

臺南市 105 年市長盃健力錦標賽競賽規程

一、宗旨:推展全民體育，倡導健力運動，提昇國民健力技術水準。

二、依據:臺南市體育處動字第 1041283490 號函辦理。

三、主辦單位:臺南市政府、臺南市體育總會

四、承辦單位:臺南市體育總會健力委員會

五、協辦單位:臺南市體育處、臺南市南區區公所、臺南市南區文南里辦公室、
臺南市文南健力班、力伽實業股份有限公司

六、參加對象:凡喜好健力運動人士皆可參加，不限臺南市民，歡迎外縣市民眾組
隊或以個人名義報名參加。

七、比賽日期:105 年 10 月 1 日(六)-2 日(日)，賽程表視報名人數，另行訂定。

八、比賽地點:文南社區活動中心(臺南市南區建南路 154 號)

九、比賽項目:蹲舉、臥舉、硬舉、總合。

十、比賽分級:

社男組	高男組	國男組	長青男子組	社女組	高女組	國女組	長青女子組
59KG	53KG	53KG	59KG	47KG	43KG	43KG	47KG
66KG	59KG	59KG	66KG	52KG	47KG	47KG	52KG
74KG	66KG	66KG	74KG	57KG	52KG	52KG	57KG
83KG	74KG	74KG	83KG	63KG	57KG	57KG	63KG
93KG	83KG	83KG	93KG	72KG	63KG	63KG	72KG
105KG	93KG	93KG	105KG	84KG	72KG	72KG	84KG
120KG	105KG	105KG	120KG	+84KG	84KG	84KG	+84KG
+120KG	120KG	120KG	+120KG		+84KG	+84KG	
	+120KG	+120KG					

※長青組須年滿 40 歲(含)以上，即民國 65 年(含)以前出生者，方可報名參賽；
依 IPF 國際健力總會規則，分為:40-49 歲組、50-59 歲組、60-69 歲組、70(含)
歲以上組。

十一、比賽辦法:

(1) 比賽規則:採用 IPF 國際健力總會經典賽規定:選手不可穿著具支撐性
蹲舉衣及臥舉服，也不可使用具支撐性護膝。

(2) 比賽制度:採重量增(漸)進式，蹲舉、臥舉、硬舉試舉時間為 1 分鐘，
連續試舉時間則為 2 分鐘。

(3) 選手過磅:1、國、高中組過磅時須檢驗學生證。

2、社會組過磅時須檢驗國民身分證或駕照或健保 IC 卡等附
照片證件。

(4) 服裝規定:(不可使用具支撐性服裝)

1、選手出場請穿著連身服(內著圓領T恤)，或舉重短袖連身服，或圓領T恤及貼身短褲(※T恤須塞進短褲內，褲腳長度須超過10公分)，並須著運動襪、鞋。

2、硬舉比賽需著及膝長襪，以便保護選手脛部(但若選手另有穿護膝，兩者不可完全連接)。

3、未按規定穿著者，不可下場比賽。

(5) 選手應提前15分鐘到場，並參加選手介紹。未參加選手介紹者，以棄權論。

十二、獎勵：

(1)個人總合成績錄取前三名，分別頒給獎狀乙張與獎牌乙枚。

(2)團體成績錄取前三名，分別頒給獎狀乙張與獎盃乙座。

十三、團體成績計分辦法：

(1)團體組隊人數：4人以上(以下場比賽人數為準)。

(2)依成績分別給分，第一名得七分、第二名得五分、第三名得四分、第四名得三分、第五名得二分、第六名得一分。

(3)團體成績積分相同時，以獲得第一名獎牌之多寡判定名次先後，第一名人數相同時，再依第二名之多寡判定名次，依此類推。

十四、領隊技術會議：採通訊技術會議。

十五、報名手續：

(1)日期：自即日起至9月23日止，郵戳為憑。※亦可受理網路報名，但務必進行匯款通知及確認。

(2)報名地點：臺南市南區明興路1365巷36弄12號

臺南市體育總會健力委員會 收

電話查詢：0953769820 楊總幹事

電子信箱：youkibun@gmail.com

(3)填寫方式：請依本會報名表格填寫。

(4)報名費：個人報名費新臺幣500元，團體報名費新臺幣3000元(6人以下按實際人數繳交)。

(5)繳費方式：請擇一

1、郵局匯票：受款人：臺南市體育總會健力委員會，連同報名資料繳交。

2、現金袋：請連同報名資料一起繳交。

3、銀行匯款：中國信託商業銀行中台南分行、戶名：楊毅文，104530321935
帳號。請惠知本會匯款帳號後五碼，俾利查明。

(6)報名人數規定：

1. 男子組每隊報名不得超過13人(含5名後補)。

2. 女子組每隊報名不得超過 12 人(含 5 名後補)。

3. 每隊每一級下場比賽不得超過 2 人(後補必須在技術會議時調整完妥，逾期不予承認)。

十六、抗議：如有抗議事件，請於事發後三十分鐘內提出書面抗議連同保證金新台幣伍仟元整送本會審判委員會審查，抗議未成立，保證金沒收。

十七、本規程如有未盡事宜，得由大會做成決定，臨時規定之。

十八、本辦法經臺南市體育處核備後實施，修正時亦同。

十九、保險：本項賽事舉辦期間場地之意外險由主辦單位負責辦理，各參賽隊伍與個人請務必自行辦理其他必要之保險事宜。

臺南市 105 年市長盃健力錦標賽團體報名表

- ※ 本人同意所提個人資料作為大會辦理本賽事使用。
- ※ 級別請以“公斤數”填寫，違者以未完成報名手續視之。
- ※ 請完整填寫報名表，俾利連絡通知相關信息。
- ※ 報名費：個人報名費新臺幣 500 元，團體報名費新臺幣 3000 元(6 人以下按實際人數繳交)。
- ※ 不同組別視為不同參賽隊伍，例如社男組、社女組為不同組別，長青組跟社會組為不同組別。
- ※ 每隊報名人數：男子組每隊不得超過 13 人(含後補 5 名)，女子組每隊不得超過 12 名(含後補 5 名)。
- ※ 下場比賽人數：男子組每隊不得超過 8 名，女子每隊不得超過 7 名，每量級每隊至多 2 名選手下場參賽。

隊名：					隊名：				
組別：					組別：				
領隊：					領隊：				
教練：					教練：				
管理：					管理：				
級別	選手姓名	身分證字號	出生日	備註	級別	選手姓名	身分證字號	出生日	備註

聯絡人：

聯絡電話：

聯絡住址：

電子信箱：

報名截止日期：105 年 9 月 23 日

臺南市 105 年市長盃健力錦標賽個人報名表

- ※ 本人同意所提個人資料作為大會辦理本賽事使用。
 ※ 級別請以“公斤數”填寫，違者以未完成報名手續視之。
 ※ 請完整填寫報名表，俾利連絡與通知相關信息。
 ※ 報名費：個人報名費新臺幣 500 元

組 別	☐ 國男 ☐ 國女 ☐ 高男 ☐ 高女 ☐ 社男 ☐ 社女 ☐ 長青男 _____ 歲組 ☐ 長青女 _____ 歲組			
級 別		出生日期		身份證字號
姓 名		聯絡電話		
聯絡地址	(郵遞區號) _____			
電子信箱				

報名截止日期：105 年 9 月 23 日