

雲林縣 111 年度秋季縣長盃 健力項目 比賽時間表

時間	場次/級別	人數	過磅時間	比賽時間	頒獎時間
12/15(四)	國女組(全部) 43KG~84+KG	19	09 : 00	11 : 00	賽後 10 分鐘
12/15(四)	國男組(全部) 53KG~120+KG	27	12 : 00	14 : 00	賽後 10 分鐘
12/16(五)	高女組(全部) 43KG~84+KG	8	08 : 00	10 : 00	賽後 10 分鐘
12/16(五)	高男組(全部) 53KG~120+KG	24	10 : 00	12 : 00	賽後 10 分鐘

1. 本賽程表僅供參考，實際賽程時間於技術會議後，依最終人數稍作調整，唯比賽日期不變。

2. 本次比賽過磅時間為 1 小時。

3. 依據國際健力規則，每場次(人數)逾 15 人則分為 A、B 場次比賽。

依照選手三個項目填報的第一次試舉總和成績較優者排在 B(後)場次。

4. 裝備檢查時間於過磅前 15 分鐘開始，本賽事為鼓勵、推廣學生踴躍參加，可穿著一般運動服裝，(T 恤、短褲、襪子、布鞋)。

5. 蹲舉、臥舉項目結束後休息 10 分鐘(做場地整理及選手熱身活動)。

※ 技術會議於 111 年 12 月 15 日(四)08 : 30 假比賽會場舉行，請各單位務必派員參加。