

2022亞太健力及臥推舉賽(有裝備及無裝備) - 資格賽比賽程序

2022 Asian Pacific Powerlifting and Bench press Championships (equipped & classic) -

Qualification Championships Rundown

比賽日期 Competition date: 17/12/2021

比賽地點: 將軍澳工業邨數據技術中心1樓Exa活動廳 (地址: 將軍澳工業村駿昌街5號)

Competition venue: **Tseung Kwan O Industrial Estate DT Hub 1/F Exa Hall**

(Address: 5 Chun Cheong Street, Tseung Kwan O Industrial Estate)

17/12/2021 (Fri)

12:00 - 15:00

Venue Setup

Lunch break 12:00 - 13:00

第一場 B 組

女子 無裝備 所有年齡組別及體重級別

(13:00 運動員過磅)

(比賽時間: 15:00)

1st Session Group B

Women Classic (All Ages & Bodyweight)

(Weigh-in: 13:00)

(Competition start: 15:00)

第一場 A 組

男子 無裝備 所有年齡組別及體重級別

(13:00 運動員過磅)

(比賽時間: 15:00)

1st Session Group A

Men Classic (All Ages & Bodyweight)

(Weigh-in: 13:00)

(Competition start: 15:00)

附加香港臥推舉及硬舉錦標賽比賽程序

Additional Hong Kong Bench Press and Deadlift Championships 2021 Rundown

比賽日期 Competition date: 18/12/2021

比賽地點: 將軍澳工業邨數據技術中心1樓Exa活動廳 (地址: 將軍澳工業村駿昌街5號)

Competition venue: **Tseung Kwan O Industrial Estate DT Hub 1/F Exa Hall**

(Address: 5 Chun Cheong Street, Tseung Kwan O Industrial Estate)

18/12/2021 (Sat)

8:30 - 11:30

Venue Setup

第一場

女子 無裝備 臥推舉 及 “男女子” 有裝備 硬舉

所有年齡組別及體重級別

(9:30 運動員過磅)

(比賽時間: 11:30)

1st Session

Women Classic Bench Press +

Men & Women Equipped Deadlift

(All Ages & Bodyweight)

(Weigh-in: 9:30)

(Competition start: 11:30)

頒獎典禮 **Victory Ceremony**

最佳女子運動員臥推舉(無裝備)頒獎

Best Women lifter Bench Press (Classic) Award

第二場

男子 無裝備 臥推舉 A組 及
“男女子” 無裝備 硬舉 B組

所有年齡組別及體重級別

(12:30 運動員過磅)

(比賽時間: 14:30)

2nd Session

Men Classic Bench Press Group A +

Men & Women Classic Deadlift Group B

(All Ages & Bodyweight)

(Weigh-in: 12:30)

(Competition start: 14:30)

頒獎典禮 **Victory Ceremony**

最佳男子運動員臥推及硬舉(無裝備)頒獎

Best Men lifter Bench Press and Deadlift (Classic) Award