



ORGANIZER

主辦機構



CO-ORGANIZER

協辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



第 69 屆體育節 - 香港健力錦標賽 2026

(經典及有裝備)

(公開組、少年組、青年組及元老組)

比賽章程

(一) 比賽日期: 2026 年 4 月 11 日 (星期六)

(二) 比賽地點: 香港灣仔伊利沙伯體育館

(三) 參賽資格

參賽者及同行教練必須是本會註冊會員。

(四) 報名及繳費截止日期: 2026 年 3 月 20 日下午 5 時正
名額先到先得, 以遞交報名表及完成繳費為準

(五) 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 3 月 20 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:

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)

(運動員在過磅時必須出示有相片身份證明文件)

(六) 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



CO-ORGANIZER

協辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



(七) 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>

(八) 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。

(九) 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。

本會健力襪可於本地比賽核準使用。

(十) 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。

(十一) 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。**所有參賽運動員必須同意接受賽前藥檢及同意提交賽前行踪報告表，若不提交賽前行蹤報告、被發現有不實報告(如虛報訓練場地)，或藥檢主任進行藥檢時無法找到你進行檢測，參賽資格會即時被自動取消，所交費用將不會退回。**

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.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



(十二) 報名費用

個人報名費

健力三項

報名費：HK\$1200 (費用包括：比賽費 HK\$900 及藥檢費\$300)

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，除特殊情况，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。

(十三) 報名方法

電郵報名

請電郵比賽報名表至 competition@hkwpa.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。名額先到先得，以電郵繳交報名表為準，不接受其他報名方法。

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。

(十四) 紀錄

健力三項及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.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



(十五) 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。健力賽受資助運動員可選擇參加健力賽或臥推舉賽。

(十六) 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。

(十七) 獎品

1. 健力三項：各級別總成績前三名均獲獎牌
2. 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)
3. 團體獎盃 (經典及有裝備合併計算)
4. 單項臥推舉賽的成績只作選拔用途，將不設獎牌

(十八) 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。

(十九) 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) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(二十一) 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。

(二十二) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

* 於 2026-02-04 更新