

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



香港硬舉錦標賽 2022 (經典及有裝備) 章程

(公開組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2022 年 10 月 9 日 (星期日)

(二) 比賽地點：將軍澳科技園

(三) 運動員體重級別如下：

男子組：低於 53kg(少年組及青年組)、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg 以上

女子組：低於 43kg(少年組及青年組)、47kg、52kg、57kg、63kg、69kg、76kg、84kg、84kg 以上

最後提名限期為 9 月 30 日, 之後不可更改體重級別及年齡組別, 如有更改報名時的體重級別須書面或電郵通知, 不接受電話通知, 如體重未達所報級別, 運動員可於 1.5 小時過磅時間內再次過磅, 如體重仍未達到標準, 運動員雖仍可參與, 但不計成績。

公開組: 14 歲生日當日或以上 (2008 年或以前出生)

少年組: 14 歲至 18 歲生日年 (出生年份 2004-2008)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年(出生年份 1999-2003)

元老一組：40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1973-1982)

元老二組：50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1963-1972)

元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1953-1962)

元老四組：70 歲生日年或以上(出生年份 1952 及之前)

(運動員在過磅時必須出示身份證)

(四) 過磅及比賽時間 (暫定, 如有任何變更, 本會將另行通知)

第一場: 過磅上午 9:00; 比賽上午 11:00

(五) 比賽規則：依國際健力競賽規則，可登入網址 <http://www.powerlifting-ipf.com> 查閱。

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwpa.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwpa.org.hk



硬舉

1. (紅色)

- * 在試舉動作完成時，膝部關節未伸直鎖定。
- * 直立時肩部未能後挺。

2. (藍色)

- * 在槓軸達到最後位置之前，槓軸有任何下降情形
(槓軸若因肩膀往後挺直而有下降情形，則不構成試舉失敗)。
- * 硬舉動作過程中以大腿支撐槓軸(若槓軸只是在大腿邊緣緩緩向上移動，並無支撐效果，則不構成試舉失敗原因)。

3. (黃色)

- * 在主裁判發出信號前，將槓軸放下。
- * 放下槓軸時未能用雙手控制槓軸而任其掉下，例如手掌無法握住槓軸而使掉落地上。
- * 試舉動作中，雙腳向前後踏步(雙腳向左右移動，或搖動腳後跟及腳掌部分，可以被允許)。在發出'DOWN' '放下' 口令後，雙腳的移動不會導致失敗。
- * 未能遵守任何規則中所敘述舉法的要求，都足以構成試舉失敗男子。

(六) 服式及裝備

運動員須穿著國際健力總會所規定之比賽服裝，港用健力褲除外。運動員可上 IPF 網頁查看有關核準使用裝備的清單: <https://www.powerlifting-ipf.com/rulescodesinfo/approved-list.html>。本次比賽將依 IPF 賽例，在賽前須由裁判檢查裝備，所有服式不可含港徽以外，代表其他國家或地區的徽章。比賽服裝可在各牌子裝備網頁網上購買，即場可購買港用健力褲，每件\$300，Titan IPF approved(國際賽可用)健力褲，每件\$700(見附件一)，其他比賽用品均有少量可即場購買。

(七) 凡參加比賽因自己/他人的疏忽或體能、技術欠佳及意外事故發生而引致的傷亡或受到任何財物損失，主辦機構，贊助商及其他有關合辦機構均無須負上任何責任。



- (八) 運動禁藥管制: 運動員必須參加反禁藥教育，方可比賽。運動員須於世界反禁藥教育平台 https://adel.wada-ama.org/learn/public/learning_plan/view/1/international-level-athletes-education-program-english 上網課並領取証書，在上次比賽已參加反禁藥教育，無須再參加。

比賽大會設有運動禁藥檢測，有關工作由香港運動禁藥委員會根據該委員會的運動禁藥條例執行。大會有權挑選任何參賽運動員接受藥檢。被挑選運動員需在監察下提供尿液樣本或/及血液樣本。拒絕提供樣本或檢測結果呈陽性均屬違反運動禁藥規條，處分可包括:

1. 取消是次比賽成績及即時凍結本會會藉，比賽日之後如有成績，所有成績全部取消
2. 停賽

停賽期間不可以用任何身份(包括作為出賽運動員、教練、領隊等)參與由受世界運動禁藥法規管制之組織所舉辦的比賽及活動

3. 罰款港幣\$20,000
4. 身份及違例詳情被公報
5. 其他適用處分

參賽運動員應細閱並瞭解在香港運動禁藥委員會官方網頁 (www.antidoping.hk) 中的運動禁藥規條及資訊。根據嚴格責任原則，運動員需對存在於其體內的任何物質負責，「不知情」並不可用作陽性個案的抗辯理由。如有任何疑問，請聯絡香港運動禁藥委員會。

(九) 報名

報名參賽者必須是本會註冊會員，並有有效會藉，申請入會表格可在本會網頁下載，填妥後交回。普通會員年費 **HK\$200** (註：普通會員期限為一年 - 2022年1月1日至12月31日)，學生會員年費 **HK\$50** (必須出示有效學生證明)。運動員在成為本會普通會員連續三年或以上後，可申請成為本會永久會員。申請成為永久會員者必須持有香港居民身份證三年或以上，在以書面提出申請後，需通過執委會的批准，方可正式成為本會永久會員。永久會員費現為 **HK\$2000**，成為永久會員以後不需再繳交年度會費。由2023年起，新申請入會費為 **HK \$100**，每年會費 **HK\$200**，如每年6月30日未交每年續會會費 **HK\$200**，須從新申請會藉，須再交**\$100** 申請入會費。

請下載比賽報名表格，填妥後可以電郵、郵寄或親身交回總會。總會收到報名後，核實會員身份後聯絡運動員，並通知運動員交比賽費，運動員可現金付費、支票付費或電子付費，付費後須傳回過數收據，支票須過數後方作實。

截止報名日期為 **9月30日**，比賽名額 80 個，先到先得，所交費用，不可退還。

本會有最終決定權是否接受報名。

報名費：報名費一項為 **HK\$600**，藥檢附加費 **\$200**，共**\$800**，運動員可同時參加經典及裝備兩項，或同時參加某年齡組別及公開組，須多交報名費，每項加收**\$600**，但只須交一次藥檢附加費。如運動員同時參加 10 月 8 日附加經典及裝備健力錦標賽，只須交一次藥檢附加費。

隊際報名費：如已成為本會團體會員可免交隊際報名費(團體會員每年須交 **HK\$500** 會費)，否則每隊須交隊際報名費 **HK\$500**，每位運動員參加一項 **HK\$600**，自由組隊由隊長簽署，如社團為單位，須有社團蓋章及負責人簽署。

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwpa.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwpa.org.hk



報名費已包括防疫禮品包及硬舉襪一對，防疫禮品包括口罩一包及鎂粉一磚，如參加兩項或以上，加送私人鎂粉盒及紗袋一套(建議不用大桶公用鎂粉，以避免交叉感染)。參加兩項運動員可選擇取硬舉襪兩對，或港用健力褲一件。

(十) 紀錄

不設硬舉單項紀錄，只有香港最佳成績。如需證書，本會收取行政費\$50。

(十一) 獎品

- (1) 凡參加者均獲禮物包，每人只送一份
- (2) 各級別前三名均獲獎牌
- (3) 全場最佳男子及女子運動員均獲獎座(無裝備賽及有裝備賽分開計算)，全場少於 20 人參賽不設獎座
- (4) 男女子團體獎(每團體最少需有 2 人)(經典賽及裝備賽合併計算)
計分法: 1st - 14 分; 2nd - 9 分; 3rd - 6 分; 4th - 3 分; 5th - 2 分; 6th - 1 分

(十三) 投訴及上訴

運動員如欲就賽果或對個人提出投訴或上訴，可在比賽完結後 14 天內以書面向本會上訴委員會提出，上訴費\$1000 元，如上訴成功可退回款項，逾期上訴一概不會受理。

(十四) 防疫措施

每名運動員只可帶同 3 名隨行教練/助手進入熱身區及比賽區，教練 / 助手須戴顏色手帶，非比賽場次運動員及教練/助手請勿停留。運動員必需聽從在場工作人員的指示，不遵守工作人員指示者除了可被取消參賽資格，亦需要承擔由其行為招致之一切損失。

(十五) 若比賽開始前 2 小時香港天文臺仍然懸掛黑色暴雨警人告、八號或以上風球警告則當日比賽取消，比賽日期再另行通知。若有關警告在比賽開始 2 小時前除下，比賽將如常舉行。參賽者可到總會網頁(<http://www.hkwpa.org.hk>)查看最新安排。

(十六) 查詢辦法：可致電至 2504-8193 或傳真至 3104-1908 查詢，亦可電郵到總會電郵地址 pokkimwon@hkwpa.org.hk 查詢。

(十七) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(十八) 上述一切資料如有更改，恕不另行通知，並以當日公佈資料為準。

(十九) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



附件一：

左：Titan IPF approved 健力褲，每件\$700

右：港用健力褲，每件\$300



* 於 2022-09-08 更新

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwpa.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwpa.org.hk