



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

大會指定飲用水

2026 年全港技巧體操公開賽



日期 : 2026 年 4 月 26 日 (星期日)

時間 : 上午 10 時

地點 : 馬鞍山體育館

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：馮世富教授 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 黃栩欣小姐 孫曉珊小姐
黃永雋先生 楊韻明小姐 黃錦豪先生
黃栩晴小姐
(排名不分先後)
- 秘書處：吳子健先生 謝婉心小姐

2026 年全港技巧體操公開賽

參賽運動員名單及程序表

項目	出場 序	運動員	組 別	報到 時間	熱身時間 (熱身區)	全套熱身 (比賽區)	賽前 熱身時間	比賽 時間
							13:40 進場*	
1 級女三	1	蔡恩瑤、林君猷、陳芊卓	A	10:00	10:05-10:25	10:30	13:55	
	2	胡藝馨、張芷晴、宋沛垚				10:33		
	3	藍凱晴、黃思穎、張淳茵				10:36		
	4	陳祉霖、林本好、許馨允				10:39		
	5	蘇昕、彭悅霏、陳嘉愉				10:42		
	6	洪芊穎、曾寶穎、鍾幸榕				10:45		
2 級女雙	7	梁凱淇、鄭琬亭	B	10:20	10:25-10:45	10:48	14:20	
	8	胡鎧澄、張心悅				10:51		
	9	王祉淇、黃芯蕾				10:54		
	10	胡貝瑤、梁綽嵐				10:57		
	11	鄭方元、何諾欣				11:00		
	12	張芯瑜、馮祉晴				11:03		
	13	楊珺喬、宋昊澄				11:06		
	14	劉心允、陳靜希				11:09		
3 級男雙	15	黃逸朗、羅喬瀚	C	10:40	10:45-11:05	11:12	14:50	14:15 - 16:00
1 級混雙	16	黃俞澄、李俊宏				11:15		
	17	林靜雯、何諾熹				11:18		
	18	徐敬熹、陳玥楨				11:21		
1 級男四	19	許鈞銘、鄧亦桁、黃思榮、曾梓濠				11:24		
	20	楊柏喬、藍浩天、賴雋誠、王經焯	11:27					
4 級女三 (BAL)	21	關千玥、黃允晴、方思然	D	11:00	11:05-11:25	11:30	15:10	
4 級女雙 (DYN)	22	萬懿靖、梁樂澄				11:33		
	23	黃君甯、謝凱淇				11:36		
5 級混雙 (DYN)	24	陶正毅、游芊怡				11:39		
5 級女雙 (DYN)	25	梁寶兒、謝馥兒				11:42		
	26	何曉瑩、黃思蔓				11:45		
5 級女三 (BAL)	27	鄺宥澂、孫然卿、陳紫茵				11:48		
							中場休息 10 分鐘	
3 級女三	28	黃沛欣、陳琛凝、楊悅	E	11:20	11:25-11:45	11:51	15:50	16:10 -
	29	張其可、黎逸晴、伍心怡				11:54		
	30	陳思迪、劉昕陶、張恩寧				11:57		
	31	曾芷蔚、吳珈總、林芷滌				12:00		
	32	嚴心言、陳柏善、黃芯渝				12:03		
1 級男雙	33	林峻立、賴奕希				12:06		

2026 年全港技巧體操公開賽

參賽運動員名單及程序表(續)

項目	出場序	運動員	組別	報到時間	熱身時間 (熱身區)	全套熱身 (比賽區)	賽前 熱身時間	比賽 時間
3 級女雙	34	鄭愷庭、鄭雅芝	F	11:40	11:45-12:05	12:09	15:15	
	35	張悠、許婷甄				12:12		
	36	吳清妍、吳清霖				12:15		
	37	呂穎詩、梁辰				12:18		
	38	羅樂童、羅凱琳				12:21		
2 級混雙	39	陳甫維、陳泳童				12:24		
3 級混雙	40	羅莎霏、楊嘉麒				12:27		
2 級女三	41	潘晞娜、龔姿穎、伍侏妍	G	12:00	12:05-12:25	12:30	15:40	
	42	張雨桐、利嘉晴、呂美妍				12:33		
	43	余樂恩、呂卓霖、 Renee Mary Rodrigues				12:36		
	44	何汶睿、溫子賢、溫雅文				12:39		
	45	劉亭希、張焮嵐、謝千睿				12:42		
	46	沈良愛、汪信絃、陳恬瑤				12:45		
	47	譚卓翹、陳穎熹、梁凱琳				12:48		
1 級女雙	48	溫語霏、曾芷諭	H	12:20	12:25-12:45	12:51	16:10	18:25
	49	張逸甯、蘇紀瑜				12:54		
	50	陳杺炫、王悅喬				12:57		
	51	林思穎、曾苡維				13:00		
	52	黃梓宜、黃熙賢				13:03		
	53	曾映澄、陳思好				13:06		
	54	李鏗翹、柯以蕎				13:09		
4 級女三 (DYN)	55	關千玥、黃允晴、方思然	J	12:40	12:45-13:05	13:12	16:35	
4 級女雙 (BAL)	56	萬懿靖、梁樂澄				13:15		
	57	黃君甯、謝凱淇				13:18		
5 級混雙 (BAL)	58	陶正毅、游芊怡				13:21		
5 級女雙 (BAL)	59	梁寶兒、謝馥兒				13:24		
	60	何曉瑩、黃思蔓				13:27		
5 級女三 (DYN)	61	鄺宥澂、孫然卿、陳紫茵	13:30					
							18:40 頒獎禮	

*裁判長將於進場前向運動員進行簡短的簡報會

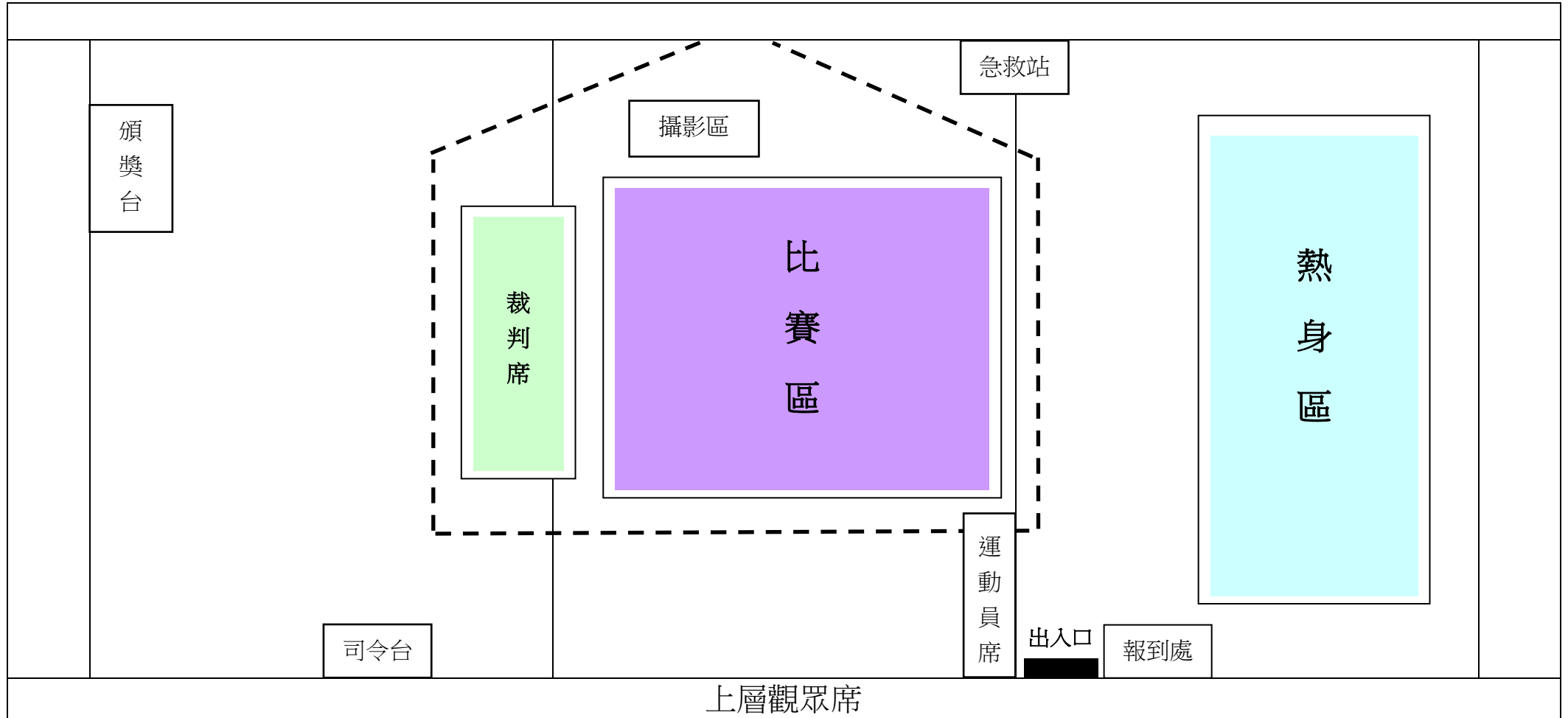
**賽前熱身時間只供參考，請留意現場狀況。

***時間只供參考，請留意當日比賽現場狀況。

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及有相証明正本報到。
2. 參賽運動員需按照報到時間到達場地，並向大會報到。
比賽流程見附頁。
3. 熱身將以全套動作連音樂進行，並按照出場序進行。
4. 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。
5. 如大會職員需要聯絡某運動員時，所屬教練須即時協助。
6. 為安全設想，請於指定的時間使用熱身區，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。
7. 運動員穿著之體操衣不應有任何團體、贊助商等之標記（LOGO），如有請將標記（LOGO）覆蓋。
8. 頒獎禮將於所有項目完結後進行，接受頒獎之運動員必須穿著體操衣。
9. 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。
10. 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，每名教練可申請不多於3張攝影證）。
11. 除總會職員、裁判、運動員、教練及持有攝影證之人士外，任何人士不得於比賽期間進入練習及比賽場區。

場地平面圖 - 馬鞍山體育館



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. 馬鞍山體育館體育館
5. 科育有限公司

(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

