

香港舉重健力總會  
香港健力紀錄總表（女子公開組）2004年4月

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

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	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	105 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	臥推舉 Bench Press	60 kg	葉永玉	29.04.2004	烏茲別克亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	122.5 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	總成績 Total	285 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽
60 kg	蹲舉 Squat	95kg	葉永玉	10.04.2004	HK.....2004
	臥推舉 Bench Press	70 kg	葉永玉	10.04.2004	HK.....2004
	硬舉 Dead Lift	125 kg	葉永玉	10.04.2004	HK.....2004
	總成績 Total	290 kg	葉永玉	10.04.2004	HK.....2004
67.5 kg	蹲舉 Squat	70 kg	鄧惠儀	10.04.2004	HK.....2004
	臥推舉 Bench Press	50 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	硬舉 Dead Lift	100 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	220 kg	鄧惠儀	10.04.2004	HK.....2004
75 kg	蹲舉 Squat	60 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	35 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	75 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	總成績 Total	170 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000

香港舉重健力總會  
香港健力紀錄總表（男子公開組）2004年4月

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

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	90 kg	程少輝	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift	140 kg	李寶源	05.05.1991	HK.....1991
	總成績 Total	342.5 kg	卜錦文	08.03.1998	HK.....1998
56 kg	蹲舉 Squat	150 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	臥推舉 Bench Press	110 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	硬舉 Dead Lift	160 kg	關頌恆	15.05.1994	HK.....1994
	總成績 Total	402.5 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
60 kg	蹲舉 Squat	137.5 kg	黃柏衡	10.04.2004	HK.....2004
	臥推舉 Bench Press	110 kg	黃柏衡	10.04.2004	HK.....2004
	硬舉 Dead Lift	175 kg	黃柏衡	10.04.2004	HK.....2004
	總成績 Total	422.5kg	黃柏衡	10.04.2004	HK.....2004
67.5 kg	蹲舉 Squat	170 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
	臥推舉 Bench Press	130 kg	黃寶安	19.05.2001	HK.....2001
	硬舉 Dead Lift	205 kg	劉俊輝	17.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
	總成績 Total	485 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
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

**香港舉重健力總會**  
**香港健力紀錄總表 (男子公開組) 2004 年 4 月**

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

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
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

香港舉重健力總會  
 香港健力紀錄（元老組）2003年10月  
 （男子元老3組—60以上）  
**HONG KONG RECORD (MEN MASTER 3, age>60)**

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	115 kg	卜錦文	09.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	臥推舉 Bench Press	72.5 kg	卜錦文	01.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	135 kg	卜錦文	09.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	總成績 Total	322.5 kg	卜錦文	09.10.2003	加拿大世界元老健力賽

香港舉重健力總會  
 香港健力紀錄（元老組）2003年10月  
 （女子元老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	105 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	臥推舉 Bench Press	57.5 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	122.5 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	總成績 Total	285 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽

香港舉重健力總會  
 香港健力錦標賽紀錄總表（女子公開組）2003年10月  
**HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION  
 POWERLIFTING – HONG KONG RECORD (WOMEN OPEN)**

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	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	105 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	臥推舉 Bench Press	57.5 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	122.5 kg	葉永玉	08.10.2003	加拿大世界元老健力賽
	總成績 Total	285 kg	葉永玉	0810.2003	加拿大世界元老健力賽
60 kg	蹲舉 Squat	92.5kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
	臥推舉 Bench Press	57.5 kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
	硬舉 Dead Lift	115 kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	265 kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
67.5 kg	蹲舉 Squat	60 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	臥推舉 Bench Press	50 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	硬舉 Dead Lift	100 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	210 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
75 kg	蹲舉 Squat	60 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	35 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	75 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	總成績 Total	170 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000

香港舉重健力總會

香港健力錦標賽紀錄總表 (女子公開組) 2003 年 5 月

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

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	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	102.5 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	臥推舉 Bench Press	57.5 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	120 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	總成績 Total	280 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
60 kg	蹲舉 Squat	92.5kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
	臥推舉 Bench Press	57.5 kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
	硬舉 Dead Lift	115 kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	265 kg	葉永玉	12.04.2003	HK.....2003
67.5 kg	蹲舉 Squat	60 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	臥推舉 Bench Press	50 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	硬舉 Dead Lift	100 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	210 kg	鄧惠儀	12.04.2003	HK.....2003
75 kg	蹲舉 Squat	60 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	35 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	75 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	總成績 Total	170 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000

香港舉重健力總會  
香港紀錄（元老組）2003年5月  
（男子元老3組—60以上）

**ASIAN POWERLIFTING CHAMPIONSHIP IN KAZAKHSTAN  
HONG KONG RECORD (MEN MASTER 3, age>60)**

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	110 kg	卜錦文	01.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	臥推舉 Bench Press	72.5 kg	卜錦文	01.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	132.5 kg	卜錦文	01.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	總成績 Total	315 kg	卜錦文	01.05.2003	哈薩克亞洲健力賽

香港舉重健力總會  
香港紀錄（元老組）2003年5月  
（女子元老1組—40-49）

**ASIAN POWERLIFTING CHAMPIONSHIP IN KAZAKHSTAN  
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	102.5 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	臥推舉 Bench Press	57.5 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	硬舉 Dead Lift	120 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽
	總成績 Total	280 kg	葉永玉	02.05.2003	哈薩克亞洲健力賽

香港舉重健力總會  
香港健力錦標賽紀錄總表（男子公開組）2003年4月

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

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	90 kg	程少輝	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift	140 kg	李寶源	05.05.1991	HK.....1991
	總成績 Total	342.5 kg	卜錦文	08.03.1998	HK.....1998
56 kg	蹲舉 Squat	150 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	臥推舉 Bench Press	110 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	硬舉 Dead Lift	160 kg	關頌恆	15.05.1994	HK.....1994
	總成績 Total	402.5 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
60 kg	蹲舉 Squat	135 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	臥推舉 Bench Press	105 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	硬舉 Dead Lift	157.5 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	總成績 Total	380 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
67.5 kg	蹲舉 Squat	170 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
	臥推舉 Bench Press	130 kg	黃寶安	19.05.2001	HK.....2001
	硬舉 Dead Lift	205 kg	劉俊輝	17.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
	總成績 Total	485 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
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

香港舉重健力總會  
香港健力錦標賽紀錄總表 (男子公開組) 2003 年 4 月

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

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
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	200 kg	陳家駿	12.04.2003	HK.....2003
	臥推舉 Bench Press	165 kg	陳家駿	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	222.5 kg	陳家駿	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	577.5 kg	陳家駿	12.04.2003	HK.....2003
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	167.5 kg	莫偉鴻	11.03.1990	HK.....1990
	硬舉 Dead Lift	210 kg	莫偉鴻	31.05.1992	HK.....1992
	總成績 Total	585 kg	莫偉鴻	31.05.1992	HK.....1992

**香港舉重健力總會**  
**香港健力錦標賽紀錄總表 (男子公開組) 2003 年 4 月**

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

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	90 kg	程少輝	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift	140 kg	李寶源	05.05.1991	HK.....1991
	總成績 Total	342.5 kg	卜錦文	08.03.1998	HK.....1998
56 kg	蹲舉 Squat	150 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	臥推舉 Bench Press	110 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	硬舉 Dead Lift	160 kg	關頌恆	15.05.1994	HK.....1994
	總成績 Total	402.5 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
60 kg	蹲舉 Squat	135 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	臥推舉 Bench Press	105 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	硬舉 Dead Lift	157.5 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	總成績 Total	380 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
67.5 kg	蹲舉 Squat	170 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
	臥推舉 Bench Press	130 kg	黃寶安	19.05.2001	HK.....2001
	硬舉 Dead Lift	205 kg	劉俊輝	17.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
	總成績 Total	485 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
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



香港舉重健力總會  
香港健力錦標賽紀錄總表 (男子公開組) 2003 年 4 月

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

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
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	200 kg	陳家駿	12.04.2003	HK.....2003
	臥推舉 Bench Press	165 kg	陳家駿	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	222.5 kg	陳家駿	12.04.2003	HK.....2003
	總成績 Total	577.5 kg	陳家駿	12.04.2003	HK.....2003
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	167.5 kg	莫偉鴻	11.03.1990	HK.....1990
	硬舉 Dead Lift	210 kg	莫偉鴻	31.05.1992	HK.....1992
	總成績 Total	585 kg	莫偉鴻	31.05.1992	HK.....1992

香港健力錦標賽紀錄總表 (女性) 2002 年 6 月

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
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	85 kg	葉永玉	16.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
	臥推舉 Bench Press	52.5 kg	葉永玉	16.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
	硬舉 Dead Lift	115 kg	葉永玉	16.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
	總成績 Total	252.5 kg	葉永玉	16.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
60 kg	蹲舉 Squat	65 kg	馬淑英	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	40 kg	馬淑英	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	100 kg	馬淑英	06.04.2002	HK.....2002
	總成績 Total	205 kg	馬淑英	06.04.2002	HK.....2002
67.5 kg	蹲舉 Squat	55 kg	嚴麗華	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	35 kg	嚴麗華	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	65 kg	黃佩恩	06.04.2002	HK.....2002
	總成績 Total	150 kg	嚴麗華	06.05.2000	HK.....2000
75 kg	蹲舉 Squat	60 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	臥推舉 Bench Press	35 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	75 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000
	總成績 Total	170 kg	黃佩恩	06.05.2000	HK.....2000

香港舉重健力總會  
香港健力錦標賽紀錄總表 (男性) 2002 年 6 月

**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	90 kg	程少輝	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift	140 kg	李寶源	05.05.1991	HK.....1991
	總成績 Total	342.5 kg	卜錦文	08.03.1998	HK.....1998
56 kg	蹲舉 Squat	150 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	臥推舉 Bench Press	110 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
	硬舉 Dead Lift	160 kg	關頌恆	15.05.1994	HK.....1994
	總成績 Total	402.5 kg	黃公謙	05.05.1991	HK.....1991
60 kg	蹲舉 Squat	135 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	臥推舉 Bench Press	105 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	硬舉 Dead Lift	157.5 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
	總成績 Total	380 kg	何榮健	04.05.1997	HK.....1997
67.5 kg	蹲舉 Squat	170 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
	臥推舉 Bench Press	130 kg	黃寶安	19.05.2001	HK.....2001
	硬舉 Dead Lift	205 kg	劉俊輝	17.05.2002	南韓亞洲健力賽 2002
	總成績 Total	485 kg	劉俊輝	06.04.2002	HK.....2002
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

香港舉重健力總會  
香港健力錦標賽紀錄總表 (男性) 2002 年 4 月

**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
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	190 kg	劉志偉	23.04.1989	HK.....1998
	臥推舉 Bench Press	165 kg	陳家駿	06.05.2000	HK.....2000
	硬舉 Dead Lift	220 kg	劉志偉	23.04.1989	HK.....1998
	總成績 Total	545 kg	陳家駿	06.05.2000	HK.....2000
100 kg	蹲舉 Squat	227.5 kg	大偉 Donnelly	31.03.1996	HK.....1996
	臥推舉 Bench Press	165 kg	大偉 Donnelly	06.04.2002	HK.....2002
	硬舉 Dead Lift	265 kg	大偉 Donnelly	06.04.2002	HK.....2002
	總成績 Total	640 kg	大偉 Donnelly	06.04.2002	HK.....2002
110 kg	蹲舉 Squat	217.5 kg	莫偉鴻	11.03.1990	HK.....1990
	臥推舉 Bench Press	167.5 kg	莫偉鴻	11.03.1990	HK.....1990
	硬舉 Dead Lift	210 kg	莫偉鴻	31.05.1992	HK.....1992
	總成績 Total	585 kg	莫偉鴻	31.05.1992	HK.....1992