

香港舉重邀請賽 2024 章程

(一) 比賽日期：2024 年 03 月 24 日（星期日）

(二) 比賽地點：香港伊利沙伯體育館表演場

(三) 運動員體重級別如下：

男子組：55kg、61kg、67kg、73kg、81kg、89kg、96kg、102kg、109kg、+109kg 以上

女子組：45kg、49kg、55kg、59kg、64kg、71kg、76kg、81kg、87kg、+87kg 以上

最後提名限期為 2024 年 02 月 23 日，如有更改報名時的體重級別於 2024 年 02 月 23 日或之前填寫表格確定，204 年 02 月 23 日後體重級別不可更改，如體重未達所報級別，運動員可於半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。

(四) 過磅及比賽時間（暫定，如有任何變更，本會將另行通知）

日期	時間	
2024 年 3 月 24 日	10:00	過磅 - 女子所有組別
	11:30	開幕典禮
	12:00	比賽 - 女子所有組別
		小休
	12:00	過磅 - 男子組: 55kg - 81kg
	14:00	比賽 - 男子組: 55kg - 81kg
	14:00	過磅 - 男子組: 89kg - +109kg
	16:00	比賽 - 男子組: 89kg - +109kg
	18:00	頒獎典禮

(五) 比賽規則：依國際舉重競賽規則，可登入網址 https://www.iwf.net/weightlifting_/the-two-lifts/ 查閱。

各舉之規則（如中英版本有異, 以英文版本為準）：

抓舉
槓鈴應水平置於選手兩腿前方。選手掌心向下握，以一連貫動作將槓鈴拉離地面，至兩臂完全伸直於頭頂以上，其間得前後分腿（分腿式）或屈動雙腿(下蹲式)。舉重時，槓鈴應以一連續動作沿著身體上拉。除兩足外，身體之任何其他部分，不得觸地。重量舉起後至保持最後不動姿勢，必須臂和腿伸直，兩腳站立在同一條線上，直到裁判員發出信號後，始得將槓鈴放回舉重台。無論採用分腿式或下蹲式，選手可在他自己時間內自回復直立姿勢，並將兩腳站立在同一條線上，使與其軀體及槓鈴之平面平行。選手身體各部分均已完全靜止後，裁判員應即發出信號。
挺舉
第一部分，上搏： 槓鈴應水平放置於選手兩腿前方。掌心向下握，以一連貫動作，自地面將槓鈴提至肩膀時，其間可使用分腿式或下蹲式。作此連續動作時，槓鈴可沿大腿和膝蓋滑行。槓鈴未到最后位置不得觸及胸部，不論是鎖骨、胸部或全屈之雙臂上。開始上挺前，將兩足收回至同一條線上兩腿伸直。選手可在他自己時間內自行回復直立姿勢，並將兩腳放在同一條線上，與其軀體及槓鈴之面平行。
第二部分，上挺： 選手彎屈雙腿並伸展雙腿和雙臂，藉以將槓鈴上舉至兩臂完全垂直伸展。將兩腳收回至同一條線上，並將兩臂和兩腿伸直，等待裁判員的信號後，將槓鈴放回舉重台上。

(六) 凡參加舉重賽因自己/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。

(七) 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了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。

(八) 報名

報名參賽者必須是本會註冊會員，普通會員年費 HK\$200+註冊費 HK\$100 (註：普通會員期限為一年)，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永久居民身份證，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。永久會員年費 HK\$2,000，成為永久會員後不需再繳交會費。

報名表格可在 www.hkwpa.org.hk 網頁下載，請填妥報名表格後，連支票(支票抬頭：“中國香港舉重健力總會有限公司”或“The Hong Kong, China Weightlifting and Powerlifting Association Limited”)或現金交回或寄交香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1005 室中國香港舉重健力總會有限公司秘書處收，電話報名恕不接受，報名截止報名日期為 2024 年 02 月 23 日，交回現金或支票於 02 月 23 日前過數方為作實，退票者須補回行政費\$200 元。

報名費: HK\$1,200-

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%，除此以外所有已交費用恕不退還。如需紀念狀，本會收取行政費\$50。如贊助商贊助港幣\$2000 元或產品價值同等港幣\$2000 元，可獲優待 1 人免費參賽。

(九) 獎品

- (1) 凡參加者均獲紀念品
- (2) 各級別前三名均獲獎牌

(十) 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\$100 元，如上訴成功可退回款項，逾期上訴一概不會受理。

(十一) 賽前訓練: 參賽運動員將獲優先取錄康文署協辦之中、高級舉重班, 可登入網址 <http://www.hkwpa.org.hk> 下載表格並交回或電郵回本會。

(十二) 膳食安排：主辦單位只提供膳食予大會工作人員，運動員請自備所需食物。

(十三) 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。

(十四) 觀眾可隨意入場，無需門票。

(十五) 若比賽開始前 2 小時香港天文台仍然懸掛黑色暴雨警告、八號或以上風球警告則當日比賽取消，比賽日期另行通知。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：可致電或傳真至 2504-8193 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。

* 於 2023-12-18 更新