

香港舉重邀請賽 2026

章程

(一) 比賽日期：2026 年 03 月 14 日（星期六）

(二) 比賽地點：灣仔伊利沙伯體育館

(三) 運動員體重級別如下：

男子組：-60kg, 65kg, 71kg, 79kg, 88kg, 94kg, 110kg, +110kg

女子組：-48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69kg, 77kg, 86kg, +86kg

最後提名限期為 2026 年 03 月 06 日，如有更改報名時的體重級別於 2026 年 03 月 06 日或之前填寫表格確定，2026 年 03 月 06 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	
2026 年 3 月 14 日	10:00	過磅 - 女子所有組別
	12:00	比賽 - 女子所有組別
		頒獎典禮
		小休
	12:00	過磅 - 男子組: 60kg - 79kg
	14:00	比賽 - 男子組: 60kg - 79kg
	14:00	過磅 - 男子組: 88kg - +110kg
	16:00	比賽 - 男子組: 88kg - +110kg
	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，上擡： 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。槓鈴未到最後位置不得觸及胸部，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，有關工作由中國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中國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，請聯絡中國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 2026 年 03 月 06 日，交回現金或支票於 03 月 06 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 及 藥檢費 HK\$300

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:** 各級別前三名均獲獎牌。

(十) **選拔:** 本比賽也會作為國際舉重比賽的中國香港代表隊代表格選拔賽。資助準則請參閱以下網址: <https://www.hkwpa.org.hk/index/main-competition/local-and-international-competition>

(十一) 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。

(十二) 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。

(十三) **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。

(十四) 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) 觀眾可隨意入場，無需門票。

(十六) 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。

(十七) 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 2026-2-3 更新