



106 年雲林縣秋季縣長盃健力(臥舉)錦標賽競賽規程

一、依據：依據 106 年秋季縣長盃體育競賽總則辦理

二、主旨：推廣本縣全民體育，鼓勵國人參與健力運動、向下紮根，使健力運動蓬勃發展，進而提升我國健力運動競賽水準，擴展國民外交。

三、指導單位：雲林縣政府、雲林縣體育會。

四、主辦單位：雲林縣體育會健力委員會。

五、承辦單位：雲林縣體育會健力委員會。

六、協辦單位：國立斗六家商、國立土庫商工。

七、賽會日期：106 年 12 月 01 日(星期五)至 12 月 03 日(星期日)共三天。

八、比賽地點：國立斗六家商(雲林縣斗六市成功路 120 號)

九、參加資格、單位：本縣國、高中學生及社會男女子組。

十、比賽組別：國中男女子組、高中男女子組、社會男女子組。

十一、比賽分級：

(一)女子組

(1)47 KG (2)52 KG (3)57 KG (4)63 KG (5)72 KG

(6)84 KG (7)+84 KG。(每一級別至多二人)

(二)男子組

(1)59 KG (2)66 KG (3)74 KG (4)83 KG (5)93 KG

(6)105 KG (7)120 KG (8)+120 KG (每一級別至多二人)

十二、報名手續：

(一)報名日期：報名日期:106 年 9 月 20 日至 27 日下午 3 時止網路報名。

(二)學生組、一律採用網路報名方式辦理。其他各組逕向委員會報名(網路帳

號及單位密碼依 106 年春季縣長盃)，網路報名部分若有不明瞭之處請與

石榴國小張惟翔主任 0918-460437 洽詢。本府教育處體育資訊網：

<http://163.27.240.105/sport/> 本府教育處承辦人員陳登曜課程督學信

箱：61193@ylc.edu.tw 電話：5522448 手機：0932-699437

(三) 紙本報名資料請寄：640 雲林縣斗六市成功路 120 號 翁志寬 收

電話：(05)5377166 手機：0931677266

(四) 報名單：請用本會印製報名表格，詳細填寫並加蓋單位印信

(表格填寫未清楚者不予受理報名，原件退回)

十三、單位報到：

106 年 12 月 01 日上午 09：00 時，假國立斗六家商舉行，不另行通知，

請準時參加，一切相關規定依國際健力總會技術規則實行之。

十四、裁判會議：

106 年 12 月 01 日下午 09：30 時，假國立斗六家商舉行。

十五、錦標與獎勵：

(一) 各級成績錄取前三名，前三名者頒給獎狀一紙及獎牌乙枚。

(二) 男、女子組各錄取最佳運動員(最佳舉者)一人，頒發獎狀一紙、獎盃乙座。

十六、懲戒：

比賽期間選手/裁判/職員如發生違反紀律事故以致妨礙大會比賽進行者，決議檢送警察單位懲處。

十七、抗議：

如有抗議事件，請於事發後 15 分鐘內提出書面抗議書連同保證金新台幣參仟元整，送本賽會審判委員會審查，抗議未成立，保證金沒收。

十八、開幕典禮：106 年 12 月 01 日上午 10:00 時假比賽場地舉行。

請參賽單位派代表二人準時參加開幕典禮。

閉幕典禮：106 年 12 月 03 日，比賽結束後立即舉行。

本活動已依政府規定投保比賽意外險。

十九、大會賽程表俟報名截止日後，公佈於雲林縣政府教育處體育資訊網
<http://163.27.240.105/sport/index.php>。

二十、本規程如有未盡事宜，得由大會作成決定，隨時公佈實施之。

比賽規則：

(1) 比賽規則動作：採用最新修訂「國際健力總會規則」。

(2) 動作說明：

A、兩手握槓時，兩食指間距離不得超過 81 公分

B、自行或由監護員協助從架上取出槓鈴，手握槓時，必須以拇指包覆槓鈴，手臂伸直，手肘固定，等待主審裁判的信號，信號必須在選手身體靜止不動及槓鈴在正確位置時儘快發出，信號為手臂向下揮擺，同時發出可聽見的「開始 (Start) 信號」。

C、選手聽到信號後，必須將槓鈴下放與胸部接觸，靜止不動(聽從裁判信號 PRESS)，然後兩手臂均衡向上推舉到手臂伸直不動姿勢，直到主審裁判員發出可聽得見的「上架 (Rack)」信號為止。

(3) 服裝規定：

選手請穿著舉重服、連身服(須穿著 T 恤)或一般 T 恤、貼身短褲，(T 恤須塞進短褲內，褲子長度不得超過膝蓋)，須穿著運動鞋、襪，未按規定不可下場比賽。

(4) 報名及過磅規定：報名須與比賽同一級數，不得更改級數，無法參加該報名級數過磅，則取消參賽資格。

(5) 選手介紹於比賽前 15 分鐘舉辦，未參加者，以棄權論。

106 年雲林縣秋季縣長盃健力(臥舉)錦標賽 報名表

隊名：			領隊：		教練：		管理：	
組別：		電話：		住址：				
級別	姓 名	出生日期	身份證字號	地 址			T 恤尺寸	
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								
Kg								

加蓋單位印信：

領 隊：

※ 本報名表資料僅使用於 106 年雲林縣秋季縣長盃健力(臥舉)錦標賽！

106 年雲林縣秋季縣長盃健力(臥舉)錦標賽 經費概算表

項次	項 目	數 量	單 價	金 額	備註	細算
1	裁判誤餐費	2 桌*3 天	8,000	24,000		24,000
2	工作人員誤餐費	1 桌*3 天	4,000	12,000		12,000
3	住宿補助	20 人*2 天	1000	40,000		40,000
4	交通費補助	30 人*1 天	300	9,000	來回一趟	9,000
5	印刷秩序冊	60 本	50	3,000		3,000
6	請帖、邀請函	50 份	20	1,000		1,000
7	獎盃	6 座	1,500	9,000		9,000
8	獎牌	135 只	80	10,000		10,000
9	獎狀	150 張	10	1,500		1,500
10	紅布條	3 面	1,000	3,000		3,000
11	便當	30 人*3 餐	80	7,200		7,200
12	寄發邀請函郵件	100 張	3.5	350		350
13	海報	100 張	40	4,000		4,000
14	保險	1 式	3,600	3,600		3,600
15	器材搬運	2 次	5,000	10,000		10,000
16	文具事務費	1 批	2,000	2,000		2,000
17	影印紙	100 張	1	100	成績表	100
18	賽會追風旗	20 支	300	6,000		6,000
19	瓶裝水	20 箱	80	1,600	1 箱 24 瓶	1,600
20	場地費	3 天	10,000	30,000		30,000
21	比賽專用墊	75 個	300	22,500		22,500
	合 計			199,850		199,850