

香港臥推舉錦標賽2026 (經典及有裝備)

Hong Kong Bench Press Championships 2026 (Classic & Equipped)

比賽程序 Competition Rundown

比賽日期 Competition date: 08/08/2026

比賽地點 Competition venue: 長沙灣體育館 Cheung Sha Wan Sports Centre

第一場 1st Session

女子 (經典及有裝備) (所有年齡組別) Women (Classic & Equipped) (All Age Categories)

男子 (有裝備) (所有年齡組別) Men (Equipped) (All Age Categories)

9:30am 檢查裝備 Gear Check

10:00am 運動員過磅 Weight-In

12:00pm 比賽開始 Competition Start

頒獎典禮 Victory Ceremony

午膳休息時間 Lunch Break

第二場 2nd Session

男子 (經典) (所有年齡組別) Men (Classic) (All Age Categories)

13:00pm 檢查裝備 Gear Check

13:30pm 運動員過磅 Weight-In

15:30pm 比賽開始 Competition Start (比賽次序：B 組 > A 組) Lifting Order (Group B > Group A)

B 組 Group B

體重級別：59-74公斤

Weight Categories: 59-74kg

A 組 Group A

體重級別：83-120+公斤

Weight Categories: 83-120+kg

頒獎典禮 Victory Ceremony