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（女子）2017 年 4 月 16 日
POWERLIFTING - HONG KONG RECORD (WOMEN)

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
47 kg	蹲舉 Squat	92.5 kg	鄭翠玲	16.04.2017	HK…….2017
	臥推舉 Bench Press	52.5kg	鄧海霖	16.04.2017	HK…….2017
	硬舉 Dead Lift	115 kg	荻生杏樹	16.04.2017	HK…….2017
	總成績 Total	255 kg	荻生杏樹	16.04.2017	HK…….2017
52 kg	蹲舉 Squat	102.5 kg	張春燕	22.07.2015	香港亞洲賽 2015
	臥推舉 Bench Press	70 kg	譚好兒	16.04.2017	HK…….2017
	硬舉 Dead Lift	135 kg	K. Mahbubani	06.04.2013	HK…….2013
	總成績 Total	292.5 kg	K. Mahbubani	06.04.2013	HK…….2013
57 kg	蹲舉 Squat	102.5 kg	黃敏婷	02.04.2016	HK…….2016
	臥推舉 Bench Press	60 kg	蘇惠晶	02.04.2011	HK…….2011
	硬舉 Dead Lift	120 kg	蘇惠晶	17.03.2012	HK…….2012
	總成績 Total	285 kg	蘇惠晶	17.03.2012	HK…….2012
63 kg	蹲舉 Squat	126.5 kg	葉永玉	02.04.2016	HK…….2016
	臥推舉 Bench Press	85 kg	葉永玉	20.09.2013	美國世界元老賽
	硬舉 Dead Lift	142.5 kg	葉永玉	02.04.2011	HK…….2011
	總成績 Total	340 kg	葉永玉	20.09.2013	美國世界元老賽
72 kg	蹲舉 Squat	110 kg	朱佩雯	17.03.2012	HK…….2012
	臥推舉 Bench Press	82.5 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
	硬舉 Dead Lift	140 kg	朱佩雯	17.03.2012	HK…….2012
	總成績 Total	315 kg	朱佩雯	17.03.2012	HK…….2012

香港健力紀錄總表（女子）2017 年 4 月 22 日
POWERLIFTING - HONG KONG RECORD (WOMEN)

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
84 kg	蹲舉 Squat	115 kg	朱佩雯	02.04.2011	HK…….2011
	臥推舉 Bench Press	67.5 kg	朱佩雯	02.04.2011	HK…….2011
	硬舉 Dead Lift	125 kg	朱佩雯	02.04.2011	HK…….2012
	總成績 Total	315 kg	朱佩雯	02.04.2011	HK…….2012
84+ kg	蹲舉 Squat	102.5 kg	何潔明	22.04.2017	HK…….2017
	臥推舉 Bench Press	72.5 kg	梁家蓮	22.03.2014	HK…….2014
	硬舉 Dead Lift	132.5 kg	何潔明	22.04.2017	HK…….2017
	總成績 Total	302.5 kg	何潔明	22.04.2017	HK…….2017

香港健力紀錄（女子少年組）2014 年 3 月 21 日
（少年組—14-18）
HONG KONG RECORD (WOMEN 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
47 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	50 kg 27.5 kg 75 kg 152.5 kg	Goonetilleke S. Goonetilleke S. Goonetilleke S. Goonetilleke S.	21.03.2015 21.03.2015 21.03.2015 21.03.2015	HK…….2015 HK…….2015 HK…….2015 HK…….2015
57 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	35 kg 30 kg 45 kg 110 kg	葉蔚心 葉蔚心 葉蔚心 葉蔚心	06.04.2013 06.04.2013 06.04.2013 06.04.2013	HK…….2013 HK…….2013 HK…….2013 HK…….2013

香港健力紀錄（女子青年組）2017 年 4 月 16 日
（青年組—19-23）
HONG KONG RECORD (WOMEN 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
47 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	90 kg 50 kg 115 kg 255kg	荻生杏樹. 荻生杏樹 荻生杏樹. 荻生杏樹.	16.04.2017 16.04.2017 16.04.2017 16.04.2017	HK…….2017 HK…….2017 HK…….2017 HK…….2017
52 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	85 kg 55 kg 102.5 kg 240 kg	伍雅愉 黃芷敏 黃芷敏 伍雅愉.	22.07.2015 22.07.2015 22.07.2015 21.03.2015	香港亞洲賽 2015 香港亞洲賽 2015 香港亞洲賽 2015 香港亞洲賽 2015
57 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	102.5kg 50 kg 110 kg 262.5 kg	黃敏婷 黃敏婷 黃敏婷 黃敏婷	02.04.2016 02.04.2016 02.04.2016 02.04.2016	HK…….2016 HK…….2016 HK…….2016 HK…….2016
72 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	110 kg 65 kg 140 kg 315 kg	朱佩雯 朱佩雯 朱佩雯 朱佩雯	17.03.2012 17.03.2012 17.03.2012 17.03.2012	HK…….2012 HK…….2012 HK…….2012 HK…….2012
84 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	115 kg 67.5 kg 125 kg 307.5 kg	朱佩雯 朱佩雯 朱佩雯 朱佩雯	02.04.2011 02.04.2011 02.04.2011 02.04.2011	HK…….2011 HK…….2011 HK…….2011 HK…….2011

香港健力紀錄（女子元老組）2017 年 4 月 22 日
（元老 1 組—40-49）
HONG KONG RECORD (WOMEN 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
47 kg	蹲舉 Squat	70.5 kg	黃惠瑜	21.03.2015	HK…….2015
	臥推舉 Bench Press	52.5 kg	黃惠瑜	02.04.2016	HK…….2016
	硬舉 Dead Lift	97.5kg	黃惠瑜	02.04.2016	HK…….2016
	總成績 Total	217.5 kg	黃惠瑜	02.04.2016	HK…….2016
52 kg	蹲舉 Squat	85 kg	林艷貞	06.04.2013	HK…….2013
	臥推舉 Bench Press	70 kg	譚好兒	16.04.2017	HK…….2017
	硬舉 Dead Lift	107.5 kg	譚好兒	16.04.2017	HK…….2017
	總成績 Total	257.5 kg	譚好兒	16.04.2017	HK…….2017
57 kg	蹲舉 Squat	71 kg	Trina Tham	16.04.2017	HK…….2017
	臥推舉 Bench Press	47.5 kg	葉潔英	22.04.2017	HK…….2017
	硬舉 Dead Lift	100.5kg	葉潔英	22.04.2017	HK…….2017
	總成績 Total	213.5 kg	Trina Tham	16.04.2017	HK…….2017
63 kg	蹲舉 Squat	126.5 kg	葉永玉	02.04.2016	HK…….2016
	臥推舉 Bench Press	85 kg	葉永玉	20.09.2013	美國世界元老賽
	硬舉 Dead Lift	142.5 kg	葉永玉	02.04.2011	HK…….2011
	總成績 Total	337.5 kg	葉永玉	02.04.2011	HK…….2011
72 kg	蹲舉 Squat	110 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
	臥推舉 Bench Press	82.5 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
	硬舉 Dead Lift	115 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
	總成績 Total	307.5 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
84 kg	蹲舉 Squat	50 kg	姚麗媚	02.04.2011	HK…….2011
	臥推舉 Bench Press	37.5 kg	梁家蓮	17.03.2012	HK…….2012
	硬舉 Dead Lift	90 kg	姚麗媚	02.04.2011	HK…….2011
	總成績 Total	170 kg	姚麗媚	02.04.2011	HK…….2011
84+ kg	蹲舉 Squat	85 kg	梁家蓮	06.04.2013	HK…….2013
	臥推舉 Bench Press	55 kg	梁家蓮	06.04.2013	HK…….2013
	硬舉 Dead Lift	115 kg	梁家蓮	06.04.2013	HK…….2013
	總成績 Total	255 kg	梁家蓮	06.04.2013	HK…….2013

香港健力紀錄（女子元老組）2016 年 4 月 2 日
（元老 2 組—50-59）
HONG KONG RECORD (WOMEN 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
47 kg	蹲舉 Squat	70.5 kg	黃惠瑜	21.03.2015	HK…….2015
	臥推舉 Bench Press	52.5 kg	黃惠瑜	02.04.2016	HK…….2016
	硬舉 Dead Lift	97.5kg	黃惠瑜	02.04.2016	HK…….2016
	總成績 Total	217.5 kg	黃惠瑜	02.04.2016	HK…….2016
52 kg	蹲舉 Squat	80 kg	吳如花	22.03.2014	HK…….2014
	臥推舉 Bench Press	70kg	譚好兒	16.07.2017	HK…….2017
	硬舉 Dead Lift	107.5 kg	譚好兒	16.04.2017	HK…….2017
	總成績 Total	257.5 kg	譚好兒	16.04.2017	HK…….2017
57 kg	蹲舉 Squat	55 kg	余詩思	21.03.2015	HK…….2015
	臥推舉 Bench Press	43 kg	余詩思	21.03.2015	HK…….2015
	硬舉 Dead Lift	75 kg	余詩思	21.03.2015	HK…….2015
	總成績 Total	173 kg	余詩思	21.03.2015	HK…….2015
63 kg	蹲舉 Squat	126.5 kg	葉永玉	02.04.2016	HK…….2016
	臥推舉 Bench Press	85 kg	葉永玉	20.09.2013	美國世界元老賽
	硬舉 Dead Lift	142.5 kg	葉永玉	02.04.2011	HK…….2011
	總成績 Total	340 kg	葉永玉	20.09.2013	美國世界元老賽
72 kg	蹲舉 Squat	110 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
	臥推舉 Bench Press	82.5 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
	硬舉 Dead Lift	115 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
	總成績 Total	307.5 kg	葉永玉	22.03.2014	HK…….2014
84 kg	蹲舉 Squat	50 kg	姚麗媚	02.04.2011	HK…….2011
	臥推舉 Bench Press	30 kg	姚麗媚	02.04.2011	HK…….2011
	硬舉 Dead Lift	90 kg	姚麗媚	02.04.2011	HK…….2011
	總成績 Total	170 kg	姚麗媚	02.04.2011	HK…….2011

香港健力紀錄（女子元老組）2015 年 3 月 21 日
（元老 3 組—60-69）
HONG KONG RECORD (WOMEN 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
52 kg	蹲舉 Squat	55 kg	孔秀芬	21.03.2015	HK…….2015
	臥推舉 Bench Press	40 kg	孔秀芬	21.03.2015	HK…….2015
	硬舉 Dead Lift	67.5 kg	孔秀芬	21.03.2015	HK…….2015
	總成績 Total	162.5 kg	孔秀芬	21.03.2015	HK…….2015
57kg	蹲舉 Squat	35 kg	何惠珍	21.03.2015	HK…….2015
	臥推舉 Bench Press	35 kg	何惠珍	21.03.2015	HK…….2015
	硬舉 Dead Lift	45 kg	何惠珍	21.03.2015	HK…….2015
	總成績 Total	115 kg	何惠珍	21.03.2015	HK…….2015