Weightlifting & Powerlifting

主辦

香港舉重健力總會

資助

Hong Kong

香港臥推舉錦標賽

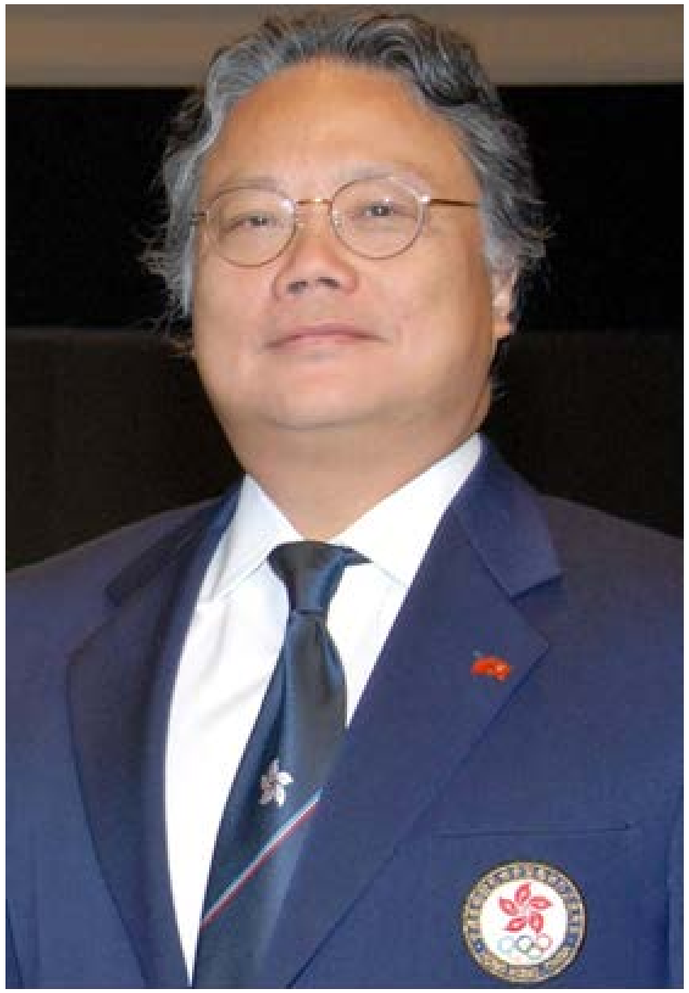
Hong Kong Bench Press Championships

日期: 2013年10月13日

地點: 九龍界限街體育館

時間: 下午1時 - 晚上11時

會長祝願運動員
再闖高峰！



會長: 陳斌先生
PRESIDENT: MR. CHAN PUN, DAVID

主席祝賀運動員
屢創佳績!

主席:葉永玉醫生
CHAIRPERSON: DR. IP WING YUK, JOSEPHINE

鳴謝 Acknowledgement

(排名不分先後)

康樂及文化事務署

羅達藥廠

美國輝瑞科研製藥廠

香港大塚製藥有限公司

廣州番禺聯合企業文具制品有限公司

聖約翰救傷隊

九龍界限街體育館

總會地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1005室
Address: Room 1005, Olympic House, 1 stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
電話(Tel):(852)25048193 傳真(Fax):(852)31041908
聯絡人：卜錦文先生
編印　：許珮姍、卜忠明
承印　：廣州番禺聯合企業文具制品有限公司

目錄

會長祝願……2
主席祝願……3
鳴謝……4
會長致詞……6
比賽秩序表……7
世界女子格蘭披治舉重賽…… 8-9
世界健力錦標賽(立陶苑)……10-11
新加坡舉重健力邀請賽……12-13
2013年健力規則講座及測試賽花絮……14
運動員須知、服裝與裝備……17
2013年最新體訊……18
學校推廣活動花絮……19
2013年春茗晚宴及執委會議……21
舉重及健力訓練班花絮……22-23
訓練班合照花絮……24
2013年香港健力錦標賽比賽花絮……25-28
2013年香港健力錦標賽頒獎花絮……30-31
運動員亞洲賽備戰實況……32
人物頌……33
2012年10月香港臥推舉錦標賽及頒獎典禮……34-35
2012年10月世界元老健力錦標賽(美國)……36
2012年11月世界元老健力周年大會(波多黎各)……37
2013年世界舉重聯會執委選舉……38
2012年全港精英教練頒獎典禮花絮……39
香港健力紀錄總表(男女子)……40-43
香港健力排名榜(男女子)……44-47
教練的話……48

陳斌會長致詞：
The President's Words

在過去一年，本會的健力運動在國際賽中取得不少佳績。在去年的亞洲健力公開賽，有男子公開組59公斤級唐紀軒、少年組59公斤級李國田(100KG-破香港紀錄)、93公斤級橘井政人取得金牌。青年組74公斤級羅喬尹取得銅牌；女子公開組63公斤級葉永玉取得銀牌；以及元老四組卜錦文在59公斤級取得金牌，並創造臥推舉亞洲紀錄，成績皆令人興奮。

“冰封三尺，非一日之寒”。為了開展推廣舉重和健力項目，本會多次到學校宣傳和示範，並起了積極的推動作用。參加健力運動員越見年輕，人數眾多，場面熱鬧。

我要多謝康文署、港協及全體執委鼎力支持和協助，也要多謝教練對運動員悉心地指導和培養，更要多謝運動員的參與和刻苦訓練，為港爭光。12月本會將會主辦無裝備臥推舉邀請賽，盼更多年輕運動員積極參與。 “百尺竿頭，更進一步”。最後，預祝運動員取得好成績，大會能順利進行。多謝！

開幕典禮 下午12時45分 Opening Ceremony 12:45pm

比賽總監: 葉永玉主席
審判長: 卜錦文先生、余森波先生
財務長: 羅錦泉先生

第一場 (A組) 1st Session (Group A) 女子組 43-52KG Women 43-52KG 過磅時間 Weight in: 11:30am 比賽時間 Competition: 1:30pm	第一場 (B組) 1st Session (Group B) 女子組 57-84+KG Women 57-84+KG 過磅時間 Weight in: 11:30am 比賽時間 Competition: 1:30pm
第二場 (A組) 2nd Session (Group A) 男子組53-66公斤級 Men 53-66kg 過磅時間Weight in: 14:00pm 比賽時間Competition: 16:00pm	第二場 (B組) 2nd Session (Group B) 男子組74公斤級 Men 74kg 過磅時間Weight in: 14:00pm 比賽時間Competition: 16:00pm
第三場 (A組) 3rd Session (Group A) 男子組：83公斤Men 83kg 過磅時間Weight in: 17:00pm 比賽時間Competition: 19:00pm	第三場 (B組) 3rd Session (Group B) 男子組：93-105+公斤Men 93-105+kg 過磅時間Weight in: 17:00pm 比賽時間Competition: 19:00pm

註明 一. :頒獎禮時間為2013年10月14日(星期一) 下午1時30分於奧運大樓舉行。比賽時間及裁判名單以當日大會公佈為準。

二. :根據國際健力規則，審判長有權更正(或推翻)裁判錯誤的判決。

三. 如時間有任何更改，以當日公佈為準。

工作人員:

紀錄主任: 卜忠明、羅錦泉、許珮姍
過磅主任: 林慧儀、劉詠思
藥物檢驗主任: 香港禁藥委員會
電腦操控主任: 卜忠明
保護加重主任: 陳世強負責帶領五人
時間操控主任: 羅鳴中
場務主任: 吳月珠、吳月芝、陳素青
搬運主任: 黃國輝(場地經理)、周河勝、胡偉舜、陳浩然、卜錦文、卜忠明

葉主席與卜SIR 合影
Dr Ip and Mr. Pok

葉主席與外國運動員合影
Dr Ip with foreign athletes

參賽運動員亮相
Athletes made an appearance

得獎運動員合影
Group photos with awards

香港隊合影
Hong Kong Team

卜教練祝賀葉主席獲獎
Mr. Pok congratulates Dr.Ip

蘇惠晶抓舉英姿
Ms. So Kwai Ching- Snatch

于偉麗挺舉英姿
Ms. Yu Weili- Clean & Jerk

葉主席獲獎留念
Dr. Ip was awarded with prizes

開幕典禮
Opening Ceremony

于偉麗, 蘇惠晶獲獎留念
Ms. Yu and So was awarded with prizes

開幕典禮
Opening Ceremony

卜教練與香港隊橘井政人合照
Mr. Pok and Hong Kong team athlete-Masahito Kitsui

卜SIR與日本運動員合影
Mr.Pok and Japanese athletes

卜SIR與北美健力總會會長Robert Keller合影
Mr. Pok and NAPF President Robert Keller

卜SIR與日本運動員合影
Mr. Pok and Japanese athlete

卜SIR與世界健力會長合影
Mr. Pok and IPF President Gaston Parage

卜SIR擔任大會裁判
Mr. Pok as referee

與紀律委員會長Johan"Hannie" Smith合影
Mr. Pok and TC ChairmanJohan"Hannie" Smith

Singapore Open Weightlifting Championships 7/2013

香港運動員亮相

Hong Kong athletes made an appearance

青年組 曾維誠 (77KG) 抓舉

Mr.Tsang Wai Shing (Junior, 77KG) Snatch

葉主席頒獎給運動員

Dr. Ip presented awards to atletes

葉主席擔任主裁判

Dr. Ip appointed as Main Referee

曾維誠 (77KG) 挺舉

Mr.Tsang Wai Shing (77KG) Clean & Jerk

Mr.Andrew Gondon(85KG)獲第3名

Mr.Andrew Gondon (85KG) awarded third place

蘇惠晶 (58KG) 獲銅牌

Ms.So Kwai Ching (Open, 58KG) awarded Bronze medal

Niclas Hageback (120+KG) 硬舉

Mr.Niclas Hageback (120+KG) Deadlift

胡偉舜(85+KG)獲第2名

Mr.Wilson Woo (85+KG) awarded second place

葉主席女子健力公開賽(63KG)獲冠軍

Dr. Ip awarded champion in Powerlifting Championships (Senior, 63KG)

香港隊合影

Hong Kong Team

與新加坡胡教練(紅衫)合影

With Singapore Coach Mr. Wu in red shirt

新加坡舉重健力邀請賽 7.2013

2013年健力規則講座及測試賽花絮:
Seminar on the rules of Powerlifting and Test Event 2013:

測試運動員合照
Group Photo of test event

祝願健兒再創佳績

副主席：余森波
Vice Chairman: Yu Sam Por

義務司庫：羅錦泉
Hon. Treasurer: Lo Kam Chuen

副主席兼義務秘書：卜錦文
Vice Chairman and Hon. Secretary: Pok Kim Won

香港舉重健力總會簡介

Introduction of Hong Kong Weightlifting and Powerlifting Association

參加健力舉重運動不但能增強肌力，更能改善體型，令我們身體更加健美，也能預防關節退化。健力運動在歐美十分流行，原因是適合男女老幼作健體之用。雖然在香港已有五十年歷史，但相對是較冷門的運動。所以，經本會多年的努力推廣下，參加舉重健力的運動人數日益增多，而且亦深受青少年歡迎。

健力運動包括三項：1)深蹲、2)臥推舉、3)硬舉
(運動員按體重級別比賽，男分八級；女分七級)

Poopular in the west but less so i n Hong Kong, powerlifting and weightlifting are sports that bring a lot of health benefits. Apart from being able to strengthen one's muscles, they are also effective in improving physique, increasing bone density, and slowing down the degeneration of bones and joints. Though with a history of 50 years in Hong Kong, these sports are still relatively unconventional here. And it is the mission of the Association to promote these sports to the community in Hong Kong. After years of Association's promotional effort, these sports have started to gain popularity among adults and teenagers. In 2008, the Association hosted the Asian Bench Press Championships.
Power lifting including 3 exercises:
1.)Squat 2.)Bench Press & 3.)Dead lift
Athletes are categorized by their age and bidy weight. Men and women classes are subdivided into 8 and 7 categories respectively.

香港舉重健力總會執委名單 HKWPA Committee

馬耀銓 Ma Yiu Chuen	黃公謙 Wong Hung Him	劉冠超 Liu Koon Chiu	陳昌富 Chan Cheng Fu	
何國良 Ho Kwok Leung	汪家寶 Wang Ka Po	黃國輝 Wong Kwok Fai	趙雲龍 Chiu Wan Lung	

運動員一經報名交費，如退出不獲退費。

必須穿著合符大會規定健力衫褲比賽。

運動員有機會被挑選作藥檢，被選中者須按時提供尿液或/及血液樣本，如拒絕藥檢會被取消成績。

運動員必須按時過磅，遵守大會規則，服從裁判裁決。

運動員須知

服裝：
上衣：圓領T恤，袖長不應過手肘以下或短至三角肌以上。
健力褲(大會規定)，有支撐力，褲管長25公分。未有健力褲不能參賽。
長襪：硬舉必須穿著長襪，長度在膝關節以下。
皮帶：厚度1.3公分，寬不超過10公分
鞋：可穿運動鞋，不能穿皮鞋、拖鞋、赤腳。

服裝與個人裝備

臥舉衫

經批准紀錄公佈的裝備及服裝，可在臥舉時穿著。此類臥舉衫在任何情況下，不可在其他健力兩種項目中穿著，另外接縫處只可在下圖指示之位置。

皮帶(尺寸)

a.皮帶寬度不得超過10公分。
b.整條皮帶厚度不得超過13分釐。

手腕帶

使用長度不超過1公尺，寬度小於8公分之包裹物，或寬度不超過10公分之腕繃帶亦可使用手腕繃帶，若以繞的形式包裹，無論有無縫紉成套筒狀，可有一不超過30公分長， 8公分寬的膠布固定，不可繞在大拇指上。

NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW

最新體訊 2013

(1) 9月15-21日 男女子亞洲臥推舉錦標賽 (蒙古)
(2) 9月23-30日 世界元老健力錦標賽 (美國)
(3) 10月5日 (星期六) 測試賽及裁判複修班
(4) 10月13日 (星期日) 香港臥推舉錦標賽
(5) 10月14日 (星期一) 臥推舉頒獎禮 下午1時正
地點: 奧運大樓
(6) 10月將開辦舉重和健力訓練班
(7) 10月世界舉重錦標賽 (波蘭)
(8) 11月世界女子健力錦標賽 (挪威)
(9) 12月亞洲女子健力錦標賽 (菲律賓)
(10)12月13日 男女子無裝備臥推舉錦標賽(菲律賓)
(11)12月28日 無裝備香港臥推舉邀請賽(摩士公園體育館)

(12)12月 馬來西亞世界元老舉重賽
(13)2014年3月22日 香港健力錦標賽2014(伊利沙伯體育館)

詳情請上網查閱: http://www.hkwpa.org.hk

Pfizer 輝瑞

Otsuka

ROTTAPHARM | MADAUS

寶礦力水特 ION SUPPLY DRINK POCARI SWEAT

廣州番禺聯合企業文具制品有限公司

祝願 大會成功

學校推廣

學生聚精會神聽卜SIR講課
Students paid close attention to what was being taught in the lecture

學校推廣

學生參與活動 樂在其中
Trial session

教練及學生大合影
The Coach and students

2012年香港卧推舉錦標賽全體裁判合照
Referees Group Photo in Hong Kong
Bench Press Championships 10. 2012

2013年香港健力錦標賽得獎者(部分)大合照
Group Photo in HK Powerlifting Championships
Prize Presentation 4.2013

會務活動
Activities

港協春茗: 會長, 主席與執委合影

President Mr. Chan Pun (front row left 3, Hon. Secretary Mr. Pok Kim Won and Chairperson Dr. Ip Wing Yuk (front row right 2) at SF&OC Spring Dinner 2013

橘井政人(中) 參加香港精英運動員選舉
Mr. Masahito Kitsui (Center) in the election of Hong Kong Elite Athletes 2013

2013年3月會務會議
HKWPA Committee Conference 3. 2013

主席、會長與執委合照

Neo Dinner: President, Chairman and committee members

舉重訓練班

Weightlifting Training Course

Training Course

WEIGHTLIFTING

POWERLIFTING POWERLIFTING POWERLIFTING POWERLIFTING POWERLIFTING

POWERLIFTING

Powerlifting Training Course

訓練班

健力

WEIGHTLIFTING AND POWERLIFTING

舉重及健力訓練班

Hong Kong Powerlifting Championships

會長陳斌先生致開幕詞
The president, Mr. Chan Pun giving opening speech

會長頒感謝狀給贊助商趙雲龍先生
The president gave the certificate of appreciation to sponsor, Mr. Valiant Chiu

2013年4月

加磅員效率高

會長頒感謝狀給伊館代表
The president gave the certificate of appreciation to the representative of Queen Elizabeth Stadium

加磅員精神奕奕
The loaders enjoying their duties

香港健力錦標賽

蹲舉 Squat

Bench Press 臥推舉

Hong Kong Powerlifting Championships

全港健力錦標賽頒獎典禮 4.2013
Hong Kong Powerlifting Championships Prize Ceremony

醫學會副會長周伯展先生
The vice president of HKMA-Dr. Chow Pak Chin

執委趙雲龍先生頒獎給余詩思
The committee member, Mr. Valiant Chiu presented the prizes to Ms. Cissy Yu

執委趙雲龍先生頒獎給葉永玉醫生
The committee member, Mr. Valiant Chiu gave the prizes to Dr. Ip Wing Yuk

執委趙雲龍先生頒獎給黃惠瑜醫生
The committee member, Mr. Valiant Chiu presented awards to Dr. Amelia Wong

與醫學會運動員合影
With athletes of HKMA

醫學會女子隊榮獲女子團體冠軍
Women team of HKMA was awarded Championship

Krishnna Mahbubani

李國田(左) 徐吉沃(左二)

吳如花

李國田喜獲獎品-深蹲褲
由葉永玉醫生頒獎

梁家蓮

得獎者合照

香港健力錦標賽頒獎花絮

譚志堅 (左)

Larry Ching (左)

運動員黃耀強分享獲獎心得
Athlete, Mr. Wong Yiu Keung shared his

甘志良 (左)

運動員N.Hageback分享參賽收獲
Athlete, Mr.N. Hageback shared his
experience in the championships

唐紀軒 (左)

Hong Kong Powerlifting Championships Prize Ceremony 2013

亞洲賽備戰實況

2013年9月

葉永玉 (公開組 63公斤)
Dr. Ip Wing Yuk (Open, 63KG)

領隊: 葉永玉醫生

教練: 卜錦文

為提高卧推舉成績, 運動員努力練習拱腰動作
Athletes practise the arch to improve their Bench Press Performance

李國田 (少年組 59公斤)
Mr. Li Kwok Tin
(Sub-Junior, 59KG)

卜SIR深受肩,膝傷患影響, 仍然努力練習, 希望獲得好成績
Though suffering from knees and shoulder injury, mr. Pok still practices regularly to prepare for future competitions

甘志良 (公開組 83公斤)
Mr. Kam Chi Leung (Open, 83KG)

唐紀軒 (公開組 69公斤)
Mr. Tong Kei Hin (Open, 69KG)

橘井政人 (公開組 93公斤)
Masakito Kitsui (Open, 93KG)

Preparation for Asian Competition

無・私・奉・獻

會長: 陳斌先生

公職多，工作繁忙，仍大力支持本會活動。出錢出力，令會務工作發展順利，並取得佳績，多謝您！

Chairman: Mr. David Chan Pun

A busy man with a wide range of public commitments, mr. Chan still puts in a lot of effort and resources to support the running of the Association. A big thank you to you, our chairman.

主席：葉永玉醫生(國際一級裁判)
公職多，擔任香港醫務委員會委員、醫學會會董、女醫生會會董、十大再生勇士選舉評審委員、"IWF"和"IPF"醫學委員會等工作，工作任勞任怨，又是健力界女強人。她大膽創新，帶領健力運動闊步前進。"玉姊"您永不言敗的精神，激勵了我們年輕的運動員。

President: Dr. Ip Wing Yuk (International Category 1 Referee)
So much more than just a medical doctor, Dr. Ip is also a woman of many, many roles; the committee member of HKMC, the director of HKMA and HKWDA. An accomplished and innovative powerlifter, Dr. Ip leads many of our athletes towards success.

執委: 趙雲龍先生
本身是健力高手，熱心公益，積極支持及贊助本會活動。多謝您！

Committee member: Mr. Valiant Chiu
An accomplished powerlifter and an active memeber of the community, mr. Chiu is a committed supporter and patron of the association. Thank you, mr. Chiu.

副主席: 余森波先生
健身界老前輩，曾培養出健力運動員奪亞洲金牌，有金牌教練之稱。

Vice-President: Mr. Yu Sam Por

A veteran bodybuilder, mr. Yu is the trainer of a number of gold medalists in Asian Competition, and is thereofre known as the Star Trainer.

教練：卜錦文(國際裁判)
73歲高齡，仍保持元老四多項亞洲紀錄。近年受肩及膝傷患折磨，仍帶傷練習，棄亞洲賽，參與世界元老賽，希為港爭光，表現"硬骨頭"精神，令人欽佩，他是年輕人的學習榜樣。

Head Coach: Mr. Pok (International Referee)
At the age of 73, Mr. Pok is the holder of many Men Master 4 records. Despite his recent injuries in the shoulders and knee, mr. Pok still works very hard to prepare for the International and Asian Master Championships. His perseverance and sportsmanship make him a role model for a lot of our young athletes.

香港臥推舉錦標賽

頒獎典禮

10.201

Hong Kong Bench Press Championships

Prize Ceremony

2012年10月世界元老健力錦標賽 (美國)

廣交朋友, 分享經驗
We meet friends and learn from them

卜教練與日本運動員合影
Athletes from Japan

葉主席與美國運動員合影
Athletes from U.S.A

葉主席與美國及澳洲運動員合影
Athletes from U.S.A and Australia

葉主席與卜教練擔任大會裁判
Dr. Ip and mr. Pok as referees

卜教練榮獲元老四(69KG) 季軍
Mr.Pok was awarded with third place (Master 4, 69KG)

葉主席榮獲元老二(63KG) 亞軍
Dr. Ip awarded second place (Master 2, 63KG)

WORLD MASTER POWERLIFTING CHAMPIONSHIPS (U.S.A) 10.2012

2012年11月世界健力周年大會 (波多黎各)

廣交朋友, 分享經驗
We meet friends and learn from them

與世界健力會長合影
With IPF President Mr. Gaston Parage

與美國, 中華台北朋友合影
Friends from U.S.A and ChineseTaipei

與哈薩克朋友合影
Friends from Kazakhstan

與中華台北領隊等人合影
Team leader of Chinese Taipei and friends

與波多黎各交通警合影
Police officers from Puerto Rico

IPF CONGRESS 11.2012 (PUERTO RICO)

IWF 會議 (莫斯科)

世界舉重聯會會長
Dr. Tamas Ajan (左)

IWF President Dr. Tamas Ajan (Left)

秘書長馬文廣先生(中國)
IWF General Secretary, Mr. Wenguang MA (China)

IWF

Electoral Congress

RUSSIA

香港代表葉永玉醫生
Hong Kong representative:
Dr. Ip Wing Yuk

MEDICAL COMMITTEE

DÖRR Dominik	GER
HERRICK Richard	USA
ATLIHAN Dogan	TUR
LADPLI Parameth	THA
IP Wing Yuk	HKG
KAMI Lisimoni	TGA
SMIGIELSKI Robert	POL
RUBIO Maria Dolores	ESP
CIOTTA Carmelo	ITA
PETROV Alexander	RUS

葉醫生連任IWF 醫學委員會委員
Dr. Ip was elected into the Medical Committee of IWF

MOSCOW CONGRESS 5.2013

2012年全港精英教練頒獎禮

葉主席與卜SIR連獲2年精英教練獎2011至2012年
Dr. Ip and mr. Pok got the elite awards for two consecutive years (2011-2012)

與陳念慈校長(左)和林國基醫生合影
Photo opportunity with guests

祝賀葉主席及卜教練獲獎
Congratulation to Dr. Ip and mr. Pok

卜教練獲獎
Mr. Pok was awarded with prize

葉主席獲獎
Dr. Ip was awarded with prize

Coaching Awards Presentation 4.2013

香港舉重健力總會
HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
香港單項臥推舉紀錄總表（男子少年組：14-18歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Sub-junior, age 14-18)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
53 kg	35 kg	陳浩航	20.10.2012	香港 10.2012
59 kg	100.5 kg	李國田	20.10.2012	香港 10.2012
66 kg	67.5 kg	胡展明	17.03.2012	香港 03.2012
74 kg	80 kg	尹國傑	20.10.2012	香港 10.2012
83 kg	102.5 kg	Marco C. Orcino	02.04.2011	香港 04.2011
105 kg	80 kg	Sunan Naeem	20.10.2012	香港 10.2012

（男子青年組：19-23歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Junior, age 19-23)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
53 kg	35 kg	陳浩航	20.10.2012	香港 10.2012
59 kg	100.5 kg	李國田	20.10.2012	香港 10.2012
66 kg	125 kg	羅喬尹	01.10.2011	香港 10.2011
74 kg	145 kg	羅喬尹	06.04.2013	香港 04.2013
83 kg	167.5 kg	甘志良	20.10.2012	香港 10.2012
93 kg	130 kg	王宇軒	06.04.2013	香港 04.2013
105 kg	80 kg	Sunan Naeem	20.10.2012	香港 10.2012
120 kg	115 kg	李浩姓	17.03.2012	香港 03.2012

（男子公開組）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Open)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	137.5 kg	唐紀軒	06.04.2013	香港 04.2013
66 kg	130 kg	姚子傑	06.04.2013	香港 04.2013
74 kg	155 kg	劉冠超	01.10.2011	香港 10.2011
83 kg	170 kg	甘志良	06.04.2013	香港 04.2013
93 kg	260 kg	橘井政人	06.04.2013	香港 04.2013
105 kg	175 kg	胡偉舜	14.08.2011	台灣亞洲賽
120 kg	190 kg	Ching Larry Yee	01.10.2011	香港 10.2011

Titan Support Systems, INC-.
祝願
大會成功

（男子元老一組: 40-49歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Master 1, age 40-49)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	102.5 kg	黃恭謙	02.04.2011	香港 04.2011
66 kg	107.5 kg	蔡凌峰	20.10.2012	香港 10.2012
74 kg	155 kg	劉冠超	01.10.2011	香港 10.2011
83 kg	165 kg	梁凱	28.09.2011	加拿大世界元老賽
93 kg	150 kg	胡偉舜	06.04.2013	香港 04.2013
105 kg	125 kg	Niklas Hageback	06.04.2013	香港 04.2013
120 kg	190 kg	Ching Larry Yee	01.10.2011	香港 10.2011

（男子元老二組: 50-59歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Men Master 2, age 50-59)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	102.5 kg	黃恭謙	02.04.2011	香港 04.2011
66 kg	100 kg	梁志明	17.03.2012	香港 03.2012
74 kg	155 kg	劉冠超	01.10.2011	香港 10.2011
83 kg	150 kg	Rai Nar Bahadur	20.10.2012	香港 10.2012
93 kg	135 kg	黃國輝	02.04.2011	香港 04.2011
120 kg	190 kg	Ching Larry Yee	01.10.2011	香港 10.2011

（男子元老三組: 60-69歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH RECORDS (Men Master 3, age 60-69)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	102.5 kg	黃恭謙	02.04.2011	香港 04.2011
66 kg	58 kg	李勤清	20.10.2012	香港 10.2012
74 kg	115 kg	曾伯豪	17.03.2012	香港 03.2012

（男子元老四組: 70歲+）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH RECORDS (Men Master 4, age 70+)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
59 kg	75 kg （亞洲紀錄）	卜錦文	18.09.2012	哈薩克亞洲賽

友聯紙品(集團)有限公司
恭賀　運動員再創佳績!

香港舉重健力總會
HONG KONG WEIGHTLIFTING & POWERLIFTING ASSOCIATION
香港單項臥推舉紀錄總表（女子少年組：14-18歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Sub-junior, age 14-18)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
52 kg	25 kg	葉蔚心	01.10.2011	香港 10.2011
57 kg	30 kg	葉蔚心	20.10.2012	香港 10.2012

（女子青年組：19-23歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Junior, age 19-23)

級別（公斤） Category	紀錄（公斤） Record	姓名 Name	日期 Date	賽事及地點 Event & Place
52 kg	25 kg	葉蔚心	01.10.2011	香港 10.2011
57 kg	70 kg	李思敏	01.10.2011	香港 10.2011
72 kg	65 kg	朱佩雯	17.03.2012	香港 03.2012
84 kg	67.5 kg	朱佩雯	02.04.2011	香港 04.2011

（女子公開組）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Open)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
47 kg	50 kg	林艷紅	20.10.2012	香港 10.2012
52 kg	57.5 kg	Krishnna Mahbubani	06.04.2013	香港 04.2013
57 kg	77.5 kg	李思敏	20.10.2012	香港 10.2012
63 kg	85 kg	葉永玉	19.09.2012	哈薩克亞洲賽
72 kg	72.5 kg	何詠雅	02.04.2011	香港 04.2011
84 kg	67.5 kg	朱佩雯	02.04.2011	香港 04.2011
84+ kg	55 kg	梁家蓮	06.04.2013	香港 04.2013

（女子元老一組: 40-49歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Master 1, age 40-49)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
47 kg	47.5 kg	林艷紅	12.08.2011	台灣亞洲賽
52 kg	50 kg	林慧儀	12.08.2011	台灣亞洲賽
57 kg	47.5 kg	何惠珍	01.10.2011	香港 10.2011
63 kg	85 kg	葉永玉	19.09.2012	哈薩克亞洲賽
84 kg	45 kg	梁家蓮	20.10.2012	香港 10.2012
84+ kg	55 kg	梁家蓮	06.04.2013	香港 04.2013

HONG KONG OTSUKA PHARMACEUTICALS
寶礦力水特 ION SUPPLY DRINK POCARI SWEAT
TITAN SUPPORT SYSTEMS INC.

（女子元老二組: 50-59歲）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH PRESS RECORDS (Women Master 2, age 50-59)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
47 kg	47.5 kg	林艷紅	12.08.2011	台灣亞洲賽
52 kg	38.5 kg	黃惠瑜	06.04.2013	香港 04.2013
57 kg	47.5 kg	何惠珍	01.10.2011	香港 10.2011
63 kg	85 kg	葉永玉	19.09.2012	哈薩克亞洲賽

（女子元老三組: 60歲+）06.04.2013
HONG KONG SINGLE BENCH RECORDS (Women Master 3, age 60+)

級別（公斤） **Category**	紀錄（公斤） **Record**	姓名 **Name**	日期 **Date**	賽事及地點 **Event & Place**
52 kg	30 kg	古潔梅	01.10.2011	香港 10.2011

與誰比天高?
Let's see who's stronger?

想身材夠fit? 快參加健力班吧!
Wanna get fit? Come and join us!

ROTTAPHARM MADAUS
Rottapharm HK
意大利羅達馬博士藥廠
Pfizer 輝瑞
Otsuka
美國輝瑞科研製藥
廣州番禺聯合企業文具制品有限公司
祝願 大會成功

2010 - 2013年卧推舉排名榜 (女子)
Bench Press Ranking (Women) in 2010 - 2013

名次	姓名	年齡組別	體重 (Kg)	Wilks 指數	最佳 (Kg)	比賽日期	比賽地點	Wilks 積分
1	林艷紅	S	42.22	1.4467	67.5	10/23/2010	香港	97.65
2	葉永玉	M2	62.20	1.0844	85	9/19/2012	哈薩克亞洲賽	92.17
3	李思敏	J	55.53	1.1849	77.5	10/20/2012	香港	91.83
4	蘇惠晶	S	56.91	1.1620	65	10/20/2012	香港	75.53
5	Krishnna Mahbubani	S	49.60	1.2925	57.5	4/6/2013	香港	74.32
6	何詠雅	S	69.09	1.0048	72.5	4/2/2011	香港	72.85
7	林慧儀	M1	50.40	1.2769	52.5	10/20/2012	香港	67.04
8	吳如花	S	48.60	1.3123	50	3/17/2012	香港	65.62
9	朱佩雯	J	73.66	0.9621	67.5	4/2/2011	香港	64.94
10	梁玉玲	M2	56.40	1.1701	55	10/23/2010	香港	64.36
11	周佩欣	S	46.85	1.3490	45	4/6/2013	香港	60.71
12	林艷貞	M1	50.51	1.2750	45	3/17/2012	香港	57.38
13	黃惠瑜	M2	46.95	1.3470	38.5	4/6/2013	香港	51.86
14	呂慧婷	S	60.53	1.0878	47.5	4/2/2011	香港	51.67
15	梁家蓮	M1	90.97	0.8606	55	4/6/2013	香港	47.33
16	余詩思	M2	55.36	1.1883	37.5	4/6/2013	香港	44.56
17	歐陽芷欣	S	56.52	1.1684	37.5	10/23/2010	香港	43.82
18	何惠珍	M2	59.44	1.1236	37.5	10/20/2012	香港	42.14
19	鍾嘉露	S	45.08	1.3868	30.0	4/2/2011	香港	41.60
20	沈依湄	M2	52.02	1.2466	32.5	4/6/2013	香港	40.51
21	劉婷婷	M1	54.30	1.2054	32.5	10/1/2011	香港	39.18
22	謝麗僑	M2	49.45	1.2964	30	4/6/2013	香港	38.89
23	古潔梅	M3	50.01	1.2846	30.0	10/1/2011	香港	38.54
24	詹愷怡	M1	51.43	1.2578	30	10/1/2011	香港	37.73
25	葉蔚心	SJ	53.08	1.2284	30	4/6/2013	香港	36.85
26	左豐淇	SJ	50.01	1.2846	27.5	10/23/2010	香港	35.33
27	孔秀芬	M2	50.15	1.2827	27.5	4/6/2013	香港	35.27
28	鄭麗珊	M1	77.10	0.9347	37.5	10/20/2012	香港	35.05
29	古嘉敏	SJ	57.03	1.1604	30	10/23/2010	香港	34.81
30	羅婉君	S	56.45	1.1684	27.5	10/23/2010	香港	32.13
31	劉玉媚	S	65.80	1.0397	30	4/6/2013	香港	31.19
32	姚麗媚	M1	79.61	0.9176	32.5	10/23/2010	香港	29.82

友聯紙品(集團)有限公司

當仁不讓 巾幗不讓鬚眉
Powerful ladies

2010 - 2013年卧推舉排名榜 (男子)
Bench Press Ranking (Men) in 2010 - 2013

名次	姓名	年齡組別	體重 (Kg)	Wilks 指數	最佳 (Kg)	比賽日期	比賽地點	Wilks 積分
1	橘井政人	S	92.92	0.6285	260	4/6/2013	香港	163.41
2	唐紀軒	S	55.75	0.9152	137.5	4/6/2013	香港	125.84
3	甘志良	S	75.90	0.7067	170	4/6/2013	香港	120.14
4	吳子濤	S	76.10	0.7055	165.5	10/1/2011	香港	116.76
5	劉冠超	M2	73.00	0.7264	155	10/1/2011	香港	112.59
6	Larry Ching	M2	111.40	0.5863	190	10/1/2011	香港	111.40
7	梁凱	M1	82.00	0.6724	165	9/28/2011	加拿大世界元老賽	110.95
8	胡偉舜	S	93.70	0.6260	175	8/14/2011	高雄亞洲賽	109.55
9	羅喬尹	J	70.28	0.7478	145	4/6/2013	香港	108.43
10	姚子傑	S	64.09	0.8057	130	4/6/2013	香港	104.74
11	黃公謙	M3	51.17	0.9995	102.5	4/2/2011	香港	102.45
12	張浩文	S	65.31	0.7922	127.5	4/6/2013	香港	101.01
13	Rai Nar Baha Dur	M2	81.90	0.6729	150	10/20/2012	香港	100.94
14	葉紹亮	S	62.89	0.8189	122.5	4/3/2010	香港	100.32
15	梁國強	M1	79.52	0.6854	145	10/23/2010	香港	99.38
16	蔡晉昇	S	61.30	0.8365	112.5	10/1/2011	香港	94.11
17	何建坤	S	74.56	0.7159	130	10/20/2012	香港	93.07
18	戴偉洪	M1	72.61	0.7293	127.5	10/20/2012	香港	92.99
19	洪榮輝	S	55.61	0.9168	100	10/23/2010	香港	91.68
20	李國田	SJ	55.90	0.9119	100.5	10/20/2012	香港	91.65
21	楊家剛	M1	76.33	0.7042	130	3/17/2012	香港	91.55
22	汪家寶	M2	72.40	0.7307	125	4/2/2011	香港	91.34
23	葉仰峰	M2	76.82	0.7011	130	10/23/2010	香港	91.14
24	趙雲龍	M2	81.10	0.6769	132.5	10/1/2011	香港	89.69
25	蔡凌峰	M1	63.80	0.8078	107.5	10/20/2012	香港	86.84
26	王友銀	S	54.32	0.9386	92.5	10/23/2010	香港	86.82
27	陳潮輝	S	76.77	0.7017	122.5	10/20/2012	香港	85.96
28	凌啟文	S	79.28	0.6871	125	4/2/2011	香港	85.89
29	盧志昌	M1	70.81	0.7430	115	10/20/2012	香港	85.45
30	徐家輝	M1	56.94	0.8964	95	10/1/2011	香港	85.16
31	利嘉鴻	J	58.53	0.8731	97.5	10/20/2012	香港	85.13
32	陳浩然	M1	72.10	0.7330	115	10/20/2012	香港	84.30
33	王宇軒	J	87.60	0.6475	130	4/6/2013	香港	84.18
34	黃浩然	J	66.59	0.7804	107.5	10/1/2011	香港	83.89
35	曾伯豪	M3	73.23	0.7249	115	3/17/2012	香港	83.36
36	Xiao Lin	S	79.25	0.6871	120	4/6/2013	香港	82.45
37	梁志明	M1	66.39	0.7823	105	10/23/2010	香港	82.14
38	陳創鈞	M1	85.56	0.6562	125	10/20/2012	香港	82.03
39	鍾衍洋	S	59.50	0.8594	95	10/23/2010	香港	81.64
40	Sebastian Mok	J	75.71	0.7080	115	4/6/2013	香港	81.42
41	梁華輝	J	73.22	0.7249	110	10/20/2012	香港	79.74

42	Marco C. Orcino	J	73.56	0.7228	110	4/6/2013	香港	79.51
43	杜雋楓	J	71.72	0.7360	107.5	3/17/2012	香港	79.12
44	Arjun Babu AA	S	71.21	0.7398	105	4/3/2010	香港	77.68
45	Niklas Hageback	M1	98.92	0.6113	125	4/6/2013	香港	76.41
46	左劍聰	J	57.31	0.8904	85	4/2/2011	香港	75.68
47	陳嘉寧	J	86.87	0.6507	115	10/20/2012	香港	74.83
48	周志立	S	80.78	0.6790	110	4/2/2011	香港	74.69
49	李少彬	J	87.48	0.6483	115	10/20/2012	香港	74.55
50	黃嘉榮	J	70.75	0.7437	100	10/1/2011	香港	74.37
51	徐吉沃	J	62.29	0.8258	90	4/6/2013	香港	74.32
52	Daichi A. Lomat	J	64.40	0.8014	92.5	3/17/2012	香港	74.13
53	許嘉倫	J	66.98	0.7766	95	10/23/2010	香港	73.78
54	王惟正	SJ	91.71	0.6325	115	10/23/2010	香港	72.74
55	卜錦文	M3	53.10	0.9602	75	9/18/2012	哈薩克亞洲賽	72.02
56	李敏德	J	74.61	0.7152	100	3/17/2012	香港	71.52
57	Chris Carpio	J	88.31	0.6447	110	4/6/2013	香港	70.92
58	高灼傑	J	75.90	0.7067	100	10/1/2011	香港	70.67
59	劉偉棠	M2	58.20	0.8773	80	10/1/2011	香港	70.18
60	Tajammal Hussain	S	91.00	0.6349	110	10/23/2010	香港	69.84
61	邵洋洋	S	78.19	0.6933	100	10/1/2011	香港	69.33
62	Avtar Singh Sam	S	93.20	0.6276	110	4/2/2011	香港	69.04
63	黃耀強	M3	68.63	0.7612	90	4/6/2013	香港	68.51
64	李浩姓	J	107.53	0.5928	115	3/17/2012	香港	68.17
65	李嘉榮	S	73.17	0.7256	92.5	4/3/2010	香港	67.12
66	佘漢豐	J	66.93	0.7766	85	10/23/2010	香港	66.01
67	王偉群	S	85.16	0.6579	100	4/2/2011	香港	65.79
68	曾維誠	J	62.71	0.8200	80	10/1/2011	香港	65.60
69	黃茂亨	S	85.81	0.6549	100	4/2/2011	香港	65.49
70	周河勝	M1	91.70	0.6325	103	4/3/2010	香港	65.15
71	關博文	S	61.56	0.8341	77.5	10/1/2011	香港	64.64
72	陳振波	S	69.04	0.7578	85	4/3/2010	香港	64.41
73	陳力坦	S	93.44	0.6269	100	10/20/2012	香港	62.69
74	譚碩樑	SJ	64.63	0.7993	75.5	10/23/2010	香港	60.35
75	吳柏年	J	69.63	0.7527	80	10/1/2011	香港	60.22
76	胡展明	SJ	59.08	0.8662	67.5	3/17/2012	香港	58.47
77	尹國傑	SJ	72.99	0.7271	80	10/20/2012	香港	58.17
78	張毅	S	68.04	0.7665	75	4/3/2010	香港	57.49
79	吳偉麟	SJ	77.08	0.6999	80	10/20/2012	香港	55.99
80	Sarkar Sunil Ranjan	M3	71.16	0.7406	75	10/20/2012	香港	55.55
81	陳家俊	J	79.20	0.6871	80	4/2/2011	香港	54.97
82	鍾逸濠	SJ	76.10	0.7055	77.5	4/2/2011	香港	54.68
83	倪偉傑	SJ	69.47	0.7544	70	3/17/2012	香港	52.81
84	陳潤棋	J	58.41	0.8745	60	10/23/2010	香港	52.47
85	廖學丞	SJ	54.23	0.9404	55	3/17/2012	香港	51.72
86	李勤清	M3	59.41	0.8608	58	10/20/2012	香港	49.93
87	Sunan Naeem	SJ	94.57	0.6235	80	10/20/2012	香港	49.88
88	Shoumit Sarkar	SJ	71.72	0.7360	67.5	4/6/2013	香港	49.68
89	黎凱傑	J	87.73	0.6471	75	10/23/2010	香港	48.53
90	田鷹朗	SJ	64.28	0.8035	60	10/23/2010	香港	48.21
91	黃達穎	SJ	51.05	1.0016	47.5	10/23/2010	香港	47.58
92	曾景常	M2	84.13	0.6624	70	10/23/2010	香港	46.37
93	彭日楊	SJ	58.49	0.8745	52.5	10/23/2010	香港	45.91
94	李偉照	SJ	50.54	1.0122	45	4/3/2010	香港	45.55
95	陳秋明	S	56.00	0.9103	50	4/2/2011	香港	45.52
96	賴成雄	M3	53.62	0.9510	47.5	10/1/2011	香港	45.17
97	梁淦禧	SJ	63.08	0.8166	55	3/17/2012	香港	44.91
98	汪希	SJ	70.20	0.7478	60	10/23/2010	香港	44.87
99	龍得雲	M2	64.27	0.8035	55	10/1/2011	香港	44.19
100	陳可軒	SJ	57.89	0.8830	50	10/23/2010	香港	44.15
101	蕭煒樂	SJ	58.50	0.8731	50	10/20/2012	香港	43.66
102	何國輝	M2	57.58	0.8874	47.5	4/6/2013	香港	42.15
103	張誠顯	SJ	61.08	0.8402	50	10/20/2012	香港	42.01
104	朱韋司	J	58.76	0.8703	47.5	10/23/2010	香港	41.34
105	曹松達	M2	71.46	0.7383	55	4/2/2011	香港	40.61
106	陳浩航	SJ	50.02	1.1532	35	10/20/2012	香港	40.36
107	陳樹銘	SJ	65.03	0.7952	50	10/23/2010	香港	39.76
108	鄧鴻偉	SJ	105.24	0.5972	65	10/23/2010	香港	38.82
109	梅港海	M2	63.55	0.8111	47.5	4/6/2013	香港	38.53
110	陳瑋駿	SJ	70.26	0.7478	50	3/17/2012	香港	37.39
111	蘇信堅	M2	58.78	0.8703	42.5	4/6/2013	香港	36.99
112	黃基林	M2	56.41	0.9041	40	4/6/2013	香港	36.16
113	周伯展	M2	70.02	0.7494	45	4/6/2013	香港	33.72
114	許廷峰	SJ	70.33	0.7469	45	10/23/2010	香港	33.61
115	劉焯城	S	60.00	0.8787	37.5	4/3/2010	香港	32.95
116	洪啟倫	SJ	45.06	1.1531	25	10/20/2012	香港	28.83
117	梁展洋	SJ	63.52	0.8111	35	3/17/2012	香港	28.39
118	羅鳴中	SJ	74.68	0.7152	37.5	4/6/2013	香港	26.82
119	黃衍聰	SJ	60.30	0.8490	30	10/23/2010	香港	25.47
120	吳曙明	M1	86.23	0.6532	35	10/1/2011	香港	22.86
121	周朗然	SJ	69.38	0.7552	30	10/23/2010	香港	22.66
122	田慶彪	M1	73.14	0.7256	30	10/23/2010	香港	21.77

廣州番禺聯合企業文具制品有限公司

Message

教練的話

HONG KONG WEIGHTLIFTING AND POWERLIFTING ASSOCIATION

from the Coach

與測試估評

運動員訓練了一段時間，教練須了解計劃進度，進行如何？運動員身體狀況？成績進展如何？如果用肉眼觀摩，是片面及主觀性，缺乏科學性，往往得出一種假像。

提到測試，部分運動員感到恐懼，心理壓力大。

(一) 測試能夠較準確觀察，了解運動員通過訓練計劃，表現出訓練結果和能力。因此，便顯得測試重要性。

測試可觀察運動員　：

1) 心理狀況：測試時情緒表現：(包括興奮、自信或膽色)

可通過測試提高運動員情緒控制能力，增強自信心。(包括:鼓勵、技術改進)

2) 提高身體素質：(身體質素的發展如何：如力量、柔軟性….)

3) 技能改進：(卧推落槓穩定性、槓鈴上升角度)

4) 成績表現：(提高和穩定)

這是測試中重要部分

(二) 只有通過測試才能準確評估：

A. 訓練計劃是否有效？ 如：成績提高或進步，計劃可繼續進行，証明有效。

B. 尋找計劃存在的問題，如:訓練中出現疲勞、成績下降等現象。計劃需即時調整至適合運動員。

C. 加強溝通，共同改進計劃，才能制定一份好的訓練計劃，才能真正評估運動員的能力和成績，是對運動員的一種鼓勵和肯定的作用。所以，運動員應正確的態度對待測試。

香港隊教練：卜錦文