

香港臥推舉錦標賽暨選拔賽、香港蹲舉錦標賽、香港硬舉錦標賽

暨國際健力賽資格賽 2023

Hong Kong Bench Press Championships cum Qualification Championships, Hong Kong Squat Championships,
Hong Kong Deadlift Championships cum Powerlifting Qualification Event 2023

比賽程序 Competition Rundown

比賽日期 Competition date: 23-24/09/2023

比賽地點 Competition venue: 香港愉景灣酒店宴會廳 Grand Azure, Auberge Discovery Bay Hong Kong

23/09/2023 (Sat)	
開幕式 Opening Ceremony	
第一場：香港臥推舉錦標賽暨選拔賽 2023 (經典及有裝備) 1 st Session： Hong Kong Bench Press Championships cum Qualification Championships (Classic & Equipped)	
男女子所有級別 Men & Women all categories 11:45 檢查裝備 Equipment check 12:00 運動員過磅 Weigh-in 14:00 比賽開始 Competition starts	
頒獎禮 Victory Ceremony	

24/09/2023 (Sun)	
第一場：香港蹲舉錦標賽、香港硬舉錦標賽、國際健力賽資格賽 2023 (經典及有裝備) 1 st Session： Hong Kong Squat, Deadlift Championships, Powerlifting Qualification Event 2023 (Classic & Equipped)	
女子所有級別及男子元老二組、三組 Women all categories & Men Masters 2 & 3 08:15 檢查裝備 Equipment check 08:30 運動員過磅 Weigh-in 10:30 比賽開始 Competition starts	
頒獎禮 Victory Ceremony	
第二場：香港蹲舉錦標賽、香港硬舉錦標賽、國際健力賽資格賽 2023 (經典及有裝備) 2 nd Session： Hong Kong Squat, Deadlift Championships, Powerlifting Qualification Event 2023 (Classic & Equipped)	
男子少年組、青年組、公開組、元老一組 Men Sub-junior, Junior, Open & Master 1 10:30 檢查裝備 Equipment check 11:00 運動員過磅 Weigh-in 13:00 比賽開始 Competition starts	
Group B 53-74 公斤級 53-74 kg classes	Group A 83-120+公斤級 83-120+ kg classes
頒獎禮 Victory Ceremony	