



ENERGY FIGHT  
**ARM  
WRESTLING**  
拗手瓜大賽  
TOURNAMENTS

香港啟德郵輪碼頭

Kai Tak Cruise Terminal Hong Kong  
自 2023/11/30 (Thu) - 2023/12/3 (Sun)

10:30-21:30

詳情 Details



Armrestling.org.hk

詳情及查詢



5287 0933

30/11

同樂日  
Funday

1/12

同樂日  
Funday  
腕力裁判班  
Referee Workshop

2/12

腕力教練班  
歡樂組 | 殘疾組  
Coach Class &  
Tournaments

3/12

腕力教練班  
精英組  
Coach Class &  
Tournaments

主辦  
Hosts



協辦  
Co-organizer



支持單位  
Supported By



主辦

Host



協辦

Co-organizer



**拗手瓜** 又稱腕力、手臂摔跤、手腕摔跤、拗手勁，是一項涉及兩名參與者的運動。每個人都將一隻手彎曲放在的桌面上，肘部彎曲並接觸該表面，然後他們握住彼此的手。目標是將對方的手臂壓制在桌面上，將獲勝者的手臂放在輸家的手臂上。

ENERGY FIGHT  
**ARM WRESTLING**  
拗手瓜大賽  
TOURNAMENTS



參JOIN賽



30/11 (四)

1/12 (五)

2/12 (六)

3/12 (日)

早

**大會開幕禮**  
OPENING CEREMONY

第五屆香港國際飛鏢節暨  
親子體育嘉年華

**腕力教練班**  
ARM WRESTLING COACHING CLASS

11:00-12:30

**腕力教練班**  
ARM WRESTLING COACHING CLASS

11:00-12:30

午

**同樂時段**  
FUN TIME  
10:30-21:30

**拗手瓜大賽 - 歡樂組**  
ARM WRESTLING TOURNAMENTS

14:00-18:00

**拗手瓜大賽 - 精英組**  
ARM WRESTLING TOURNAMENTS

14:00-18:00

晚

**同樂時段**  
FUN TIME  
10:30-21:30

**腕力裁判訓練班**  
ARM WRESTLING REFEREE COURSE

\*WAF 世界腕力協會認可

**拗手瓜大賽 - 殘疾組**  
ARM WRESTLING TOURNAMENTS

19:00-21:00