



ORGANIZER

主辦機構



CO-ORGANIZER

協辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



# 第 65 屆體育節 - 2022 香港有裝備及經典健力錦標賽章程 (公開組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2022 年 8 月 13 日 (星期六)

(二) 比賽地點：香港灣仔伊利沙伯體育館

(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

最後提名限期為比賽前 21 日(即 7 月 22 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, 但公開組運動員可選擇不公開出生日期)

(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。

(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及 <https://www.hotsuit.com.hk> 網上購買, 即場可購買港用健力褲, 每件\$300, 港隊硬舉襪每對\$160, 港隊 T 恤每件\$120, 其他裝備如腕帶、膝帶、膝套均有少量可即場購買。

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



ORGANIZER

主辦機構



CO-ORGANIZER

協辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



(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。教育課在 8 日 12 日星期五 18:30 及 8 日 13 日星期六上午 09:30 賽前舉行，以廣東話授課。或可參加世界反禁藥教育平台 <https://www.adel.wada-ama.org> 上外語網課並領取證明，不參加反禁藥課程，不能參賽，比賽費不會退還。

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籍，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](http://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，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會費。由 2023 年起，新申請入會費為 HK \$100，如每年 6 月 30 日未交每年續會會費 HK\$200，須從新申請會籍，須交\$100 申請入會費。

今年需要在網上報名，詳細報名程序如下:

(1) 先去港協暨奧委會第 65 屆體育節網站 <https://fos.hkolympic.org/zh/>

(2) 開設一個新帳戶

(3) 按節目列表, 找到"香港健力錦標賽 2022"

(4) 按活動詳情, 在裡面會找到表名表格的連結

(5) 填妥網上報名表格

(6) 總會收到報名後，核實會員身份後聯絡運動員

(7) 通知運動員交比賽費

(8) 運動員付費後傳回過數收據或寄支票

(9) 完成報名手續

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](mailto:pokkimwon@hkwpa.org.hk)



ORGANIZER

主辦機構



CO-ORGANIZER

協辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



早鳥報名: 2022年6月10日2pm至6月13日12pm，只限報公開組及青年組，名額20個，所交費用，不可退還。所有年齡組別在 2022年6月13日2pm至7月22日12pm 可經網上報名及繳費作實，如報名人數超額50名，會作為後補。未成為2022年度會員的運動員不接受報名。截止報名日期為 2022年7月22日12pm。

本會有最終決定權是否接受報名。

個人報名費：個人報名為 **HK\$1600**，及藥檢附加費 **\$200**，共**\$1800**，運動員可同時參加某年齡組別及公開組比賽，但每人只可在網上報名一次，如欲參加兩組別，須聯絡總會以安排多交一次報名費，但只須交一次藥檢附加費。智障、失明、失聰、領取綜援人士或領取書簿津貼學生(須有證明)報名費一項為 **HK\$900**，(須與本會聯絡，以作特別退款安排)。報名費已包括防疫禮品包，包括鎂粉一樽、搓手消毒液一支及口罩一包(大會不設大桶公用鎂粉，以避免交叉感染)及免參加1次在本會灣仔訓練場地舉行的工作坊(蹲舉、臥推舉、硬舉任選一項)。工作坊由5月19日至8月6日，逢星期二、四、六舉行，參加額外工作坊每次收費\$200，日程請上網頁查看。

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**，每位運動員須先在網上作個人報名，然後組隊，自由組隊由隊長簽署，如以社團為單位，須有社團蓋章及負責人簽署。如某團隊有運動員在2022年度有陽性藥檢記錄，不論是比賽時或非比賽時藥檢，該隊中所有隊員，以後不再被接受任何隊際報名，並於2022年度不可代表香港參加國際賽事。

#### (十) 紀錄

今次比賽成績為合法香港健力紀錄。如需紀念狀，本會收取行政費\$50。

#### (十一) 獎品

- (1) 凡參加者均獲禮物，除防疫禮品外，每人獲贈港隊 T 恤及港隊硬舉襪一對
- (2) 各級別總成績前三名均獲獎牌
- (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
- (5) 男女子團體獎(每團體最少需有2人)(無裝備賽及有裝備賽合併計算)  
計分法: 1<sup>st</sup> - 14分; 2<sup>nd</sup> - 9分; 3<sup>rd</sup> - 6分; 4<sup>th</sup> - 3分; 5<sup>th</sup> - 2分; 6<sup>th</sup> - 1分

#### (十二) 選拔：

1. 本會將資助男子及女子在此比賽排名前位運動員前往外地參加亞洲或世界公開健力賽，資助詳情請參閱運動員海外比賽資助原則2022，資助依網頁所載的規定。
2. 本會將資助成績超卓之青少年運動員及學生前往外地參加亞洲或世界青少年賽及大學生賽，名單由遴選委員會選出，資助額為50-70%總費用。受資助比賽須在得獎12個月內及未達成年組年齡前完成。運動員須同意隨時進行非比賽時藥檢及報告行踪。
3. 本會為鼓勵運動員參加國際比賽，以提高水平，公開組運動員成績達IPF世界紀錄標準40%可自費參賽，少年組及元老組不設標準。詳情請參閱運動員海外比賽資助原則2022，如在國際賽比賽中贏得公開組獎牌，本會將補回資助，資助額依受資助運動員一樣。
4. 本會有最終決定權是否提名運動員參加國際賽。

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](mailto:pokkimwon@hkwpa.org.hk)



ORGANIZER

主辦機構



CO-ORGANIZER

協辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



### (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\$500 元，如上訴成功可退回款項，逾期上訴一概不會受理。

### (十四) 訓練、工作坊及模擬賽

參加此次比賽運動員可免費參加 1 次在本會灣仔訓練場地舉行的工作坊，工作坊目的是以最多 5 人為一小組教學，由兩名資深教練深入指導，介紹最新當代健力技術，加深了解人體力學應用，並給予個人化建議，以提升成績。蹲舉、臥推舉及硬舉工作坊日期及時間可在網頁查詢，參加單次工作坊每次收費\$200。另可參加本會訓練班或技術改良班，資料可在本會網頁 <https://www.hkwp.org.hk> 或 <https://www.instagram.com/hkwpacoaching/> 查閱。

小型模擬賽在 2022 年 7 月 30 日 3-7pm 在灣仔訓練場舉行，令新晉運動員熟習比賽及報重，本會總教練可提供意見，費用\$500，參加者均率先獲贈亞太賽紀念 T 恤，價值\$300，名額 12 人。可致電 25048193 留位，模擬賽日可即場交費，如已留位，缺席仍需交費。

### (十五) 防疫措施

每名運動員只可帶同兩名隨行教練/助手進入熱身區及比賽區，不可在比賽場進食食物，如要進食，須在指定地方進食。必須全程佩戴口罩。比賽前須簽署防疫協議書。不設觀眾，觀眾可在線上欣賞比賽直播，非比賽場次運動員及教練請/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。

(十六) 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.hkwp.org.hk>)查看最新安排。

(十七) 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@hkwp.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwp.org.hk) 查詢。

(十八) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(十九) 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) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

\* 於 2022-06-10 更新

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwp.org.hk> 總會電郵：[pokkimwon@hkwp.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwp.org.hk)