Hong Kong Weightlifting & Powerlifting 香港舉重健力總會

香港臥推舉錦標賽

Hong Kong Bench Press Championships

日期：2015年10月24日　時間：下午1時半-晚上

地點：九龍長沙灣體育館

資助 Subvented by 康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department

主辦 Organized by HONG KONG 香港

放眼世界
為 港 爭 光!

會長: 卜錦文先生
PRESIDENT: MR. POK KIM WON

祝賀運動員
屢 創 佳 績!

主席:葉永玉醫生
CHAIRPERSON: DR. IP WING YUK, JOSEPHINE

鳴謝 Acknowledgement

(排名不分先後)

康樂及文化事務署

羅達藥廠

美國輝瑞科研製藥廠

香港大塚製藥有限公司

廣州番禺聯合企業文具制品有限公司

聖約翰救傷隊

九龍長沙灣體育館

總會地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1005室
Address: Room 1005, Olympic House, 1 stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
電話(Tel):(852)25048193 傳真(Fax):(852)31041908
聯絡人 ：卜忠明先生
編印 ：卜忠明、林慧詩、羅韻雯
校對 ：卜忠明、譚好兒
承印 ：廣州番禺聯合企業文具制品有限公司

目錄 Content:

會長祝願……2
主席祝願……3
鳴謝……4
會長致詞……6
比賽秩序表……7
亞洲健力錦標賽(香港)5/2015……8-13
2015亞洲健力錦標賽(香港)比賽花絮……14-15
2015亞洲健力錦標賽(香港)比賽集體相……16-17
2015亞洲健力錦標賽(香港)比賽男子健力……18-21
2015亞洲健力錦標賽(香港)比賽女子健力……22-23
亞洲健力選舉及執委……24-25
2015亞洲健力錦標賽(香港)比賽相片……27-33
2015年裁判班及教練班……34-35
學校推廣及訓練班……36-37
2015年傳媒訪問……38-39
2015年春茗……40-41
香港裁判……42
運動員須知、服裝與裝備……43-45
世界元老健力錦標賽(捷克)9.2014……46
2014年出席世界健力會議……47
香港健力紀錄總表(男、女子)……48-51
香港健力排名榜(男、女子)……52-55
點滴……56

卜錦文 會長致詞：

President's Words

本會今年7月主辦亞洲健力錦標賽，圓滿成功並獲得好評。多謝全體執委鼎力支持、協助。也要多謝運動員為本港取得優異成績。

有12個國家\地區和220多位運動員參與。香港隊取得總分第3。男子組取得42面獎牌、女子組取得27面獎牌、公開組橘井政人(93公斤級)取得臥推舉冠軍，且打破該級別亞洲紀錄，可喜可賀！

本會派出7位會員參加國際裁判考試，6位會員成功考核國際二級裁判。其中一位考到亞洲區一級裁判。成績令人欣慰。恭喜：馬耀全、余森波、凌啟文、趙雲龍、羅錦泉及何詠雅。本會現有12位國際裁判，特別要多謝主席葉永玉醫生積極培養裁判人材，作出一大貢獻。

我們要清醒看到，我們的成績與亞洲區成績還有距離。“不進則退”，因此全體運動員努力加油，衝出亞洲，這是我們的目標。

最後，要多謝康文署、港協的支持。預祝大會成功！

Hong Kong Weightlifting and Powerlifting Association organized the 2015 Asian Powerlifting Championships in July earlier this year. We received great support from athletes in Asia. We want to express our gratitude to all the competitors, coaches, supporters, sponsors, helpers, spotters, loaders and our Committee Members who have been involved in the event in one way or another.

We are honoured to have about 220 athletes from 12 countries in Asia to participate in the Championships. Our local athletes had a remarkable performance and Hong Kong was placed third in the overall result. Our men’s and women’s teams won 42 and 27 medals respectively. Congratulations to Masahita Kitsu, our Mens Open (93kg) category athlete, who won first place in Bench Press and with an Asian record breaking performance.

Seven members from our Association took part in the international referee examination this year. Six members passed the examination and one of them obtained the Asian Category 1 referee qualification. Congratulations to Ma Yiu Cheun, Yu Sum Por, Ling Kai Man, Valiant Chiu, Law Kam Chuen and Ho Wing Nga. Our Association has a total of 12 international referees. Special thanks to Chairperson Dr. Ip for her continued efforts in helping the training of our members for the international referee examination.

We learnt so much from the Championships and, in particular, from the high standard of so many overseas Asian elites during the event. We hope you will continue to challenge yourself, compete and give your best effort to achieve a remarkable result for yourself and for Hong Kong.

Lastly, we want to express our gratitude to Leisure and Cultural Services Department and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong for their continued support to the sport and our Association.

Pok Kim Won
President, Hong Kong Weightlifting and Powerlifting Association

開幕典禮 中午12時30分 Opening Ceremony 12:30

比賽總監: 葉永玉主席、卜錦文先生

審判長: 葉永玉、卜錦文、余森波、趙雲龍、馬耀銓、黃公謙、羅錦泉

第一場 (A組) 1st Session (Group A) 女子組 43-84+公斤級 Women 43KG-84+KG 過磅時間 Weight in: 11:30am 比賽時間 Competition: 1:30pm	第一場 (B組) 1st Session (Group B) 男子組 59-66公斤級 MEN 59-66KG 過磅時間 Weight in: 11:30am 比賽時間 Competition: 1:30pm
第二場 (A組) 2nd Session (Group A) 男子組：74-120+公斤級 Men 74-120+kg 少年組,青年組,元老組Sub,Juniors,Masters 過磅時間Weight in: 2:00pm 比賽時間Competition: 4:00pm	第二場 (B組) 2nd Session (Group B) 男子組：74-120+公斤Men 74-120+kg 公開組 OPEN 過磅時間Weight in: 2:00pm 比賽時間Competition: 4:00pm

註明 一.:頒獎禮時間為2015年10月25日(星期日) 下午1時30分於奧運大樓舉行。比賽時間及裁判名單以當日大會公佈為準。

二.:根據國際健力規則，審判長有權更正(或推翻)裁判錯誤的判決。

三. 如時間有任何更改，以當日公佈為準。

工作人員:

紀錄主任: 劉詠思、卜忠明、羅錦泉、何詠雅
過磅主任: 劉詠思、羅錦泉、何詠雅、羅韻雯
藥物檢驗: 香港禁藥委員會
電腦操控主任: 卜忠明、羅韻雯
保護加重主任: 陳世強等五人
場務主任: 吳月珠、吳月芝、陳素青
搬運主任: 黃國輝、胡偉舜、陳浩然、梅港海、方齊智
時間控制: 陳浩然、林慧詩

亞洲健力賽 香港隊 (部份) 成績佳。恭喜！

The Hong Kong team achieved remarkable results in the Asian Powerlifting Championships held in July 2015

香港舉動健力總會會長：卜錦文致開幕詞
Mr. Pok Kim Won, President of HKWPA giving speech in the opening ceremony

2015年亞洲健力錦標賽開幕式：主席葉永玉主持大會開幕
Asia Powerlifting Championships 2015 Opening Ceremony:
Led by Chairperson Doctor Josephine Ip

中國傳統藝術 – 變臉
Face-changing, or Biàn Liǎn, a traditional Chinese dramatic art

開幕點睛
Opening Ceremony

醒獅 – 歡迎各代表蒞臨香港
Lion dance welcoming guests and athletes

香港女子隊得獎
Hong Kong Women's Team

鄧海霖(47 KG級) 公開組銅獎
Tang Hoi Lam 47 KG OPEN 3rd Place

張春燕(52 KG級) 公開組銀獎
Cheung Chun Yi 52 KG OPEN 2nd Place

伍雅愉(52 KG級) 青年組銅獎
Stephanie Ng 52 KG JUNIOR 3rd Place

黃芷敏(52 KG級) 青年組銅獎
Jasmine Wong 52 KG JUNIOR 3rd Place

譚好兒(52 KG級) 元老2組金獎
Tam Ho Yee 52 KG MASTER 2 1st Place

余詩思(57 KG級) 元老2組金獎
Cissy Yu 57 KG MASTER 2 1st Place

黃惠瑜(47 KG級) 元老2組金獎
Wong Wai Yu — Amelia
47 KG MASTER 2 1st Place

香港女子隊得獎
Hong Kong Wonmen's Team

陳美美(63 KG級) 元老1組金獎
Chan Mei Mei 63 KG MASTER 1 1st Place

葉永玉(63 KG級) 元老2組金獎
IP Wing Yuk 63 KG MASTER 2 1st Place

香港男子隊得獎
Hong Kong Men's Team

梅港海(66 KG級) 元老3組金獎
Mai Kong Hoi 66 KG MASTER 3 1st Place

卜錦文(59 KG級) 元老4組金獎
Pok Kim Wow 59 KG MASTER 4 1st Place

香港男子隊得獎
Hong Kong Powerlifting Winning Male Athletes

李國田(59 KG級) 青年組銀獎
Li Kwok Tin 59 KG JUNIOR 2nd Place

趙雲龍(83 KG級) 元老三組金獎
Valiant Chin 83 KG MASTER 3 1st Place

陳恩領(66 KG級) 青年組銀獎
Chan Yan Ling 66 KG JUNIOR 2nd Place

汪家寶(83 KG級) 元老二組銅獎
Gable Wong 83 KG MASTER 2 3rd Place

李俊穎(83 KG級) 青年組銀獎
Lee Chun Wing 83 KG JUNIOR 2nd Place

橘井政人(93 KG級) 公開組金獎
破亞洲臥推舉紀錄253 KG
Kitsui Masahito 93 KG OPEN 1st Place
with New Asia Record of 253KG

香港男子隊得獎
Hong Kong Powerlifting Winning Male Athletes

唐紀軒(59 KG級) 公開組銀獎
Tong Kei Hin 59 KG OPEN 2nd Place

蔡凌峯(74 KG級) 元老1組銀獎
Choi Ling Fung 74 KG MASTER 1 2nd Place

黃公謙(59 KG級) 元老3組獎
Wong Kung Him 59 KG MASTER 3 Place

凌啟文(83 KG級) 元老1組金獎
Ling Kai Man 83 KG MASTER 1 1st Place

方齊智(120 KG+級) 公開組銀獎
Fong Chai Chi 120+ KG OPEN 2nd Place

黃述明(66 KG級) 元老2組銅獎
Wong Shut Ming MASTER 2 3rd Place

2015 亞洲健力錦標賽 (香港) 比賽花絮

2015 Asian Powerlifting Championships Clips

午宴場面熱鬧

香港隊
Hong Kong Team

LunchBanquetExcitement

GROUP PHOTOS

印度隊
India Team

哈薩克隊
Kazakhstan Team

伊朗隊
Iran Team

亞洲健力錦標賽 (香港) 7. 2015

集體相

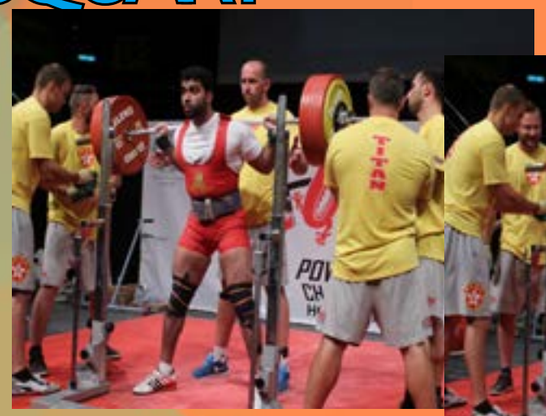
阿曼隊
Oman Team

日本隊
Japan Team

Asian Powerlifting Championships 7/2015

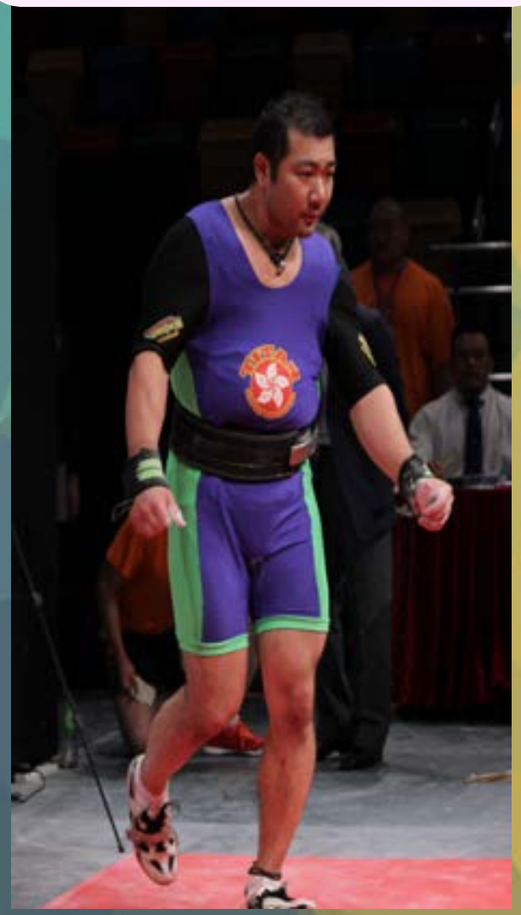
DEADLIFT 硬拉

SQUART 深蹲



BENCH PRESS 臥推

橘井政人 破93KG級別卧推舉亞紀錄，
成績 253KG



BENCH PRESS 臥推

Kitsui Masahito 93 KG OPEN 1st Place
with New Asia Bench Press Record of
253KG

BENCH PRESS
臥推

SQUART
深蹲

DEADLIFT
硬拉

亞洲健力錦標賽 (香港) 7. 2015

Asian Powerlifting Championships 7/2015

Voting

選舉場面

亞洲健力聯盟選舉大會

Asia Powerlifting Union Election

2015年新一屆亞洲健力聯盟執委誕生

Asian Powerlifting Committee Team for 2015

醫學委員會主席兼東亞區代表葉永玉(香港)
Medical Committee Chairperson Josephine Ip (HK)

副會長：卜錦文(香港)
Vice President: Mr Pok Kim Won (HK)

會長 President：Farshid Soltani (伊朗 Iran)

秘書 Secretary： Sergey Kim
(哈薩克/Kazakhstan)

技術委員長：趙珍葉 (台灣)
Technical Committee Chariman (Taiwan)

祝願健兒　創佳再績

副主席：趙雲龍
Vice Chairman: Valiant Chiu

副主席：余森波
Vice Chairman: Yu Sam Por

義務司庫：羅錦泉
Hon. Treasurer: Lo Kam Chuen

義務秘書：馬燿銓
Volunteering Secretary : Ma Yiu Chuen

AWARD CEREMONY 頒獎場面

全場運動員為得獎者致敬
Giving a storm of applause to the winners

認真核實得獎者名單
Verification of the winner list

場面氣氛熱烈
Exciting atmosphere

宴會場面氣氛熱烈 Banquet Event

宴會場面氣氛熱烈 Banquet Event

中華台北隊
Chinese Taipei Team

蒙古隊
Mongolia Team

日本隊
Japan Team

南韓隊
Korea Team

活·動·花·絮

Great Job of Kazakhstan and Hong Kong Loader Team!
哈薩克與香港組成加磅隊---- “準而快”

中華台北
Chinese Taipei

Training for the Asian Champ!
運動員集訓迎接亞洲賽

印尼
Indonesia

Asia Powerlifting Championships Album Snapshot

活動花絮

阿曼
Oman

伊朗
Iran

香港
Hong Kong

南韓
Korea

哈薩克
Kazakhstan

Asia Powerlifting Championships Album Snapshot

2015年裁判覆修班及規則講座
Referee Clinic and Rule Seminars

為提高裁判和運動員的水平，每年均舉辦裁判覆修班及規則講座2次，可說是一次溫故知新，效果良好。今年有6位學員考到國際2級裁判、1位考到亞洲1級裁判(本身是國際2級)。葉永玉醫生、卜錦文教練悉心教導下取得成績，多謝導師！

In order to enhance Hong Kong referee starndard, referee clinic and rule seminars are held twice per year open to members for continuous study. Six members passed the examination and one of them obtained the Asian Category 1 referee qualification. Thanks to Doctor Josephine Ip and Coach Pok Kim Won for their guidance to achieve this excellent result.

2015年教練班
Coach Training Class

運動員要提高成績必須要有高水平的教練教導。本會舉辦教練班，反應十分積極，參加人數踴躍。

Coaches are important to train our athletes for better performance. The coach training classes offered this year attracted many proactive participants .

卜sir講解體適能訓練，學員聚精神聽課。

葉醫生以人體解剖學和力學原理分析深蹲和卧推舉技術動作，學員獲益良多，深受歡迎。

學 • 校 • 推 • 廣
外展教練
(聖貞德中學)

卜教練身自試範硬拉正確姿勢
Coach Mr. Pok demonstrates the proper posture of deadlift

同學練習深蹲
A student practised squat

學員修畢教練班集體照

Powerlifting classes
訓練班情況

學員集體照
Group Photos

School sports Promotion - Sports Demonstration

2015年傳媒訪問 Media Interview

體育世界

香港健力錦標賽2015 (3月)
接受無線電電線-體育世界訪問

2015 Hong Kong Powerlifting Championships in March
Interviewed by TVB Sports World

體育世界

杏林在線

接受 Now 電視-杏林在線訪問

Interviewed by Now TV

Media interview

2015年 港 協 春 茗

2015春茗 — 執委、工作人合照
Committee and Team Member Gathering

全體執位與奧委會副秘書長霍啓剛夫婦合照

中華人民共和國成立66周年國慶酒會

66th Anniversary of the Founding of the People's Republic of China National Day Reception

與余詩詩醫生合照

與著名影星劉兆銘先生合照

香港國際裁判 Hong Kong International Referees

6位會員考到國際裁判，1位考到亞洲一級裁判
恭喜！

葉永玉 — 國際一級
Ip Wing Yuk - Cat. 1 of International

卜錦文 — 亞洲一級、國際三級
Pok Kim Won — Asian Continental Cat. 1, Cat. 2 of International

余森波 - 國際三級
Yu Sam Por - Cat. 2 of International

趙雲龍 - 國際三級
Valiant Chiu - Cat. 2 of International

葉紹良 - 國際三級
Andrew Yip — Cat. 2 of International

橘井政人 - 國際三級
Kitsui Masahito - Cat. 2 of International

黃公謙 - 國際三級
Wong Kung Him - Cat. 2 of International

汪家寶 - 國際三級
Wang Ka Po - Cat. 2 of International

馬耀銓 - 國際三級
Ma Yiu Chuen - Cat. 2 of International

凌啓文 - 國際三級
Leng Kai Man - Cat. 2 of

何詠雅 - 國際三級
Ho Wing Nga - Cat. 2 of International

羅錦泉 - 國際三級Lo Kam Chuen - Cat. 2 of International

最新體訊

(2015-1016年)

(1) 2015年9月：健力教練班
(2) 2015年10月10日：測試賽及規則講座 (灣仔運動場)
(3) 2015年10月24日 (星期六)：香港臥推舉錦標賽 (長沙灣)
(4) 2015年10月25日 (星期日)：臥推舉頒獎禮 下午2時正 (奧運大樓)
(5) 2015年11月8 - 12日：世界健力錦標賽 (盧森堡)
(6) 2016年1月19 - 22日：世界舉重錦標賽 (美國)
(7) 2016年3 - 4月 (暫定)：香港健力錦標賽 (伊利沙伯體育館)
(8) 2016年4月 (未詳)：2016年亞洲健力錦標賽
(9) 2016年9 - 10月 (暫定)：香港臥推舉錦標賽 (待定)
(10) 2016年10月2 - 8日：2016年世界元老健力錦標賽 (愛沙尼亞)
(11) 2016年11月13 - 19日：2016年世界健力錦標賽 (美國)
(12) 2016年夏天：奧運會 (巴西)
(13) 2015年12月-2016年訓練班，上網參閱

詳情請上網查閱: http://www.hkwpa.org.hk

Pfizer 輝瑞
Otsuka
ROTTAPHARM | MADAUS
ION SUPPLY DRINK POCARI SWEAT
廣州番禺聯合企業文具制品有限公司

祝願 大會成功

香港舉重健力總會簡介

Introduction of Hong Kong Weightlifting and Powerlifting Association

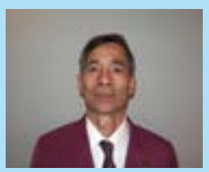
參加健力舉重運動不但能增強肌力，更能改善體型，令我們身體更加健美，也能預防關節退化。健力運動在歐美十分流行，原因是適合男女老幼作健體之用。雖然在香港已有五十年歷史，但相對是較冷門的運動。所以，經本會多年的努力推廣下，參加舉重健力的運動人數日益增多，而且亦深受青少年歡迎。

健力運動包括三項：1)深蹲、2)臥推舉、3)硬舉
(運動員按體重級別比賽，男分八級；女分七級)

Popular in the west but less so i n Hong Kong, powerlifting and weightlifting are sports that bring a lot of health benefits. Apart from being able to strengthen one's muscles, they are also effective in improving physique, increasing bone density, and slowing down the degeneration of bones and joints. Though with a history of 50 years in Hong Kong, these sports are still relatively unconventional here. And it is the mission of the Association to promote these sports to the community in Hong Kong. After years of Association's promotional effort, these sports have started to gain popularity among adults and teenagers. In 2015, the Association hosted the Asian Powerlifting Championships.
Power lifting including 3 exercises:
1.)Squat 2.)Bench Press & 3.)Dead lift
Athletes are categorized by their age and bidy weight. Men and women classes are subdivided into 8 and 7 categories respectively.

香港舉重健力總會執委名單 HKWPA Committee

馬耀銓 Ma Yiu Chuen


黃公謙 Wong Hung Him

劉冠超 Liu Koon Chiu

陳昌富 Chan Cheng Fu

凌啓文 Leng Kai Man

汪家寶 Wang Ka Po

黃國輝 Wong Kwok Fai

趙雲龍 Chiu Wan Lung

運動員一經報名交費，如退出不獲退費。

必須穿著合符大會規定健力衫褲比賽。

運動員有機會被挑選作藥檢，被選中者須按時提供尿液或/及血液樣本，如拒絕藥檢會被取消成績。

運動員必須按時過磅，遵守大會規則，服從裁判裁決。

Costume Rules:

服裝：
上衣：圓領T恤，袖長不應過手肘以下或短至三角肌以上。
健力褲(大會規定)，有支撐力，褲管長25公分。未有健力褲不能參賽。
長襪：硬舉必須穿著長襪，長度在膝關節以下。
皮帶：厚度1.3公分，寬不超過10公分
鞋：可穿運動鞋，不能穿皮鞋、拖鞋、赤腳。

服裝與個人裝備

臥舉衫

經批准紀錄公佈的裝備及服裝，可在臥舉時穿著。此類臥舉衫在任何情況下，不可在其他健力兩種項目中穿著。

皮帶(尺寸)

a.皮帶寬度不得超過10公分。
b.整條皮帶厚度不得超過13分釐。

手腕帶

使用長度不超過1公尺，寬度小於8公分之包裹物，或寬度不超過10公分之腕繃帶亦可使用手腕繃帶，若以繞的形式包裹，無論有無縫紉成套筒狀，可有一不超過30公分長， 8公分寬的膠布固定，不可繞在大拇指上。

護膝帶

a.長度短於2公尺，寬度小於8公分 或
b.彈性護膝帶，長度不超過30公分。

運動員須知

世界元老健力錦標賽(捷克) 9.2014

卜會長榮獲元老四(59 公斤級) 2銀2銅

Mr. Pok was awarded 2 silver and 2 bronze medals (59KG, Mater 4)

葉主席於卧推舉項目中獲銀牌，並破元老二女子亞洲紀錄(63公斤級)

Dr. IP was awarded a silver medal in Bench Press, and broke the Asian record (Woman Master 2, 63KG) at the same time

香港隊成績佳

Team HK achieved excellent results in the championships

World Master Powerlifting Championships (Czech Republic) 9/2014

2014年出席世界臥推舉錦標賽(丹麥)

IPF World Benchpress Championships 2014 (Danmark)

葉主席與國際健力聯盟(IPF)技術委員長 (IPF Technical Committee)
Mr. Johan Hannie Simith合照

葉主席與國際健力聯盟(IPF)會長 (The president of IPF)
Mr. Gaston Parage合照

世界卧推舉錦標賽場地 (丹麥)
The venue of hosting World Bench Press Championship 2014 in Dermark

香港舉重健力總會
HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
香港單項臥推舉紀錄總表（男子少年組：14-18歲）21.03.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Sub-junior, age 14-18)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
53 kg	40 kg	伍麒匡	22.03.2014	香港 03.2014
59 kg	107.5 kg	李國田	13.10.2013	香港 10.2013
66 kg	90 kg	Yuen Edmund	21.03.2015	香港 03.2015
74 kg	97.5 kg	Harold Chow	25.10.2014	香港 10.2014
83 kg	102.5 kg	Marco Orcino	02.04.2011	香港 04.2011
93 kg	95 kg	Shoumit Sarkar	22.03.2014	香港 03.2014
105 kg	80 kg	Sunan Naeem	20.10.2012	香港 10.2012

（男子青年組：19-23歲）23.07.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Junior, age 19-23)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
53 kg	35 kg	陳浩航	20.10.2012	香港 10.2012
59 kg	110 kg	李國田	25.10.2014	香港 10.2014
66 kg	135 kg	陳恩領	22.07.2015	香港亞洲賽
74 kg	145 kg	羅喬尹	06.04.2013	香港 04.2013
83 kg	167.5 kg	甘志良	20.10.2012	香港 10.2012
93 kg	130 kg	王宇軒	06.04.2013	香港 04.2013
105 kg	80 kg	Sunan Naeem	20.10.2012	香港 10.2012
120 kg	115 kg	李浩姓	17.03.2012	香港 03.2012

（男子公開組）16.05.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Open)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
59 kg	142.5 kg	唐紀軒	25.10.2014	香港 10.2014
66 kg	150 kg	張浩文	16.05.2015	香港 05.2015
74 kg	156 kg	洪榮輝	25.10.2014	香港 10.2014
83 kg	208 kg	甘志良	25.10.2014	香港 10.2014
93 kg	265 kg	橘井政人	25.10.2014	香港 10.2014
105 kg	175 kg	胡偉舜	14.08.2011	台灣亞洲賽
120 kg	190 kg	Larry Ching	01.10.2011	香港 10.2011
120+kg	205 kg	方齊智	21.03.2015	香港 03.2015

Titan Support Systems, INC-.
祝願
大會成功!

（男子元老一組: 40-49歲）23.07.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Master 1, age 40-49)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
59 kg	102.5 kg	黃恭謙	02.04.2011	香港 04.2011
66 kg	115 kg	Sinense JR E	21.03.2015	香港 03.2015
74 kg	155 kg	劉冠超	01.10.2011	香港 10.2011
83 kg	175 kg	Howard Andrew	25.10.2014	香港 10.2014
93 kg	177.5 kg	胡偉舜	13.10.2013	香港 10.2013
105 kg	152.5 kg	Niklas Hageback	23.07.2015	香港亞洲賽
120 kg	190 kg	Larry Ching	01.10.2011	香港 10.2011

（男子元老二組: 50-59歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Master 2, age 50-59)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
59 kg	102.5 kg	黃恭謙	02.04.2011	香港 04.2011
66 kg	100 kg	梁志明	17.03.2012	香港 03.2012
74 kg	155 kg	劉冠超	01.10.2011	香港 10.2011
83 kg	150 kg	Rai Nar Bahadur	20.10.2012	香港 10.2012
93 kg	135 kg	黃國輝	02.04.2011	香港 04.2011
120 kg	190 kg	Ching Larry Yee	01.10.2011	香港 10.2011

（男子元老三組: 60-69歲）23.07.2015
HONG KONG SINGLE BENCH RECORDS (Men Master 3, age 60-69)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
59 kg	102.5 kg	黃恭謙	02.04.2011	香港 04.2011
66 kg	75 kg	梅港海	21.03.2015	香港 03.2015
74 kg	140 kg	劉冠超	21.03.2015	香港 03.2015
83kg	117.5kg	趙雲龍	22.07.2015	香港亞洲賽

（男子元老四組: 70歲+）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH RECORDS (Men Master 4, age 70+)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
59 kg	75 kg （亞洲紀錄）	卜錦文	18.09.2012	哈薩克亞洲賽

友聯紙品(集團)有限公司
恭賀　運動員再創佳績!

香港舉重健力總會
HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
香港單項臥推舉紀錄總表（女子少年組：14-18歲）21.03.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Sub-junior, age 14-18)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
47 kg	27.5 kg	Goonetilleke S	21.03.2015	香港 03.2015
52 kg	25 kg	葉蔚心	01.10.2011	香港 10.2011
57 kg	30 kg	葉蔚心	06.04.2013	香港 04.2013

（女子青年組：19-23歲）23.07.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Junior, age 19-23)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
47 kg	30 kg	張樂兒	22.03.2014	香港 03.2014
52 kg	55 kg	黃芷敏	22.07.2015	香港亞洲賽
57 kg	70 kg	李思敏	01.10.2011	香港 10.2011
72 kg	65 kg	朱佩雯	17.03.2012	香港 03.2012
84 kg	67.5 kg	朱佩雯	02.04.2011	香港 04.2011

（女子公開組）22.03.2014
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Open)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
47 kg	50 kg	林艷紅	20.10.2012	香港 10.2012
52 kg	57.5 kg	K. Mahbubani	06.04.2013	香港 04.2013
57 kg	77.5 kg	李思敏	20.10.2012	香港 10.2012
63 kg	87.5 kg	葉永玉	21.09.2013	蒙古亞洲賽
72 kg	82.5 kg	葉永玉	22.03.2014	香港 03.2014
84 kg	67.5 kg	朱佩雯	02.04.2011	香港 04.2011
84+ kg	72.5 kg	梁家蓮	22.03.2014	香港 03.2014

（女子元老一組: 40-49歲）22.07.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Master 1, age 40-49)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
47 kg	47.5 kg	林艷紅	12.08.2011	台灣亞洲賽
52 kg	65 kg	譚好兒	22.07.2015	香港亞洲賽
57 kg	47.5 kg	何惠珍	01.10.2011	香港 10.2011
63 kg	87.5 kg	葉永玉	21.09.2012	蒙古亞洲賽
84 kg	45 kg	梁家蓮	20.10.2012	香港 10.2012
84+ kg	55 kg	梁家蓮	06.04.2013	香港 04.2013

Otsuka
寶礦力水特 POCARI SWEAT
TITAN SUPPORT SYSTEMS INC.

（女子元老二組: 50-59歲）22.07.2015
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Master 2, age 50-59)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
47 kg	47.5 kg	林艷紅	12.08.2011	台灣亞洲賽
52 kg	65 kg	譚好兒	22.07.2015	香港亞洲賽
57 kg	47.5 kg	何惠珍	01.10.2011	香港 10.2011
63 kg	87.5 kg	葉永玉	21.09.2013	蒙古亞洲賽
84 kg	30 kg	姚麗媚	02.04.2011	香港 04.2011

（女子元老三組: 60歲+）21.03.2015
HONG KONG SINGLE BENCH RECORDS (Women Master 3, age 60+)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
52 kg	40 kg	孔秀芬	21.03.2015	香港 03.2015

2015 年香港健力錦標賽暨國際健力賽
選拔賽得獎者大合照

2011 - 2015年卧推舉排名榜 (女子)
Bench Press Ranking (Women) in 2011 - 2015

名次	姓名	年齡組別	體重 (Kg)	Wilks 指數	最佳 (Kg)	比賽日期	比賽地點	Wilks 積分
1	葉永玉	M2	61.15	1.0987	87.5	21/9/2013	蒙古亞洲賽	96.14
2	李思敏	J	55.53	1.1849	77.5	20/10/2012	香港	91.83
3	譚好兒	M2	49.80	1.2885	65	22/7/2015	香港亞洲賽	83.75
4	蘇惠晶	S	62.12	1.0855	70	23/7/2015	香港亞洲賽	75.99
5	吳如花	M2	49.05	1.3043	57.5	25/10/2014	香港	75.00
6	Laurena Codling-Wiles	S	63.39	1.0689	70	25/10/2014	香港	74.82
7	林艷紅	S	39.93	1.4936	50	20/10/2012	香港	74.68
8	K. Mahbubani	S	49.60	1.2925	57.5	6/4/2013	香港	74.32
9	何賢藝	S	65.54	1.0432	70	22/3/2014	香港	73.02
10	何詠雅	S	69.09	1.0048	72.5	2/4/2011	香港	72.85
11	伍雅愉	J	47.95	1.3254	55	22/7/2015	香港亞洲賽	72.90
12	楊秀梅	S	54.66	1.1918	60	21/3/2015	香港	71.51
13	黃芷芬	J	51.51	1.2558	55	22/7/2015	香港亞洲賽	69.07
14	林慧儀	M1	50.40	1.2769	52.5	20/10/2012	香港	67.04
15	陳美美	M1	61.64	1.092	60.0	23/7/2015	香港亞洲賽	65.52
16	朱佩雯	J	73.66	0.9621	67.5	2/4/2011	香港	64.94
17	梁玉玲	M2	58.25	1.1416	55	1/10/2011	香港	62.79
18	梁家蓮	S	95.73	0.8443	72.5	22/3/2014	香港	61.21
19	鄧海霖	S	46.41	1.3573	45.0	16/5/2015	香港	61.08
20	黃惠瑜	M2	46.45	1.3563	45	22/7/2015	香港亞洲賽	61.03
21	周佩欣	S	46.85	1.3490	45	6/4/2013	香港	60.71
22	林艷貞	M1	50.51	1.2750	45	17/3/2012	香港	57.38
23	鄺美鳳	S	63.53	1.0672	52.5	21/3/2015	香港	56.03
24	林慧詩	S	50.78	1.2750	42.5	16/5/2015	香港	54.19
25	張春燕	S	51.05	1.2645	42.5	22/7/2015	香港亞洲賽	53.74
26	呂慧婷	S	60.53	1.0878	47.5	2/4/2011	香港	51.67
27	余詩思	M2	55.14	1.1933	43	21/3/2015	香港	51.31
28	孔秀芬	M3	50.46	1.2758	40	21/3/2015	香港	51.03
29	蕭鑾儀	M1	44.71	1.3930	35	21/3/2015	香港	48.76
30	詹愷怡	M1	49.58	1.2944	35	22/3/2014	香港	45.30
31	何惠珍	M2	62.05	1.0871	40	13/10/2013	香港	43.48
32	鍾嘉露	S	45.08	1.3868	30	2/4/2011	香港	41.60
33	歐陽芷欣	S	55.58	1.1848	35	2/4/2011	香港	41.47
34	Andrea Juliane Dos Santos	S	51.09	1.2654	32.5	13/10/2013	香港	41.13
35	張樂兒	J	46.32	1.3594	30	22/3/2014	香港	40.78

友聯紙品(集團)有限公司

2011 - 2015年卧推舉排名榜 (男子)
Bench Press Ranking (Men) in 2011 - 2015

名次	姓名	年齡組別	體重 (Kg)	Wilks 指數	最佳 (Kg)	比賽日期	比賽地點	Wilks 積分
1	橘井政人	S	92.32	0.6304	265	25/10/2014	香港	167.06
2	甘志良	S	80.35	0.6808	208	25/10/2014	香港	141.61
3	唐紀軒	S	54.60	0.9334	142.5	22/7/2015	香港亞洲賽	133.01
4	洪榮輝	S	67.68	0.7694	156	13/10/2013	香港	120.03
5	吳子濤	S	76.85	0.7011	170	13/10/2013	香港	119.19
6	張浩文	S	65.79	0.7873	150	16/5/2015	香港	118.10
7	方齊智	S	131.18	0.5640	205	21/3/2015	香港	115.62
8	胡偉舜	M1	90.11	0.6380	177.5	13/10/2013	香港	113.25
9	劉冠超	M2	73.00	0.7264	155	1/10/2011	香港	112.59
10	Larry Ching	M2	111.40	0.5863	190	1/10/2011	香港	111.40
11	陳恩領	J	62.54	0.8219	135	22/7/2015	香港亞洲賽	110.96
12	梁凱	M1	82.00	0.6724	165	28/9/2011	加拿大世界元老賽	110.95
13	劉偉信	S	56.40	0.9041	120	25/10/2014	香港	108.49
14	羅喬尹	J	70.28	0.7478	145	6/4/2013	香港	108.43
15	何建坤	S	86.19	0.6532	165	25/10/2014	香港	107.78
16	姚子傑	S	64.09	0.8057	130	6/4/2013	香港	104.74
17	黃公謙	M3	51.17	0.9995	102.5	2/4/2011	香港	102.45
18	Rai Nar Baha Dur	M2	81.90	0.6729	150	20/10/2012	香港	100.94
19	蔡凌峰	M1	68.80	0.7595	132.5	25/10/2014	香港	100.63
20	黃家勇	S	58.45	0.8738	115.0	16/5/2015	香港	100.49
21	李國田	J	57.28	0.8907	110	25/10/2014	香港	97.98
22	李俊穎	J	77.86	0.6947	140	23/7/2015	香港亞洲賽	97.26
23	黃浩然	J	70.65	0.7445	130	22/3/2014	香港	96.79
24	戴偉洪	M2	76.55	0.7026	137.5	21/3/2015	香港	96.61
25	Cameron Joseph	S	91.19	0.6342	150	16/5/2015	香港	95.13
26	謝偉麟	S	65.40	0.7911	120	21/3/2015	香港	94.93
27	蔡晉昇	S	61.30	0.8365	112.5	1/10/2011	香港	94.11
28	Francisco Arcillo Anana Saco	S	64.60	0.7993	117.5	22/3/2014	香港	93.92
29	凌啟文	M1	76.16	0.7051	132.5	23/7/2015	香港亞洲賽	93.43
30	楊家剛	M1	76.33	0.7042	130	17/3/2012	香港	91.55
31	葉仰峰	M2	76.50	0.7029	130	13/10/2013	香港	91.38
32	汪家寶	M2	72.40	0.7307	125	2/4/2011	香港	91.34
33	Sinense JR Eduardo	M1	65.15	0.7937	115	21/3/2015	香港	91.28
34	盧志昌	M1	70.66	0.7440	122.5	20/10/2012	香港	91.14
35	梁鈞程	J	63.19	0.8155	110	13/10/2013	香港	89.71
36	趙雲龍	M2	81.10	0.6769	132.5	1/10/2011	香港	89.69
37	譚子軒	J	64.80	0.7973	110	25/10/2014	香港	87.70
38	曾伯豪	M3	72.64	0.7290	120	25/10/2014	香港	87.48
39	陳浩然	M1	71.66	0.7367	117.5	13/10/2013	香港	86.56
40	李自強	S	73.35	0.721	120	16/5/2015	香港	86.52
41	陳潮輝	S	76.77	0.7017	122.5	20/10/2012	香港	85.96
42	徐家輝	M1	56.94	0.8964	95	1/10/2011	香港	85.16
43	利嘉鴻	J	58.53	0.8731	97.5	20/10/2012	香港	85.13
44	徐曉平	M1	80.41	0.6806	125	13/10/2013	香港	85.08

45	Marco C. Orcino	J	64.34	0.8021	105	21/3/2015	香港	84.22
46	王宇軒	J	87.60	0.6475	130	6/4/2013	香港	84.18
47	孔俊樂	J	67.77	0.7686	107.5	21/3/2015	香港	82.62
48	Xiao Lin	S	79.25	0.6871	120	6/4/2013	香港	82.45
49	張俊浩	S	62.31	0.8245	100	21/3/2015	香港	82.45
50	陳創鈞	M1	85.56	0.6562	125	20/10/2012	香港	82.03
51	Sebastian Mok	J	75.71	0.7080	115	6/4/2013	香港	81.42
52	Adrien Mousny	S	73.10	0.7256	110	21/3/2015	香港	79.82
53	梁華輝	J	73.22	0.7249	110	20/10/2012	香港	79.74
54	Niklas Hageback	M1	99.20	0.6106	130	21/3/2015	香港	79.38
55	Mcmanus Michael	S	110.62	0.5875	135	25/10/2014	香港	79.31
56	杜雋楓	J	71.72	0.7360	107.5	17/3/2012	香港	79.12
57	何嘉麒	M1	74.34	0.7170	110	25/10/2014	香港	78.87
58	曾維誠	J	62.97	0.8170	95	25/10/2014	香港	77.62
59	謝偉麟	S	63.78	0.8089	95.0	22/3/2014	香港	76.85
60	Arjun Babu AA	S	70.37	0.7469	102.5	17/3/2012	香港	76.56
61	左劍聰	J	57.31	0.8904	85	2/4/2011	香港	75.68
62	陳嘉寧	J	86.87	0.6507	115	20/10/2012	香港	74.83
63	周志立	S	80.78	0.6790	110	2/4/2011	香港	74.69
64	李少彬	J	87.48	0.6483	115	20/10/2012	香港	74.55
65	邵洋洋	S	80.95	0.6776	110	21/3/2015	香港	74.54
66	黃嘉榮	J	70.75	0.7437	100	1/10/2011	香港	74.37
67	徐吉沃	J	62.29	0.8258	90	6/4/2013	香港	74.32
68	Daichi A. Lomat	J	64.40	0.8014	92.5	17/3/2012	香港	74.13
69	卜錦文	M4	53.10	0.9602	75	18/9/2012	哈薩克亞洲賽	72.02
70	Pontak Henry	SJ	66.89	0.7767	92.5	25/10/2014	香港	71.84
71	李敏德	J	74.61	0.7152	100	17/3/2012	香港	71.52
72	周曉陽	SJ	72.40	0.7307	97.5	25/10/2014	香港	71.24
73	Edmund Yuen	SJ	65.56	0.7895	90	21/3/2015	香港	71.06
74	Chris Carpio	J	88.31	0.6447	110	6/4/2013	香港	70.92
75	高灼傑	J	75.90	0.7067	100	1/10/2011	香港	70.67
76	劉偉棠	M2	58.20	0.8773	80	1/10/2011	香港	70.18
77	陳志鵬	M1	64.67	0.7993	87.5	22/3/2014	香港	69.94
78	何景濤	S	62.70	0.82	85	22/3/2014	香港	69.70
79	Avtar Singh Sam	S	93.20	0.6276	110	2/4/2011	香港	69.04
80	黃耀強	M3	68.63	0.7612	90	6/4/2013	香港	68.51
80	葉景龍	S	59.73	0.8564	80	25/10/2014	香港	68.51
82	李浩姓	J		0.5928	115	17/3/2012	香港	68.17

83	元子俊	SJ	63.80	0.8078	82.5	25/10/2014	香港	66.64
85	黃述明	M2	59.76	0.8560	77.5	22/7/2015	香港亞洲賽	66.34
84	李嘉展	J	62.27	0.8258	80	22/3/2014	香港	66.06
86	王偉群	S	85.16	0.6579	100	2/4/2011	香港	65.79
87	黃茂亨	S	85.81	0.6549	100	2/4/2011	香港	65.49
88	許根源	S	73.05	0.7260	90	21/3/2015	香港	65.34
89	陳志鵬	M2	65.51	0.7900	82.5	21/3/2015	香港	65.18
90	關博文	S	61.56	0.8341	77.5	1/10/2011	香港	64.64
91	黃鎮熙	S	72.22	0.7321	87.5	21/3/2015	香港	64.06
92	陳俊宏	S	84.50	0.6606	95	21/3/2015	香港	62.76
93	陳力坦	S	93.44	0.6269	100	20/10/2012	香港	62.69
94	Lee Christian	SJ	81.08	0.6770	92.5	21/3/2015	香港	62.62
95	Shoumit Sarkar	SJ	85.50	0.6562	95	22/3/2014	香港	62.34
96	梅港海	M3	61.82	0.8303	75	21/3/2015	香港	62.27
121	蘇信堅	M2	62.60	0.8212	75.0	22/7/2015	香港亞洲賽	61.59
97	Peter Talwar	S	83.68	0.6647	92.5	13/10/2013	香港	61.48
98	吳柏年	J	69.63	0.7527	80	1/10/2011	香港	60.22
99	林棟材	M1	64.80	0.7973	75	25/10/2014	香港	59.80
100	楊遠智	SJ	73.88	0.7207	82.5	22/3/2014	香港	59.46
101	張榮峰	S	94.84	0.6225	95	25/10/2014	香港	59.14
102	胡展明	SJ	59.08	0.8662	67.5	17/3/2012	香港	58.47
103	尹國傑	SJ	72.99	0.7271	80	20/10/2012	香港	58.17
104	吳偉麟	SJ	77.08	0.6999	80	20/10/2012	香港	55.99
105	Sarkar Sunil Ranjan	M3	71.16	0.7406	75	20/10/2012	香港	55.55
106	鄺家豪	S	78.59	0.6910	80	20/10/2012	香港	55.28
107	陳家俊	J	79.20	0.6871	80	2/4/2011	香港	54.97

廣州番禺聯合企業文具制品有限公司
雅登 Aten
友聯紙品(集團)有限公司

Happy Birthday
To
Mr. Pok

點滴 Highlights