

香港舉重健力總會
香港健力紀錄總表 (女子) 2007 年 5 月 3 日

**HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
POWERLIFTING – HONG KONG RECORD (WOMEN)**

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
48 kg	蹲舉 Squat	45 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	30 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	50 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	125 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007
52 kg	蹲舉 Squat	90 kg	葉永玉	06.04.2002	HK.....2002
	臥推舉 Bench Press	55 kg	葉永玉	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift	105 kg	葉永玉	06.04.2002	HK.....2002
	總成績 Total	250 kg	葉永玉	06.04.2002	HK.....2002
56 kg	蹲舉 Squat	115 kg	葉永玉	27.05.2005	芬蘭世界健力賽
	臥推舉 Bench Press	67.5 kg	葉永玉	27.05.2005	芬蘭世界健力賽
	硬舉 Dead Lift	132.5 kg	葉永玉	03.05.2007	台灣高雄亞洲賽
	總成績 Total	307.5kg	葉永玉	27.05.2005	芬蘭世界健力賽
60 kg	蹲舉 Squat	112.5kg	葉永玉	30.04.2005	印度亞洲健力賽
	臥推舉 Bench Press	67.5 kg	葉永玉	30.04.2005	印度亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	132.5 kg	葉永玉	30.04.2005	印度亞洲健力賽
	總成績 Total	312.5 kg	葉永玉	30.04.2005	印度亞洲健力賽

香港健力紀錄總表 (女子) 2007 年 5 月 3 日

HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
POWERLIFTING – HONG KONG RECORD (WOMEN)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
67.5 kg	蹲舉 Squat	112.5kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006
	臥推舉 Bench Press	72.5 kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006
	硬舉 Dead Lift	132.5 kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006
	總成績 Total	317.5 kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006
75 kg	蹲舉 Squat	60 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	37.5 kg	黃麗明	16.04.2005	HK.....2005
	硬舉 Dead Lift	80 kg	黃麗明	16.04.2005	HK.....2005
	總成績 Total	182.5 kg	黃麗明	16.04.2005	HK.....2005
90kg	蹲舉 Squat	45 kg	周葆萊	08.04.2006	HK.....2006
	臥推舉 Bench Press	67.5 kg	周葆萊	08.04.2006	HK.....2006
	硬舉 Dead Lift	110 kg	周葆萊	08.04.2006	HK.....2006
	總成績 Total	222.5 kg	周葆萊	08.04.2006	HK.....2006

香港健力紀錄 (女子) 青年組) 2007 年 5 月 3 日
(青年組—19-23)

HONG KONG RECORD (Women Junior, age 19-23)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
44 kg	蹲舉 Squat	50 kg	黃以斯	02.05.2007	台灣高雄亞洲賽
	臥推舉 Bench Press	27.5 kg	黃以斯	02.05.2007	台灣高雄亞洲賽
	硬舉 Dead Lift	62.5 kg	黃以斯	02.05.2007	台灣高雄亞洲賽
	總成績 Total	140 kg	黃以斯	02.05.2007	台灣高雄亞洲賽
48 kg	蹲舉 Squat	45 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	30 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	50 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	125 kg	黃以斯	14.04.2007	HK.....2007

香港舉重健力總會
 香港健力紀錄（女子元老組）2007年5月3日
 （元老1組—40-49）
 HONG KONG RECORD (WOMEN MASTER 1,age40-49)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
56 kg	蹲舉 Squat	107.5 kg	葉永玉	03.05.2007	台灣高雄亞洲賽
	臥推舉 Bench Press	65 kg	葉永玉	03.05.2007	台灣高雄亞洲賽
	硬舉 Dead Lift	132.5 kg	葉永玉	03.05.2007	台灣高雄亞洲賽
	總成績 Total	305 kg	葉永玉	03.05.2007	台灣高雄亞洲賽
60 kg	蹲舉 Squat	110 kg	葉永玉	16.04.2005	HK.....2005
	臥推舉 Bench Press	65 kg	葉永玉	16.04.2005	HK.....2005
	硬舉 Dead Lift	130 kg	葉永玉	16.04.2005	HK.....2005
	總成績 Total	305 kg	葉永玉	16.04.2005	HK.....2005
67.5kg	蹲舉 Squat	112.5 kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006
	臥推舉 Bench Press	72.5 kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006
	硬舉 Dead Lift	132.5 kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006
	總成績 Total	317.5 kg	葉永玉	08.04.2006	HK.....2006

香港舉重健力總會
 香港健力紀錄（女子元老組）2007年5月3日

(元老 2 組—50-59)
HONG KONG RECORD (WOMEN MASTER 2, age50-59)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
48 kg	蹲舉 Squat	30 kg	陳寶鑽	08.04.2006	HK.....2006
	臥推舉 Bench Press	20 kg	陳寶鑽	08..04.2006	HK.....2006
	硬舉 Dead Lift	37.5kg	陳寶鑽	08.04.2006	HK.....2006
	總成績 Total	87.5 kg	陳寶鑽	08.04.2006	HK.....2006

香港舉重健力總會
 香港健力紀錄總表 (男子) 2007 年 5 月 3 日
HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
POWERLIFTING – HONG KONG RECORD (MEN)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
52 kg	蹲舉 Squat	125 kg	卜錦文	01.11.1997	台灣(彰化)亞洲健力賽
	臥推舉 Bench Press	90kg	程少輝	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift		李寶源	05.05.1991	HK.....1991

	總成績 Total	140 kg 342.5 kg	卜錦文	08.03.1998	HK.....1998
56 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	150 kg 110 kg 160 kg 402.5 kg	黃恭謙 黃恭謙 關頌恆 黃恭謙	05.05.1991 05.05.1991 15.05.1994 05.05.1991	HK.....1991 HK.....1991 HK.....1994 HK.....1991
60 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	137.5 kg 110 kg 175 kg 422.5 kg	黃柏衡 黃柏衡 黃柏衡 黃柏衡	10.04.2004 10.04.2004 10.04.2004 10.04.2004	HK.....2004 HK.....2004 HK.....2004 HK.....2004
67.5 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	170 kg 132.5 kg 207.5 kg 492.5kg	劉俊輝 黃柏衡 黃柏衡 黃柏衡	06.04.2002 16.04.2005 08.04.2006 08.04.2006	HK.....2002 HK.....2005 HK.....2006 HK.....2006

香港舉重健力總會
香港健力紀錄總表 (男子) 2007 年 5 月 3 日

**HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
POWERLIFTING – HONG KONG RECORD (MEN)**

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
75 kg	蹲舉 Squat	185 kg	凌啟文	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	150 kg	梁國強	21.05.1995	HK.....1995
	硬舉 Dead Lift	250 kg	梁國強	21.05.1995	HK.....1995
	總成績 Total	577.5 kg	梁國強	21.05.1995	HK.....1995
82.5 kg	蹲舉 Squat	200 kg	凌啟文	06.04.2002	HK.....2002
	臥推舉 Bench Press	165 kg	陳家駿	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift	220 kg	陳家駿	06.04.2002	HK.....2002
	總成績 Total	585 kg	陳家駿	06.04.2002	HK.....2002
90 kg	蹲舉 Squat	220 kg	陳家駿	10.04.2004	HK.....2004
	臥推舉 Bench Press	167.5 kg	陳家駿	10.04.2004	HK.....2004
	硬舉 Dead Lift	230 kg	陳家駿	10.04.2004	HK.....2004
	總成績 Total	617.5 kg	陳家駿	10.04.2004	HK.....2004
100 kg	蹲舉 Squat	235 kg	大偉 Donnelly	12.04.2003	HK.....2003
	臥推舉 Bench Press	170 kg	大偉 Donnelly	12.04.2003	HK.....2003
	硬舉 Dead Lift	272.5 kg	大偉 Donnelly	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	677.5kg	大偉 Donnelly	12.04.2003	HK.....2003
110 kg	蹲舉 Squat	217.5 kg	莫偉鴻	11.03.1990	HK.....1990
	臥推舉 Bench Press	170 kg	大偉 Donnelly	10.04.2004	HK.....2004
	硬舉 Dead Lift	272.5 kg	大偉 Donnelly	10.04.2004	HK.....2004

	總成績 Total	652.5 kg	大偉 Donnelly	10.04.2004	HK.....2004 HK.....2004
125kg	蹲舉 Squat	145kg	L. Ching	08.04.2006	HK.....2006
	臥推舉 Bench Press	145kg	L. Ching	08.04.2006	HK.....2006
	硬舉 Dead Lift	175kg	L. Ching	08.04.2006	HK.....2006
	總成績 Total	465kg	L. Ching	08.04.2006	HK.....2006

香港舉重健力總會
香港健力紀錄 (男子少年組) 2007 年 5 月 3 日
(少年組—14-18)
HONG KONG RECORD (MEN Sub-junior, age 14-18)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
	蹲舉 Squat	92.5 kg	李健川	14.04.2007	HK.....2007

60 kg	臥推舉 Bench Press	42.5 kg	李健川	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	105 kg	李健川	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	240 kg	李健川	14.04.2007	HK.....2007
67.5 kg	蹲舉 Squat	97.5 kg	陳泳傑	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	70 kg	陳泳傑	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	115 kg	陳泳傑	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	282.5 kg	陳泳傑	14.04.2007	HK.....2007

香港舉重健力總會
香港健力紀錄 (男子青年組) 2007 年 5 月 3 日
(青年組—19-23)
HONG KONG RECORD (MEN Junior, age 19-23)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
67.5 kg	蹲舉 Squat	85 kg	馬卓斌	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	55 kg	馬卓斌	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	100 kg	馬卓斌	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total			14.04.2007	HK.....2007

		240 kg	馬卓斌		
75 kg	蹲舉 Squat	100 kg	鄧兆龍	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	90 kg	鄧兆龍	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	140 kg	鄧兆龍	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	330 kg	鄧兆龍	14.04.2007	HK.....2007

香港舉重健力總會
香港健力紀錄 (男子元老 1 組) 2006 年 5 月 3 日
(元老 1 組—40-49)
HONG KONG RECORD (MEN MASTER 1, age40-49)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
60 kg	蹲舉 Squat	47.5 kg	劉偉棠	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	55 kg	劉偉棠	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	60 kg	劉偉棠	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	162.5 kg	劉偉棠	14.04.2007	HK.....2007
75 kg	蹲舉 Squat	115kg	馮劍華	08.04.2006	HK.....2006
	臥推舉 Bench Press	120kg	馮劍華	08.04.2006	HK.....2006

	硬舉 Dead Lift 總成績 Total	142.5kg 375kg	馮劍華 馮劍華	14.04.2007 08.04.2006	HK.....2007 HK.....2006
82.5 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	115 kg 105 kg 130 kg 350 kg	汪家寶 汪家寶 汪家寶 汪家寶	14.04.2007 14.04.2007 14.04.2007 14.04.2007	HK.....2007 HK.....2007 HK.....2007 HK.....2007
90 kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	150kg 120kg 155kg 420kg	葉仰峯 黃國輝 葉仰峯 葉仰峯	14.04.2007 08.04.2006 14.04.2007 14.04.2007	HK.....2007 HK.....2006 HK.....2007 HK.....2007
125kg	蹲舉 Squat 臥推舉 Bench Press 硬舉 Dead Lift 總成績 Total	145kg 145kg 175kg 465kg	L. Ching L. Ching L. Ching L. Ching	08.04.2006 08.04.2006 08.04.2006 08.04.2006	HK.....2006 HK.....2006 HK.....2006 HK.....2006

香港舉重健力總會
 香港健力紀錄 (男子元老 2 組) 2006 年 5 月 3 日
 (元老 2 組—50-59)
 HONG KONG RECORD (MEN MASTER 2, age50-59)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
56 kg	蹲舉 Squat	120 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	85 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	130 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	335 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007
67.5 kg	蹲舉 Squat	115 kg	陳媽泊	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	95 kg	陳媽泊	14.04.2007	HK.....2006
	硬舉 Dead Lift	115 kg	陳媽泊	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	325 kg	陳媽泊	14.04.2007	HK.....2007
75kg	蹲舉 Squat	100kg	李卓仁	08.04.2006	HK.....2006
	臥推舉 Bench Press	95kg	李卓仁	08.04.2006	HK.....2006
	硬舉 Dead Lift	110kg	李卓仁	08.04.2006	HK.....2006
	總成績 Total	305kg	李卓仁	08.04.2006	HK.....2006

香港舉重健力總會
 香港健力紀錄（男子元老組）2007年5月3日
 （元老3組—60-69）
 HONG KONG RECORD (MEN MASTER 3, age 60-69)

級別 (公斤) Category	項目 Event	紀錄 Record (公斤)	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
52 kg	蹲舉 Squat	120 kg	卜錦文	01.05.2006	南韓亞洲健力賽
	臥推舉 Bench Press	80kg	卜錦文	01.05.2006	南韓亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	137.5 kg	卜錦文	04.10.2006	美國世界元老健力賽
	總成績 Total	332.5kg	卜錦文	01.05.2006	南韓亞洲健力賽
56 kg	蹲舉 Squat	120 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007
	臥推舉 Bench Press	85 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007
	硬舉 Dead Lift	130 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007
	總成績 Total	335 kg	黃恭謙	14.04.2007	HK.....2007

