

南亞路德會沐恩中學 - 第三屆男子形體健美新界區中學邀請賽 (2026.2.14 版本)

日期：2026 年 6 月 30 日

時間：6:00 - 8:00pm；彩排：2:00 - 4:00pm

地點：沐恩中學禮堂

- 組別：
- 中學組 - A 組 165cm 或以下 B 組 165cm 以上-170cm 或以下
C 組 170cm 以上-175cm 或以下 D 組 175cm 以上
 - 師兄弟組 (X 組)
 - 親子組 (Y 組)

參賽資格：中學組 - 現就讀新界區中學年滿 14 歲 (2026 年 7 月 1 日前) 之中三至中六同學 (截止 2026 年 8 月 31 日)

師兄弟組 - 現就讀新界區中學同學 (資格與中學組相同) 與畢業於相同學校之校友組成的二人組合

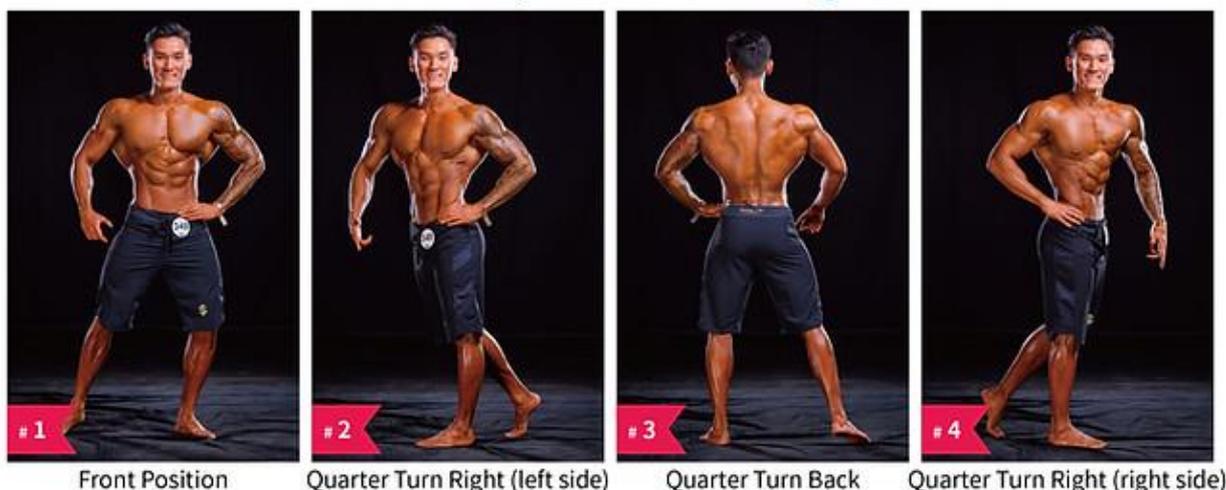
親子組 - 現就讀新界區中學同學 (資格與中學組相同) 與父親, 叔/伯父或舅父組成的二人組合

參加人數：每間學校中學組有 3 個參賽名額 (主辦學校不在此限), 會以身高作為分組條件 (組別數量會基於參與總人數作調整), 另外兩組名額上限為 6 組。若超額報名, 大會會以先到先得形式揀選參賽者。

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), 需自備油彩及拖鞋 (必須)

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



大會評審： 待定（於 5 月公佈）

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，中學組各分組冠軍將可競逐全場總冠、亞、季軍獎。

獎品贊助： 24/7 FITNESS，OTS (Optimal Training Supplement)，FLEXER8（健身運動服飾），大和豆漿，得興生活百貨等。（不斷更新）

媒體支持： aa 體 Con 叻

截止報名日期：2026 年 5 月 31 日

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。