

香港舉重健力總會有限公司

HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION LIMITED

香港健力紀錄總表 (男子) 2017 年 8 月 19 日 POWERLIFTING - HONG KONG RECORD (MEN)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	蹲舉 Squat	182.5 kg	唐紀軒	22.07.2015	香港亞洲賽 2015
	臥推舉 Bench Press	142.5 kg	唐紀軒	22.07.2015	香港亞洲賽 2015
	硬舉 Dead Lift	176 kg	黃家勇	02.04.2016	HK.....2016
	總成績 Total	500 kg	唐紀軒	22.07.2015	香港亞洲賽 2015
66 kg	蹲舉 Squat	220 kg	張浩文	16.04.2017	HK.....2017
	臥推舉 Bench Press	157.5 kg	張浩文	16.04.2017	HK.....2017
	硬舉 Dead Lift	210 kg	謝偉麟	21.03.2015	HK.....2015
	總成績 Total	500 kg	張浩文	16.05.2015	HK.....2015
74 kg	蹲舉 Squat	200 kg	洪榮輝	19.08.2017	HK.....2017
	臥推舉 Bench Press	180 kg	洪榮輝	16.04.2017	HK.....2017
	硬舉 Dead Lift	225.5 kg	黃鎮熙	02.04.2016	HK.....2016
	總成績 Total	580 kg	洪榮輝	16.04.2017	HK.....2017
83 kg	蹲舉 Squat	250 kg	甘志良	23.07.2015	香港亞洲賽 2015
	臥推舉 Bench Press	195 kg	甘志良	02.04.2016	HK.....2016
	硬舉 Dead Lift	272.5 kg	甘志良	02.04.2016	HK.....2016
	總成績 Total	712.5kg	甘志良	02.04.2016	HK.....2016
93 kg	蹲舉 Squat	265 kg	胡偉舜	21.03.2015	HK.....2015
	臥推舉 Bench Press	272.5 kg	橘井政人	16.11.2016	美國世界賽 2016
	硬舉 Dead Lift	260 kg	莫浩楓	16.04.2017	HK.....2017
	總成績 Total	732.5 kg	橘井政人	16.11.2016	美國世界賽 2016

香港健力紀錄總表 (男子) 2017 年 5 月 5 日 POWERLIFTING - HONG KONG RECORD (MEN)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
105 kg	蹲舉 Squat	185 kg	N. Hageback	24.07.2015	香港亞洲賽 2015
	臥推舉 Bench Press	152.5 kg	N. Hageback	24.07.2015	香港亞洲賽 2015
	硬舉 Dead Lift	215kg	N. Hageback	21.03.2015	HK.....2015
	總成績 Total	552.5kg	N. Hageback	24.07.2015	香港亞洲賽 2015
120 kg	蹲舉 Squat	185 kg	Larry Ching	02.04.2016	HK.....2016
	臥推舉 Bench Press	187.5 kg	Larry Ching	02.04.2011	HK.....2011
	硬舉 Dead Lift	185g	Larry Ching	02.04.2016	HK.....2016
	總成績 Total	537.5g	Larry Ching	16.05.2015	HK.....2015
120+ kg	蹲舉 Squat	300 kg	方齊智	16.04.2017	HK.....2017
	臥推舉 Bench Press	250 kg	方齊智	19.08.2017	HK.....2017
	硬舉 Dead Lift	242.5 kg	方齊智	19.08.2017	HK.....2017
	總成績 Total	782.5 kg	方齊智	19.08.2017	HK.....2017

香港健力紀錄 (男子少年組: 14-18 歲) 2017 年 8 月 19 日
HONG KONG RECORD (MEN SUB-JUNIOR, age 14-18)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59kg	蹲舉 Squat	140 kg	李國田	06. 04. 2013	HK..... 2013
	臥推舉 Bench Press	90 kg	李國田	06. 04. 2013	HK..... 2013
	硬舉 Dead Lift	145 kg	李國田	06. 04. 2013	HK..... 2013
	總成績 Total	375 kg	李國田	06. 04. 2013	HK..... 2013
66 kg	蹲舉 Squat	120 kg	Yuen Edmund	21. 03. 2015	HK..... 2015
	臥推舉 Bench Press	90 kg	Yuen Edmund	21. 03. 2015	HK..... 2015
	硬舉 Dead Lift	140 kg	Yuen Edmund	21. 03. 2015	HK..... 2015
	總成績 Total	350 kg	Yuen Edmund	21. 03. 2015	HK..... 2015
74 kg	蹲舉 Squat	140 kg	鄭樂人	19. 08. 2017	HK..... 2017
	臥推舉 Bench Press	102. 5 kg	鄭樂人	19. 08. 2017	HK..... 2017
	硬舉 Dead Lift	182. 5 kg	Pontack Henry	21. 03. 2015	HK..... 2015
	總成績 Total	397. 5 kg	Pontack Henry	21. 03. 2015	HK..... 2015
83 kg	蹲舉 Squat	185 kg	Marco C. Orcino	02. 04. 2011	HK..... 2011
	臥推舉 Bench Press	127 kg	Benayon Andrew	16. 04. 2017	HK..... 2017
	硬舉 Dead Lift	205 kg	Marco C. Orcino	02. 04. 2011	HK..... 2011
	總成績 Total	527 kg	Benayon Andrew	16. 04. 2017	HK..... 2017
93 kg	蹲舉 Squat	210 kg	鄔謨雲	16. 04. 2017	HK..... 2017
	臥推舉 Bench Press	102. 5 kg	鄔謨雲	16. 04. 2017	HK..... 2017
	硬舉 Dead Lift	200 kg	鄔謨雲	16. 04. 2017	HK..... 2017
	總成績 Total	512. 5 kg	鄔謨雲	16. 04. 2017	HK..... 2017

香港健力紀錄 (男子青年組: 19-23 歲) 2017 年 4 月 16 日
HONG KONG RECORD (MEN JUNIOR, age 19-23)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
53 kg	蹲舉 Squat	50 kg	伍麒匡	22. 03. 2014	HK..... 2014
	臥推舉 Bench Press	40 kg	伍麒匡	22. 03. 2014	HK..... 2014
	硬舉 Dead Lift	80 kg	伍麒匡	22. 03. 2014	HK..... 2014
	總成績 Total	170 kg	伍麒匡	22. 03. 2014	HK..... 2014
59kg	蹲舉 Squat	140 kg	李國田	06. 04. 2013	HK..... 2013
	臥推舉 Bench Press	110. 5 kg	繆家豪	16. 04. 2017	HK..... 2017
	硬舉 Dead Lift	165 kg	繆家豪	16. 04. 2017	HK..... 2017
	總成績 Total	405. 5kg	繆家豪	16. 04. 2017	HK..... 2017
66 kg	蹲舉 Squat	175 kg	陳恩領	22. 07. 2015	香港亞洲賽 2015
	臥推舉 Bench Press	135 kg	陳恩領	22. 07. 2015	香港亞洲賽 2015
	硬舉 Dead Lift	182. 5 kg	Marco C. Orcino	21. 03. 2015	HK..... 2015
	總成績 Total	485 kg	陳恩領	22. 07. 2015	香港亞洲賽 2015
74 kg	蹲舉 Squat	195. 5 kg	文家浚	16. 04. 2017	HK..... 2017
	臥推舉 Bench Press		羅喬尹		

	硬舉 Dead Lift 總成績 Total	145 kg 210.5 kg 546 kg	文家浚 文家浚	06.04.2013 16.04.2017 16.04.2017	HK…….2013 HK…….2017 HK…….2017
83kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	215 kg 155 kg 242.5 kg 612.5 kg	甘志良 甘志良 甘志良 甘志良	05.05.2012 05.05.2012 05.05.2012 05.05.2012	印度亞洲賽 印度亞洲賽 印度亞洲賽 印度亞洲賽
93 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	210 kg 130 kg 217.5kg 522.5 kg	鄔謨雲 王宇軒 馬家智 馬家智	16.04.2017 06.04.2013 02.04.2016 02.04.2016	HK…….2017 HK…….2013 HK…….2016 HK…….2016
105 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	92.5 kg 80 kg 120 kg 290 kg	陳子楷 陳子楷 陳子楷 陳子楷	21.03.2015 21.03.2015 21.03.2015 21.03.2015	HK…….2015 HK…….2015 HK…….2015 HK…….2015
120 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	140 kg 115kg 170 kg 425 kg	李浩銓 李浩銓 李浩銓 李浩銓	17.03.2012 17.03.2012 17.03.2012 17.03.2012	HK…….2012 HK…….2012 HK…….2012 HK…….2012

香港健力紀錄 (男子元老一組: 40-49歲) 2017年4月16日
HONG KONG RECORD (MEN MASTER 1, age 40-49)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	130 kg 102.5 kg 151 kg 338.5 kg	黃恭謙 黃恭謙 黃恭謙 黃恭謙	21.05.2014 02.04.2011 22.03.2014 22.03.2014	菲律賓亞洲賽 HK…….2011 HK…….2014 HK…….2014
66 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	170 kg 115 kg 200 kg 447.5 kg	Alexander Hose Sinense JR E. Alexander Hose Alexander Hose	16.04.2017 21.03.2015 16.04.2017 02.04.2016	HK…….2017 HK…….2015 HK…….2017 HK…….2016
74 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	180 kg 130 kg 200 kg 500 kg	戴偉洪 蔡凌峰 戴偉洪 戴偉洪	06.04.2013 21.03.2015 06.04.2013 06.04.2013	HK…….2013 HK…….2015 HK…….2013 HK…….2013
83 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	245 kg 167.5 kg 267.5 kg 677.5kg	梁凱 黎詩榮 梁凱 梁凱	28.09.2011 02.04.2016 28.09.2011 28.09.2011	加拿大世界元老賽 HK…….2016 加拿大世界元老賽 加拿大世界元老賽
93 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	265 kg 170 kg 225 kg 575 kg	胡偉舜 胡偉舜 胡偉舜 胡偉舜	21.03.2015 22.03.2014 21.05.2015 22.03.2014	HK…….2015 HK…….2014 HK…….2015 HK…….2014
105 kg	蹲舉 Squat	185 kg	N. Hageback	24.07.2015	香港亞洲賽 2015

	臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	152.5 kg 215kg 552.5kg	N. Hageback N. Hageback N. Hageback	24.07.2015 21.03.2015 24.07.2015	香港亞洲賽 2015 HK.....2015 香港亞洲賽 2015
120 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	185 kg 187.5 kg 185g 537.5g	Larry Ching Larry Ching Larry Ching Larry Ching	02.04.2016 02.04.2011 02.04.2016 16.05.2015	HK.....2016 HK.....2011 HK.....2016 HK.....2015

香港健力紀錄 (男子元老二組: 50-59 歲) 2017 年 4 月 16 日
HONG KONG RECORD (MEN MASTER 2, age 50-59)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	蹲舉 Squat	130 kg	黃恭謙	21.05.2014	菲律賓亞洲賽
	臥推舉 Bench Press	102.5 kg	黃恭謙	02.04.2011	HK.....2011
	硬舉 Dead Lift	151 kg	黃恭謙	22.03.2014	HK.....2014
	總成績 Total	338.5 kg	黃恭謙	22.03.2014	HK.....2014
66 kg	蹲舉 Squat	160 kg	梁志明	17.03.2012	HK.....2012
	臥推舉 Bench Press	100 kg	梁志明	17.03.2012	HK.....2012
	硬舉 Dead Lift	155 kg	梁志明	17.03.2012	HK.....2012
	總成績 Total	395 kg	梁志明	17.03.2012	HK.....2012
74 kg	蹲舉 Squat	161kg	盧志昌	02.04.2016	HK.....2016
	臥推舉 Bench Press	125 kg	汪家寶	02.04.2011	HK.....2011
	硬舉 Dead Lift	187.5 kg	盧志昌	16.04.2017	HK.....2017
	總成績 Total	465.5 kg	盧志昌	21.05.2015	HK.....2015
83kg	蹲舉 Squat	205 kg	戴偉洪	02.04.2016	HK.....2016
	臥推舉 Bench Press	137.5 kg	戴偉洪	21.03.2015	HK.....2015
	硬舉 Dead Lift	207.5 kg	戴偉洪	02.04.2016	HK.....2016
	總成績 Total	530 kg	戴偉洪	02.04.2016	HK.....2016
93kg	蹲舉 Squat	172.5 kg	黃國輝	02.04.2011	HK.....2011
	臥推舉 Bench Press	135 kg	黃國輝	02.04.2011	HK.....2011
	硬舉 Dead Lift	175 kg	趙雲龍	02.04.2011	HK.....2011
	總成績 Total	450 kg	黃國輝	02.04.2011	HK.....2011
120 kg	蹲舉 Squat	185 kg	Larry Ching	02.04.2016	HK.....2016
	臥推舉 Bench Press	187.5 kg	Larry Ching	02.04.2011	HK.....2011
	硬舉 Dead Lift	185g	Larry Ching	02.04.2016	HK.....2016
	總成績 Total	537.5g	Larry Ching	16.05.2015	HK.....2015

香港健力紀錄 (男子元老三組: 60-69 歲) 2015 年 7 月 22 日
HONG KONG RECORD (MEN MASTER 3, age 60-69)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	蹲舉 Squat	130 kg	黃恭謙	21. 05. 2014	菲律賓亞洲賽
	臥推舉 Bench Press	102.5 kg	黃恭謙	02. 04. 2011	HK..... 2011
	硬舉 Dead Lift	151 kg	黃恭謙	22. 03. 2014	HK..... 2014
	總成績 Total	338.5 kg	黃恭謙	22. 03. 2014	HK..... 2014
66 kg	蹲舉 Squat	115 kg	梅港海	02. 04. 2016	HK..... 2016
	臥推舉 Bench Press	80 kg	梅港海	02. 04. 2016	HK..... 2016
	硬舉 Dead Lift	140 kg	梅港海	02. 04. 2016	HK..... 2016
	總成績 Total	335 kg	梅港海	02. 04. 2016	HK..... 2016
74 kg	蹲舉 Squat	55 kg	曾伯豪	22. 03. 2014	HK..... 2014
	臥推舉 Bench Press	115 kg	曾伯豪	17. 03. 2012	HK..... 2012
	硬舉 Dead Lift	105 kg	曾伯豪	22. 03. 2014	HK..... 2014
	總成績 Total	270 kg	曾伯豪	22. 03. 2014	HK..... 2014
83 kg	蹲舉 Squat	115 kg	趙雲龍	22. 03. 2014	HK..... 2014
	臥推舉 Bench Press	117.5g	趙雲龍	21. 05. 2014	菲律賓亞洲賽
	硬舉 Dead Lift	155 kg	趙雲龍	21. 05. 2014	菲律賓亞洲賽
	總成績 Total	382.5 kg	趙雲龍	21. 05. 2014	菲律賓亞洲賽

香港健力紀錄 (男子元老四組: 70 歲或以上) 2016 年 4 月 16 日
HONG KONG RECORD (MEN MASTER 4, age 70 and above)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	蹲舉 Squat	125 kg	黃恭謙	16. 04. 2017	HK..... 2017
	臥推舉 Bench Press	82.5 kg	黃恭謙	16. 04. 2017	HK..... 2017
	硬舉 Dead Lift	145 kg	黃恭謙	16. 04. 2017	HK..... 2017
	總成績 Total	352.5 kg	黃恭謙	16. 04. 2017	HK..... 2017