

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



香港臥推舉錦標賽 2026

(經典及有裝備)

(公開組、少年組、青年組、元老及特殊奧運組)

比賽章程

(一) 比賽日期: 2026 年 8 月 8 日 (星期六)

(二) 比賽地點: 長沙灣體育館

(三) 比賽項目:

參加者可同時參加經典及有裝備兩個項目。是次比賽歡迎特殊奧運運動員報名參加。

(四) 參賽資格

參賽者及陪同教練必須是本會註冊會員。

(五) 報名及繳費截止日期:

2026 年 7 月 17 日下午 5 時正 (以遞交報名表及完成繳費為準)

(六) 運動員體重級別及年齡組別

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

2026 年 7 月 17 日下午 5 時正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, 如體重未達到標準, 運動員仍可參與, 但不計成績。

年齡組別: (運動員在過磅時必須出示有相片身份證明文件)

公開組: 19 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1967-2007)

少年組: 14 歲至 18 歲生日年 (出生年份 2008-2012 生日日期)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年(出生年份 2003-2007)

元老一組: 40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1977-1986)

元老二組: 50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1967-1976)

元老三組: 60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1957-1966)

元老四組: 70 歲生日年或以上(出生年份 1956 及之前)

(七) 過磅及比賽時間

比賽時間表將於比賽前一星期於本會網頁公佈

中國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



SUBVENTED BY

資助機構



(八) 比賽規則

比賽將依國際健力競賽規則進行，可登入網址查閱：

<https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/technical-rules>

(九) 陪同教練或助手

陪同教練必須為本會會員，一名運動員最多由三名教練陪同。

(十) 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。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 賽例進行，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。

本會健力褲可於本地比賽核準使用。

(十一) 免責聲明

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。運動員需自行購買相關保險。

(十二) 運動禁藥管制

比賽大會設有運動禁藥檢測，有關工作由中國香港運動禁藥管制機構，根據該機構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中國香港運動禁藥管制機構官方網頁 (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，請聯絡中國香港運動禁藥管制機構。

中國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

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



(十三) 報名費用

個人報名費

單項臥推舉

報名費：HK\$650 (費用包括：比賽費 HK\$350 及藥檢費\$300, 特殊奧運運動員可免除藥檢費)

團體報名費

隊際報名費: HK\$500 一隊

運動員可自行組隊，每隊至少 2 人，男子、女子、經典及有裝備合併計算。

計算隊中健力三項成績最佳 5 名運動員的分數總和，第一名得 12 分，第二名得 9 分，第三名得 6 分，第 4 名得 3 分，第 5 名或以後得 1 分，以總分爭取團體獎盃。

會員費用

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：2026 年 1 月 1 日至 12 月 31 日)

2026 年 1 月 31 日未續會的會員，須從新申請入會。

新會員需繳交會員註冊費及年費 (總共：HKD\$300)。

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 (可免費交會員註冊費, 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中國香港資格。

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。

(十四) 報名方法

電郵報名

請電郵比賽報名表至 competition@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。

比賽名額先到先得，以繳費作實，比賽費用不可退還。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。**

(十五) 紀錄

單項臥推舉項目的成績可獲承認為合法中國及香港健力紀錄。如需申請香港健力紀錄證書，將收取行政費 HK\$50。

中國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

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



(十六) 中國香港代表隊選拔

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，參加全國賽或前往外海參加亞洲或世界公開或青少年賽事。單項臥推舉賽受資助運動員只可參加臥推舉賽。

(十七) 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。

(十八) 獎品

1. 臥推舉項目

- 各級別總成績前三名均獲獎牌
- 全場男女子總冠軍均獲獎盃 (如參賽人數少於十名運動員，將不設全場總冠軍)
- 團體獎盃 (經典及有裝備合併計算)

(十九) 惡劣天氣

若比賽開始前 2 小時香港天文臺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。

(二十) 查詢辦法

可致電至 25048193 或傳真至 31041908 查詢，亦可電郵到總會電郵地址 competition@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。

* 於 2026-05-25 更新