

# 香港臥推舉錦標賽2021(有裝備、無裝備)比賽程序

## Hong Kong Bench Press Championships 2021 (Equipped and Classic) Rundown

比賽日期 Competition date: 04/09/2021

比賽地點: 香港銅鑼灣利景酒店B2層

過磅及熱身地點: 香港銅鑼灣利景酒店3樓

Competition venue: B2 Floor, The Charterhouse Causeway Bay hotel

Weigh-in & Warm-up venue: 3/F, The Charterhouse Causeway Bay hotel

### 04/09/2021 (Sat)

08:00am - 10:00am

Venue Setup

#### 第一場

男子 無裝備 元老組 (所有體重級別)

(08:30 運動員過磅)

(比賽時間: 10:30-11:15)

#### 1<sup>st</sup> Session

Men Master Classic (All Ages & Bodyweight)

(Weigh-in: 8:30)

(Competition start: 10:30-11:15)

頒獎典禮 Victory Ceremony

#### 第二場

女子 無裝備 所有年齡組別 (47kg & 57kg)

(09:15 運動員過磅)

(比賽時間: 11:15-12:00)

#### 2<sup>nd</sup> Session

Women Classic (All Ages, 47kg & 57kg)

(Weigh-in: 9:15)

(Competition start: 11:15-12:00)

頒獎典禮 Victory Ceremony

#### 第三場

女子 無裝備 所有年齡組別 (63kg & 69kg)

(10:00 運動員過磅)

(比賽時間: 12:00-12:45pm)

#### 3<sup>rd</sup> Session

Women Classic All Ages (63kg & 69kg)

(Weigh-in: 10:00)

(Competition start: 12:00-12:45)

頒獎典禮 Victory Ceremony

最佳女子運動員(無裝備)頒獎

Best Women lifter (Classic) Award

#### 第四場

男子 無裝備 兒童組及少年組 (所有體重級別)

(10:45 運動員過磅)

(比賽時間: 12:45-13:30)

#### 4<sup>th</sup> Session

Men Classic Youth & Sub-Junior (All Bodyweight)

(Weigh-in: 10:45)

(Competition start: 12:45-13:30)

頒獎典禮 Victory Ceremony

Lunch break 13:30 - 14:00

<p>第五場 女子 有裝備 所有年齡組別 (所有體重級別) (12:00 運動員過磅) (比賽時間: 14:00-14:45)</p> <p>5<sup>th</sup> Session Women Equipped (All Ages &amp; Bodyweight) (Weigh-in: 12:00) (Competition start: 14:00-14:45)</p> <p>頒獎典禮 Victory Ceremony 最佳女子運動員(有裝備)頒獎 Best Women lifter (Equipped) Award</p>	<p>第六場 男子 有裝備 所有年齡組別 (所有體重級別) (12:45 運動員過磅) (比賽時間: 14:45-15:45)</p> <p>6<sup>th</sup> Session Men Equipped (All Ages &amp; Bodyweight) (Weigh-in: 12:45) (Competition start: 14:45-15:45)</p> <p>頒獎典禮 Victory Ceremony 最佳男子運動員(有裝備)頒獎 Best Men lifter (Equipped) Award</p>
<p>第七場 男子 無裝備 青年組 (59kg &amp; 66kg) (13:45 運動員過磅) (比賽時間: 15:45-16:15)</p> <p>7<sup>th</sup> Session Men Classic Junior (59kg &amp; 66kg ) (Weigh-in: 13:45) (Competition start: 15:45-16:15)</p> <p>頒獎典禮 Victory Ceremony</p>	<p>第八場 男子 無裝備 青年組 (74kg - 120kg) (14:15 運動員過磅) (比賽時間: 16:15-17:15)</p> <p>8<sup>th</sup> Session Men Classic Junior (74kg - 120kg) (Weigh-in: 14:15) (Competition start: 16:15-17:15)</p> <p>頒獎典禮 Victory Ceremony</p>
<p>第九場 男子 無裝備 公開組 (59kg &amp; 66kg) (15:15 運動員過磅) (比賽時間: 17:15-18:00)</p> <p>9<sup>th</sup> Session Men Classic Open (59kg &amp; 66kg) (Weigh-in: 15:15) (Competition start: 17:15-18:00)</p> <p>頒獎典禮 Victory Ceremony</p>	<p>第十場 男子 無裝備 公開組 (74kg - 83kg) (16:00 運動員過磅) (比賽時間: 18:00-19:15)</p> <p>10<sup>th</sup> Session Men Classic Open (74kg - 83kg) (Weigh-in: 16:00) (Competition start: 18:00-19:15)</p> <p>頒獎典禮 Victory Ceremony</p>

第十一場

男子 無裝備 公開組 (93kg - 120+kg)

(17:15 運動員過磅)

(比賽時間: 19:15-20:00)

11<sup>th</sup> Session

Men Open Classic (93kg - 120+kg)

(Weigh-in: 17:15)

(Competition start: 19:15-20:00)

頒獎典禮 Victory Ceremony

最佳男子運動員(無裝備)頒獎

Best Men lifter (Classic) Award