

香港臥推舉錦標賽暨選拔賽

香港蹲舉錦標賽、香港硬舉錦標賽

暨國際健力賽資格賽 2023

章程

(經典及有裝備)

(公開組、少年組、青年組及元老組)

(一)此比賽包含健力三項資格賽及單項比賽，IPF 國際賽須有 12 個月內有效成績，本次比賽提供機會給運動員爭取更高有效成績及香港及全國紀錄。香港代表隊須為本會會員，並在 24 個月內沒有參加過由非 IPF 舉辦的比賽。健力賽的有效成績可用作提名健力賽或單項臥推舉賽，單項臥推舉賽只可用作提名單項臥推舉賽，有裝備或經典不限。IPF 中國或國際賽在比賽日之前 60 天截止報名，全國賽在比賽日前 42 天截止報名，交費作實。

香港臥推舉錦標賽暨選拔賽：全場如有 20 名運動員以上，本會將資助全場第一、二名運動員，如全場有 10-20 名運動員，本會將資助全場第一名運動員，前往海外參加全國、亞洲或世界公開或青少年賽事，詳情請參閱：運動員海外比賽資助準則 2023。

由現在至明年六月的中國及國際賽如下：

1. 大灣區邀請賽，日期：5-6/10/2023，珠海
2. 世界有裝及經典元老健力賽，日期：8-15/10/2023，蒙古
3. 世界有裝健力賽，日期：13-19/11/2023，立陶宛
4. 亞洲經典健力賽，日期：10-18/12/2023，馬來西亞
5. 亞洲有裝健力賽，日期：13-18/5/2024，香港
6. 亞洲大學生賽(經典)，日期：14-18/5/2024，香港
7. 世界有裝及經典臥推舉賽，日期：5/2024，美國
8. 世界經典健力賽，日期：16-23/6/2024，立陶宛
9. 亞太非有裝及經典健力及臥推舉賽，日期：6/2024，南非

(二) 比賽日期：2023 年 9 月 23-24 日 (星期六及日)

(三) 比賽地點：香港愉景灣酒店宴會廳

交通安排：可坐小輪再轉乘巴士或的士到達，或乘地鐵在欣澳站再轉乘的士或巴士，本會提供旅遊巴士由尖沙咀接送

(四) 運動員體重及年齡級別：

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

公開組: 19 歲生日年或以上 (2004 年或以前出生)
少年組: 14 歲至 18 歲生日年 (出生年份 2005-2009 生日日期)
青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年 (出生年份 2000-2004)
元老一組: 40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1974-1983)
元老二組: 50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1964-1973)
元老三組: 60 歲生日年或以上 (出生年份 1963 及之前)
元老四組: 70 歲生日年或以上 (出生年份 1953 及之前)
(運動員在過磅時必須出示有相片身份證明文件)

最後報名限期為 2023 年 9 月 2 日, 運動員報名後不可更改年齡組別, 如有更改報名時的體重級別於 9 月 2 日或之前填寫表格確定, 9 月 2 日後體重級別不可更改, 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。

(五) 過磅及比賽時間 (暫定, 如有任何變更, 本會將另行通知)

如同日參加多項比賽, 運動員只須過磅一次

第一天 (23/9/2023)

香港臥推舉錦標賽暨選拔賽	
下午 12:00	過磅
下午 14:00	比賽開始

第二天(24/9/2023)

第一場	
國際健力賽資格賽 / 香港蹲舉錦標賽/ 香港硬舉錦標賽 (女子組)	
上午 08:00	過磅
上午 10:00	比賽開始
第二場	
國際健力賽資格賽 / 香港蹲舉錦標賽/ 香港硬舉錦標賽 (男子組)	
下午 12:00	過磅
下午 14:00	比賽開始

運動可選擇參加 1-4 項比賽, 如需健力三項有效成績, 必須參加同場三項有裝或三項經典賽。

(六) 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。

(七) 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, 健力褲除外, 運動員可穿本會較平價(\$350) 款式, 運動員可上 IPF 網頁查看有關核准使用裝備的清單: <https://www.powerlifting-ipf.com/rulescodesinfo/approved-list.html>。

(八) 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, 主辦機構及其他有關合辦機構均無須負上任何責任。

(九) 運動禁藥管制

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. 取消比賽成績

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。

(十) 比賽費用

入會申請

報名參賽者必須是本會註冊會員(註：普通會員期限為一年 - 2023年1月1日至12月31日) 2023年1月31日未繼會的會員，須從新申請入會，新會員需繳交會員註冊費及年費

會員註冊費 HK\$100

普通會員年費 HK\$200

18歲以下學生會員年費 HK\$50 (必須出示有效本地學生證明)

運動員如從未加入本會，但曾參加其他非 IPF 比賽，將由本會教育及道德委員會接見，了解個別情況，決定會否接受會員申請。運動員如曾是本會會員，離開本會並參加非 IPF 比賽，除特殊情況，本會不會接受其會員申請，如經本會執委會接見後，接納其申請，須觀察 24 個月後，再由本會執委會決定代表香港資格。

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永久居民身份證，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。永久會員年費 HK\$2,000，成為永久會員以後不需再繳交年費，並可參加學習班，成為本會教練及裁判。

比賽報名費

香港臥推舉錦標賽暨選拔賽/ 香港蹲舉錦標賽/ 香港硬舉錦標賽
報名費：HK\$1000 (費用包括：比賽費 HK\$700 及藥檢費\$300)

國際健力賽資格賽

報名費：HK\$2400 (費用包括：比賽費 HK\$2100 及藥檢費\$300)

每人最多可參加 4 項(例如經典健力三項加單項有裝臥推舉)

藥檢費每人每天\$300，如同一天內參加兩個或以上比賽，只需繳交藥檢費\$300 一次

(十一) 報名方法

郵寄報名

請郵寄比賽報名表及支票至：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1005 室 香港舉重健力總會，支票抬頭請寫 [香港舉重健力總會有限公司]

親身報名

請於辦公時間 上午 10:00 至 下午 6:00 來臨香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1005 室 辦理報名手續。

電郵報名

請電郵比賽報名表至 pokkimwon@hkwp.org.hk，本會收到報名後，會通知運動員以銀行轉帳方式繳交比賽費用。

截止報名日期為 **2023 年 9 月 2 日下午五時正**，以繳費作實，比賽費用不可退還，退票者須補回行政費 \$200 元，本會有最終決定權是否接受報名。本會收到報名表後將於一星期內核實運動員參賽資格，若一星期後未收到任何回覆，請致電 25048193 查詢。

(十二) 交通安排

本會提供免費巴士接載運動員及工作人員從尖沙咀到比賽會場，同行教練或助手須為本會會員，教練或助手須交車費每程 \$50，座位須預約。開車時間會因應參賽人數可能有所改動。

出發時間: 星期五(23/9/2023)下午 10:45

星期六(24/9/2023) 上午 7:15 am 及下午 10:45

回程時間: 星期五(23/9/2023)下午 20:00

星期六(24/9/2023)下午 20:00

報名後費用不能退回，如因傷患不能出賽，在賽前 24 小時前提交醫生證明可獲退款 50%，除此之外所交費用，包括藥檢費恕不退還。隨隊教練車費亦恕不退還。

如需入住愉景灣酒店，經本會訂房有特惠價。

(十三) 紀錄

運動員參加有裝或經典健力三項賽或單項有裝或經典臥推賽可破香港或全中國紀錄，參加單項蹲舉或硬舉可造香港最佳成績。

(十四) 獎品

香港臥推舉錦標賽/ 香港蹲舉錦標賽/ 香港硬舉錦標賽：每級別頭三名頒發獎牌
國際健力賽資格賽：所有參賽者可獲紀念獎牌

(十五) 運動員如欲就賽果提出上訴，可在比賽完結後兩星期內以書面提出，上訴費 \$500 元，如上訴成功可退回款項，逾期上訴一概不會受理。

(十六) 選拔參加國際比賽資格

本會為鼓勵運動員參加國際比賽，以提高水準，凡持有 12 個月內的有效成績，可獲提名參加中國或國際比賽。如報名人數超出某年齡組別名額，就以有效成績中 IPF 積分排序，首 8 名可獲代表香港資格。如所屬級別中超出 2 人報名，成績最高 2 名獲代表香港資格，之後名次運動員作為後備。運動員須在初步提名前交齊文件及訂金，未及時提交就當作放棄參賽。 **運動員須在海外賽事前 12 個月內曾參加本地比賽方可接受資助。**

- (十七) 賽前訓練: 參賽運動員將獲優先取錄本會與康文署合辦之中、高級健力班公開組及青少組香港代表隊，可參加星期六精英訓練班，須在此資格賽前決定中國或海外比賽，如退出港隊，須補交訓練費用。
- (十八) 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。
- (十九) 若比賽開始前 2 小時香港天文臺仍然懸掛黑色暴雨警告、或八號或以上風球警告則當日比賽延遲，比賽安排另行通知。若有關黑雨警告或八號或以上風球在比賽開始 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。
- (二十) 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。
- (二十一) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。
- (二十二) 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。
- (二十三) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

* 最後更新：2023-07-26