



主辦單位

南亞路德會沐恩中學



第二屆男子形體健美 大埔區中學邀請賽2025

日期：9/7/2025

時間：6:00-8:00(pm)

地點：沐恩中學禮堂



獎品贊助商：



(獎品包括獎座及獎牌, 健身室會籍, 營養補充劑, 健身服裝禮券, 能量飲料及豆奶飲料等。)

參賽組別：

公開組 (會就讀大埔區中學校友)

組別A：170cm以下

組別B：170-174 cm

組別C：174 cm 以上

中學組 (現就讀大埔區中學年滿16歲之中三至中六同學)

組別D：170cm以下

組別E：170-174 cm

組別F：174 cm 以上

(↓6月22日截止報名↓)

報名方法：請掃QR code填寫個人資料, 稍後會將資料交該校體育老師以核實身份。



(↓在此取票↓)

每間學校中學及校友組各有3個參賽名額, 會以身高作為分組條件。主辦學校中學組名額不限。如有任何查詢, 可與沐恩中學體育科老師蘇詠芬老師聯絡。有關索取門票事宜, 將於六月份在本校網頁公佈詳情。



南亞路德會沐恩中學 - 第二屆男子形體健美大埔區中學邀請賽 (6.23 版本)

日期：2025 年 7 月 9 日

時間：6:00 - 8:00pm；彩排：3:00 - 5:00pm

地點：沐恩中學禮堂

參賽資格：公開組 - 曾就讀大埔區中學校友

中學組 - 現就讀大埔區中學年滿 16 歲之中三至中六同學 (截止 2025 年 8 月 31 日)

組別： 公開組 - A 組 170cm (暫定) 以下 中學組 - D 組 170cm (暫定) 以下
 B 組 170-174cm (暫定) E 組 170-174cm (暫定)
 C 組 174cm (暫定) 以上 F 組 174cm (暫定) 以上

過磅日期時間：2025 年 7 月 4 日 (中學組)、5 日 (公開組) 5:00 - 6:00 pm 沐恩中學健身室

參加人數：每間學校中學及校友組各有 3 個參賽名額，會以身高作為分組條件 (因參與人數會作調整)。若超額報名，大會會以先到先得形式揀選參賽者。 (*主辦學校中學組參賽人數不限)

比賽服裝：四或五分沙灘短褲 (款式及顏色不限，但不能過分緊窄)

比賽動作：(暫定) 每位參賽者出場時有 20 秒作初步展示，之後須依指示做出以下 4 個指定造型 (如下圖) + 2 個自選造型 (古典，古典形體健美造型也可)。最後有 30 秒時間讓參賽者作自由動態造型展示

IFBB 國際總會規定動作 / Mandatory Poses

男子形體 / MEN'S PHYSIQUE



截止報名日期：2025 年 6 月 22 日

- 大會評審：
1. 陳潤韜先生 MH (香港傑出運動員，知名健身教練)
 2. 林子善先生 (香港男演員及主持，2023《萬千星輝頒獎典禮》「最佳男配角」)
 3. 宋國文先生 (1985-2019 年多屆健美級別冠軍)
 4. 王曉山先生 (元朗區委任區議員，香港健體專業人員總會會長)
 5. 梁兆文先生 (著名香港健身教練導師，香港健美及運動體適能總會副主席)
 6. 黃耀洪先生 (WNBF 冠軍，WNBF Pro，WNBF 香港區理事長)
 7. 李雁瑜小姐 (女子形體職業資格賽冠軍)
 8. 林子峰先生 (OTS 創辦人，獎品贊助人)

評審準則： 全身比例，形體美感，展示姿態可觀性及動作連貫性，外貌笑容等。若評審發現運動員有藥物使用後的副作用，如乳線增生，肩膀或斜方肌肉過分肥大等，都會被扣分。

獎項： 每組均設冠、亞及季軍各一名，(每組冠軍將可競逐全場總冠、亞、季軍獎。)
獎品包括獎座，24/7 Fitness 會籍，營養補充劑，頭帶式耳機，按摩槍，健身服裝禮券，能量飲料等 (以比賽當日公佈為準)

獎品贊助： 24/7 FITNESS，OTS (Optimal Training Supplement)，WNBF，FELXER8 (健身運動服飾)，Outdoor Living，Monster Energy，大和豆漿，得興生活百貨，城寨煲皇等

聲明： 上述賽制，規則，獎品，比賽結果，大會均保留一切合理修改或最終決定之權利