

第 67 屆體育節 - 香港健力錦標賽 2024

67th Festival of Sport - Hong Kong Powerlifting Championships 2024

比賽程序 Competition Rundown

比賽日期 Competition date: 15/06/2024

比賽地點 Competition venue: 愉景灣酒店地下海泓廳 Grand Azure, Auberge Discovery Bay Hong Kong

15/06/2024 (Sat)

第一場：女子組 健力三項 / 單項臥推舉 (全部級別)

1st Session: Women Powerlifting / Single-Lift Bench Press (All Categories)

08:00 檢查裝備 Equipment check

08:00 運動員過磅 Weigh-in

10:00 比賽開始 Competition start

第一場：B 組

1st Session: Group B

體重級別：47-57kg

Weight Categories: 47-57kg

第一場：A 組

1st Session: Group A

體重級別：63-84+ kg

Weight Categories: 63-84+kg

頒獎典禮：獎牌 & 全場總冠軍 Medal Ceremony: Medal & Overall Trophy

第二場：男子組 健力三項 (少年組、青年組及元老組)

單項蹲舉 / 單項臥推舉 / 單項硬舉 (全部級別)

2nd Session: Men Powerlifting (Sub-Juniors, Juniors & Masters)

Single-Lift Squat / Single-Lift Bench Press / Single-Lift Deadlift (All Categories)

第二場：A 組

健力三項：男子組 少年組、青年組及元老組

Powerlifting: Men Sub-Juniors, Juniors & Masters

單項蹲舉：所有組別

Single-Lift Squat: All Categories

10:30 檢查裝備 Equipment check

11:00 運動員過磅 Weigh-in

13:00 比賽開始 Competition start

第二場：B 組

單項臥推舉：所有組別

Single-Lift Bench Press: All Categories

11:00 檢查裝備 Equipment check

11:30 運動員過磅 Weigh-in

比賽開始 Competition start:

A組蹲舉完結後 After Group A Squat Session

第二場：C 組

單項硬舉：所有組別

Single-Lift Deadlift: All Categories

11:30 檢查裝備 Equipment check

12:00 運動員過磅 Weigh-in

比賽開始 Competition start:

A 組臥推舉完結後 After Group A Bench Press Session

頒獎典禮：獎牌 Medal Ceremony: Medal

第三場：男子組 健力三項 (公開組)

3rd Session： Men Powerlifting (Open)

13:30 檢查裝備 Equipment check

14:00 運動員過磅 Weigh-in

16:00 比賽開始 Competition start

第三場：B 組

3rd Session： Group B

體重級別: 59-74kg

Weight Categories: 59-74kg

第三場：A 組

3rd Session： Group A

體重級別：83 -120kg

Weight Categories: 83-120kg

頒獎典禮：獎牌 & 全場總冠軍 Medal Ceremony: Medal & Overall Trophy