



中國香港體操總會

主辦

康樂及文化事務署

資助

2024 年全港技巧體操公開賽



日期：2024 年 5 月 4 日 (星期六)

比賽時間：上午 9 時

地點：順利邨體育館 — 體操訓練場

目錄

| | |
|-------------------|-----|
| 技巧體操簡介 | 1 |
| 比賽籌備委員會名單 | 2 |
| 程序表 | 3 |
| 參賽運動員名單及出場序 | 4-6 |
| 注意事項 | 7 |
| 場地平面圖 | 8 |
| 鳴謝 | 9 |

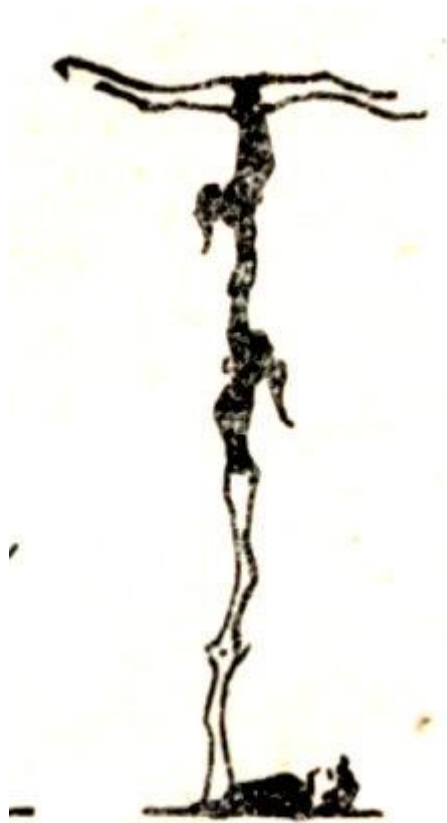
技巧體操簡介

技巧體操十分講求合作、用力準確的體育項目；比賽分為男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人和男子四人。由於技巧體操通過兩人、三人或四人的合力而創造，因此劃分了上面人、下面人及中間人等不同位置。

其動作特點，一類是靜力性平衡動作；在同伴的肢體上支撐完成各種靜態及動態造型：如倒立、背弓、劈腿、結環、水平等。

另一類是動力性拋接動作；與同伴協作下進行不同的拋、甩、扔、騰空加力、接住、下法等飛行動作。

技巧訓練要求兩人、三人或四人思想技術協調配合，通過練習可以培養勇敢頑強的意志，發揮團結互助的集體主義精神，以及提高靈敏、速度、力量等素質。



比賽籌備委員會名單

- 籌委會顧問：馮世富博士 黃志嘉先生
- 技術委員會：朱智謙先生(召集人)
- 裁判長：許俊陞先生
- 裁判員：李振強先生 胡欣蕊小姐 黃栩欣小姐
方禮傑先生 賴長力先生 黃永雋先生
黃錦豪先生 陸嘉蕊小姐 黎嘉善先生
楊韻明小姐
- (排名不分先後)
- 秘書處：吳子健先生 麥嘉靜小姐

2024 年全港技巧體操公開賽

程序表

| 項目 | 比賽時間 | 報到時間 | 熱身時間 | 全套熱身時間 | 隊伍 |
|---------------------------|------|------|-------|-----------|----|
| 1 級女三 | 1030 | 0845 | 0900* | 0915-0927 | 4 |
| 1 級女雙 | 1046 | | | 0927-1009 | 14 |
| 1 級男雙 | 1142 | | | 1009-1024 | 5 |
| 1 級混雙 | 1202 | | | 1024-1030 | 2 |
| 1 級頒獎禮 1215-1230 | | | | | |
| 裁判午膳時間 1230-1345 | | | | | |
| 2 級女三 | 1405 | 1245 | 1300* | 1310-1328 | 6 |
| 2 級女雙 | 1429 | | | 1328-1346 | 5 |
| 2 級男雙 | 1455 | | | 1346-1352 | 2 |
| 2 級混雙 | 1503 | | | 1352-1401 | 3 |
| 2 級頒獎禮 1515-1530 | | | | | |
| 3 級女三 | 1630 | 1500 | 1515* | 1530-1536 | 2 |
| 3 級男雙 | 1638 | | | 1536-1539 | 1 |
| 5 級女雙 (DYN) | 1642 | | | 1539-1548 | 3 |
| 4 級女三 (BAL) | 1654 | | | 1548-1554 | 2 |
| 5 級女三 (BAL) | 1702 | | | 1554-1600 | 2 |
| 3 級女雙 | 1710 | | | 1600-1609 | 4 |
| 5 級女雙 (BAL) | 1722 | | | 1609-1618 | 3 |
| 4 級女三 (DYN) | 1734 | | | 1618-1624 | 2 |
| 5 級女三 (DYN) | 1742 | | | 1624-1630 | 2 |
| 3, 4, 5 級頒獎禮 1800-1815 | | | | | |

*裁判長將於每級全套熱身前向運動員進行簡短的簡報會

參賽運動員名單及出場序

| 出場序 | 運動員 | 全套熱身時間** | 比賽時間** |
|---------------------|---------------|----------|--------|
| 1 級女三 | | | |
| 1 | 葉君婷，楊凱嵐，余倩婷 | 0915 | 1030 |
| 2 | 呂穎詩，鍾幸榕，梁辰 | 0918 | 1034 |
| 3 | 宋昊澄，張淳茵，李晞韻 | 0921 | 1038 |
| 4 | 黃曉琳，胡凱瑤，盧睿澄 | 0924 | 1042 |
| 1 級女雙 | | | |
| 1 | 蕭朗恩，蕭朗如 | 0927 | 1046 |
| 2 | 方希鈞，梁倩瑜 | 0930 | 1050 |
| 3 | 陳思好，許馨允 | 0933 | 1054 |
| 4 | 蔡梓澄，衛理妍 | 0936 | 1058 |
| 5 | 陳穎熹，曾映澄 | 0939 | 1102 |
| 6 | 曾是如，蘇心悅 | 0942 | 1106 |
| 7 | WONG Yara，吳愷晴 | 0945 | 1110 |
| 8 | 蘇芷蔚，曾寶穎 | 0948 | 1114 |
| 9 | 楊嬉瞳，楊嬉嬌 | 0951 | 1118 |
| 10 | 許婷甄，包殷慈 | 0954 | 1122 |
| 11 | 潘晞娜，龔姿穎 | 0957 | 1126 |
| 12 | 陳詩淇，胡敏慧 | 1000 | 1130 |
| 13 | 何汶蕊，梁凱琳 | 1003 | 1134 |
| 14 | 葉一心，余樂恩 | 1006 | 1138 |
| 1 級男雙 | | | |
| 1 | 黃曉峻，童博文 | 1009 | 1142 |
| 2 | 楊灝勤，張曦朗 | 1012 | 1146 |
| 3 | 蘇偉程，林穎行 | 1015 | 1150 |
| 4 | 關柏霖，關柏曦 | 1018 | 1154 |
| 5 | 羅喬瀚，萬懿琛 | 1021 | 1158 |
| 1 級混雙 | | | |
| 1 | 陳維希，陳維謙 | 1024 | 1202 |
| 2 | 宋沛垚，鄭紫唯 | 1027 | 1206 |
| 1 級頒獎禮 1215-1230 | | | |

參賽運動員名單及出場序(續)

| 出場序 | 運動員 | 全套熱身時間** | 比賽時間** |
|---------------------|------------------------------|----------|--------|
| 2 級女三 | | | |
| 1 | 曾凱燕，植詠滄，丘懿晴 | 1310 | 1405 |
| 2 | 楊芷瞳，關千玥，張鑫桐 | 1313 | 1409 |
| 3 | 曾琬雅，方煒喬，伍侏妍 | 1316 | 1413 |
| 4 | 張恩寧，梁倩，Gabrielle Stenhaus | 1319 | 1417 |
| 5 | 梁煦堯，利嘉晴，張雨桐 | 1322 | 1421 |
| 6 | 周祉清，ARYAHI Singh，吳梓珊 | 1325 | 1425 |
| 2 級女雙 | | | |
| 1 | 曾寶瑤，謝皓晴 | 1328 | 1429 |
| 2 | 何汶晞，黃君甯 | 1331 | 1433 |
| 3 | 羅灤童，汪信絃 | 1334 | 1437 |
| 4 | 黃穎晞，蔡希璇 | 1337 | 1441 |
| 5 | 陳玥楦，周天晴 | 1340 | 1446 |
| 2 級男雙 | | | |
| 1 | 李卓朗，曹孝言 | 1343 | 1451 |
| 2 | 簡志高，楊晉熙 | 1346 | 1455 |
| 2 級混雙 | | | |
| 1 | 鄭雅芝，謝縉賢 | 1349 | 1459 |
| 2 | 鄭栩晴，謝縉安 | 1352 | 1503 |
| 3 | 王善瑜，黃政霖 | 1355 | 1507 |
| 2 級頒獎禮 1515-1530 | | | |

參賽運動員名單及出場序(續)

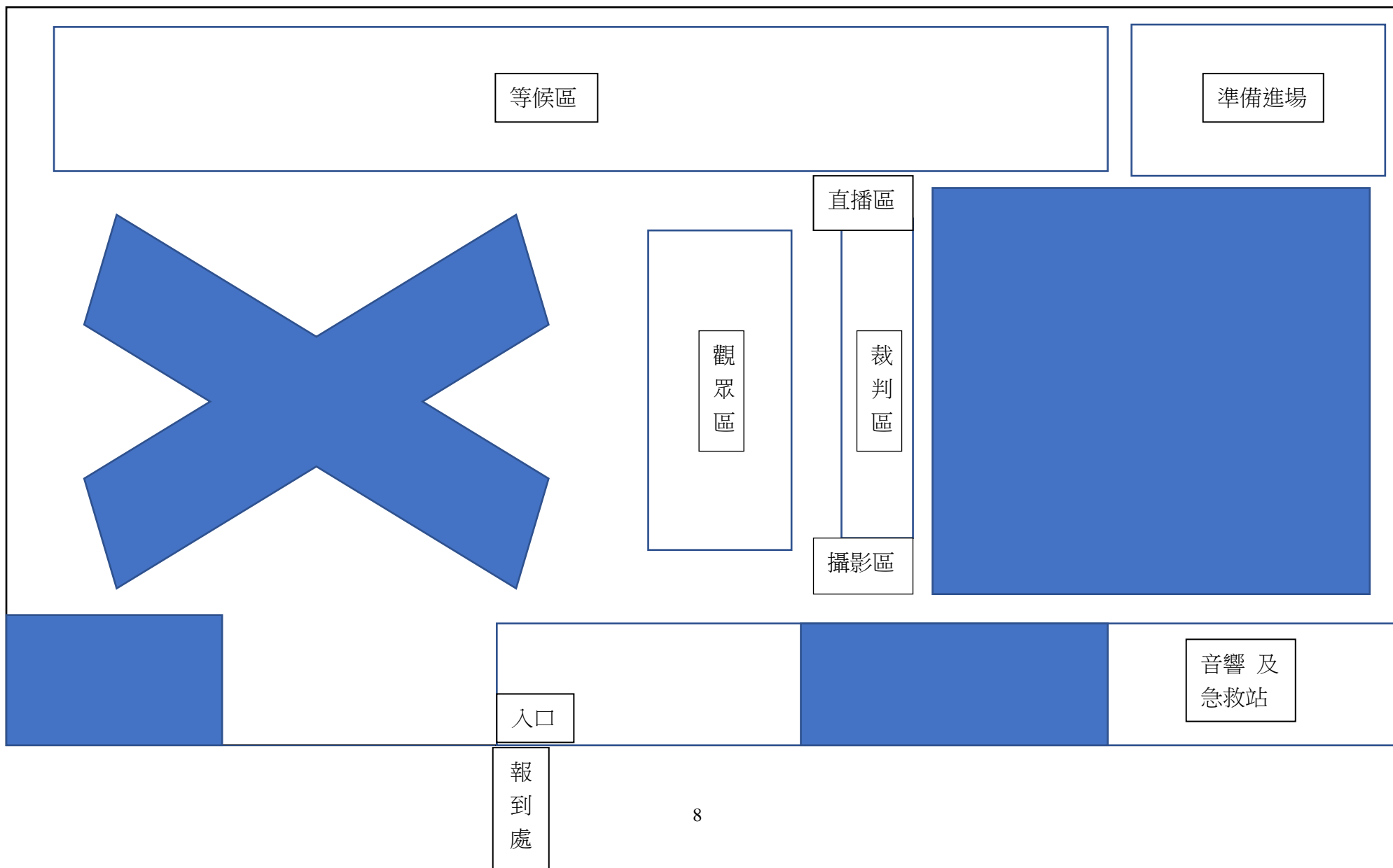
| 出場序 | 運動員 | 全套熱身時間** | 比賽時間** |
|---------------------------|-----------------------------|----------|--------|
| 3 級女三 | | | |
| 1 | 黃沛欣, Mocha Ohata, 謝樂瞳 | 1530 | 1634 |
| 2 | 楊悅, 陳琛凝, 關妙 | 1533 | 1638 |
| 3 級男雙 | | | |
| 1 | 陶正毅, 黃璟添 | 1536 | 1642 |
| 5 級女雙 (DYN) | | | |
| 1 | 陳朗晴, 何曉瑩 | 1539 | 1646 |
| 2 | 黃芯渝, 黃甘睿 | 1542 | 1650 |
| 3 | 黃映嘉, 顧芯瑜 | 1545 | 1654 |
| 4 級女三 (BAL) | | | |
| 1 | 陸蔚淳, 陸蔚津, 何曉琳 | 1548 | 1658 |
| 2 | 孫然卿, 鄺宥澂, 陳紫茵 | 1551 | 1702 |
| 5 級女三 (BAL) | | | |
| 1 | 王樂程, 梁寶兒, 鄧雋頤 | 1554 | 1706 |
| 2 | 劉暢顏, 朱旖晨, 葉曦霖 | 1557 | 1710 |
| 3 級女雙 | | | |
| 1 | 萬懿靖, 梁樂澄 | 1600 | 1714 |
| 2 | 章晞兒, 高曉晴 | 1603 | 1718 |
| 3 | Sarah Michelle Clemmoe, 陳恬瑤 | 1606 | 1722 |
| 4 | 嚴心言, 謝凱淇 | 1609 | 1726 |
| 5 級女雙 (BAL) | | | |
| 1 | 陳朗晴, 何曉瑩 | 1612 | 1730 |
| 2 | 黃芯渝, 黃甘睿 | 1615 | 1734 |
| 3 | 黃映嘉, 顧芯瑜 | 1618 | 1738 |
| 4 級女三 (DYN) | | | |
| 1 | 陸蔚淳, 陸蔚津, 何曉琳 | 1621 | 1742 |
| 2 | 孫然卿, 鄺宥澂, 陳紫茵 | 1624 | 1746 |
| 5 級女三 (DYN) | | | |
| 1 | 王樂程, 梁寶兒, 鄧雋頤 | 1627 | 1750 |
| 2 | 劉暢顏, 朱旖晨, 葉曦霖 | 1630 | 1754 |
| 3, 4, 5 級頒獎禮 1800-1815 | | | |

**時間只供參考，請教練留意當日比賽安排及流程。

注意事項

1. 為賽事公平，防止頂包替換，參賽隊員必須帶備年齡證明正本，必要時被查核。
2. 熱身將以全套動作連音樂進行，並按照出場序進行。
3. 運動員若離開比賽場地，須向所屬教練交代行踪。所屬教練有責任照顧運動員。
4. 如大會職員需要聯絡運動員時，所屬教練須即時協助。
5. 為安全設想，請於適當的時間使用熱身區，避免過份擠迫。比賽完之運動員不應再使用熱身區，熱身時教練必須在旁指導及照顧。
6. 頒獎禮將於各級賽事完結後立即進行，接受頒獎之運動員必須穿著體操衣，頒獎禮後請儘快離開比賽場地。
7. 請小心保管財物，不宜帶貴重物品，所有財物損失本會一概不會負責。
8. 除特許人士之外，比賽期間一律禁止未經授權之攝錄或攝影。教練或攝影師可在比賽當日即場申請攝影證（由總會職員在場外登記）。
9. 由於是次比賽場地有限，比賽期間每名運動員可安排一位家長/親屬/朋友進入體操館，進入會場前將由總會職員登記。
10. 請確保音樂的質素良好及自行備份 CD 或 USB 並於比賽當日帶備。若比賽時音樂出現問題，本會一概不會負責。

場地平面圖



鳴謝

賽事籌委會對本屆賽事得以順利進行，謹向有關機構及人士致以衷心謝意：

1. 康樂及文化事務署
2. 技巧體操技術委員會各委員
3. 各義務工作人員
4. 順利邨體育館
5. 科育有限公司
6. Watsons Water

(排名不分先後)

如閣下對體操有興趣，可與中國香港體操總會職員聯絡，詳情如下：

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

電郵：mail@gahk.org.hk

網址：www.gahk.org.hk

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號
奧運大樓 1002 室

Facebook



Instagram



YouTube



Website

