



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2023 年全港技巧體操公開賽



日期：2023 年 6 月 11 日（星期日）

比賽時間：下午 1 時

地點：馬鞍山體育館 — 主場

目錄

技巧體操簡介	1
裁判、工作人員名單	2
程序表	3
參賽運動員名單及出場序	4
場地平面圖	5
鳴 謝	6

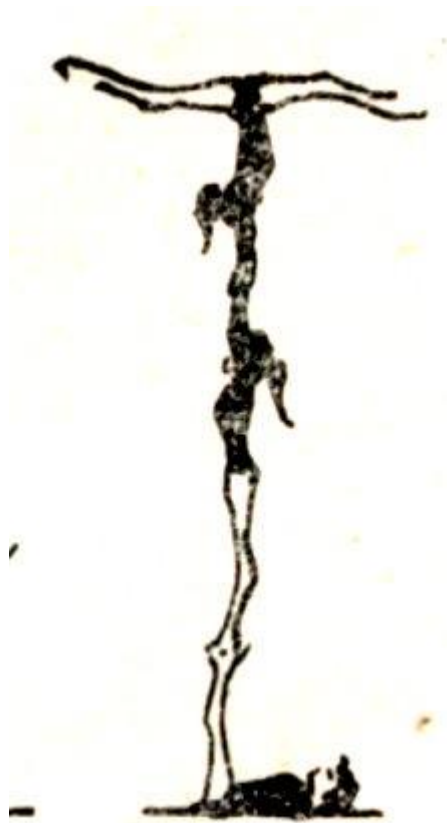
技巧體操簡介

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。是通過兩人、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：周平女士(召集人)
李振強先生(副召集人)

裁判長：許俊陞先生

裁判員：朱智謙先生 胡欣蕊小姐 黃栩欣小姐
黃穎欣小姐 陳穎彤小姐 黃永雋先生
黃錦豪先生 陸嘉蕊小姐 黎嘉善先生
邱芷柔小姐 孫曉珊小姐
(排名不分先後)

秘書處：吳子健先生 麥嘉靜小姐

2023 年全港技巧體操公開賽

程序表

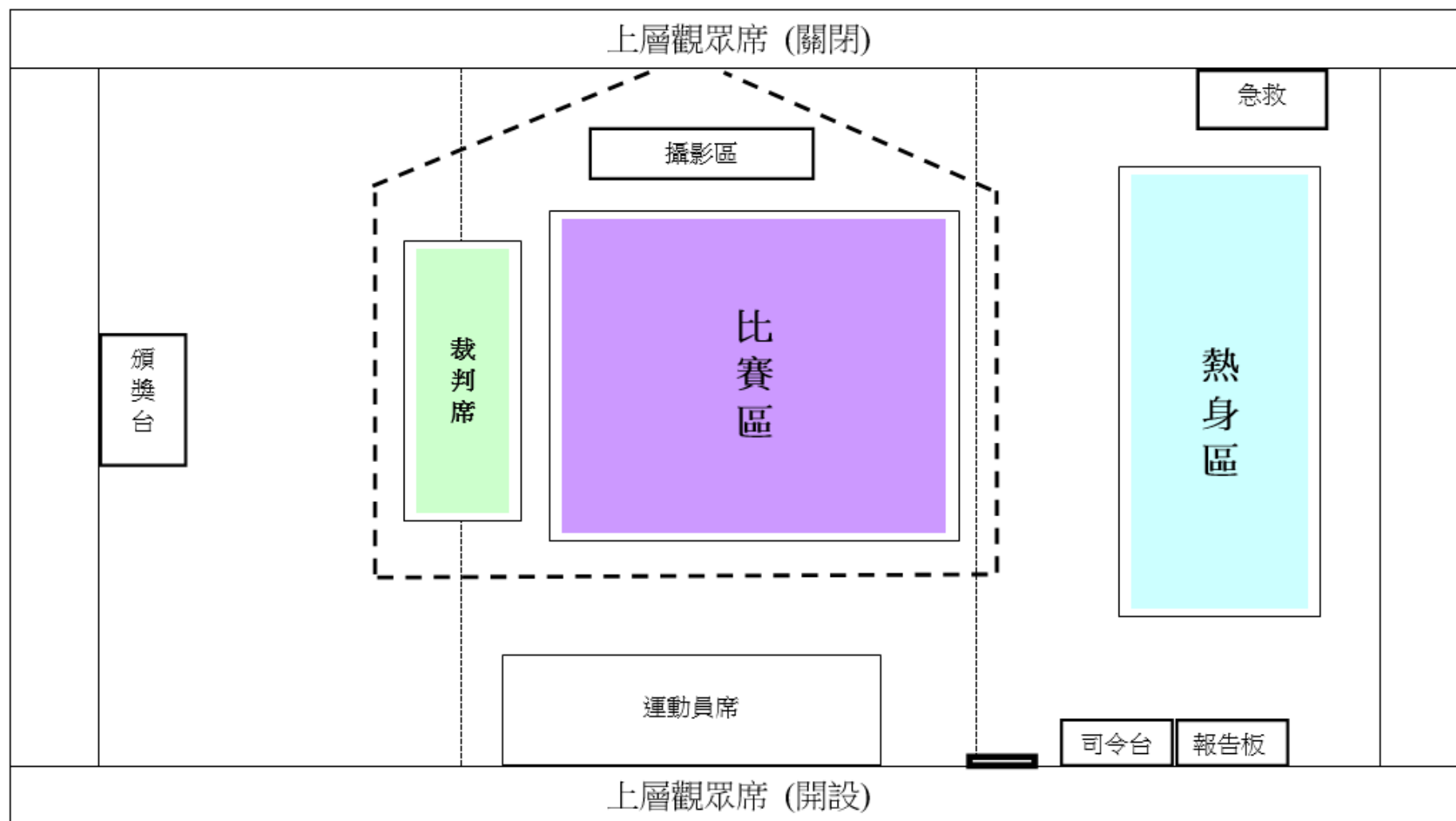
程序	時間	項目
一	1000	報到
二	1030	熱身
三	1300	開幕禮
四	1320 - 1700	<u>2 級(6-14 歲)</u> 女子三人 女子雙人 混合雙人 <u>4 級(9 歲或以上)-平衡套</u> 女子三人 女子雙人 <u>5 級(10 歲或以上)-平衡套</u> 女子三人 <u>3 級(8 歲或以上)</u> 女子三人 男子雙人 女子雙人 <u>1 級(6-14 歲)</u> 女子雙人 女子三人 混合雙人 <u>4 級(9 歲或以上)-動力套</u> 女子三人 女子雙人 <u>5 級(10 歲或以上)- 動力套</u> 女子三人
五	1715	頒獎禮

參賽運動員名單及出場序

項目	出場次序	姓名	項目	出場次序	姓名
2 級(6-14 歲) 女子三人	1	許湘翹	1 級(6-14 歲) 女子雙人	20	許雅姿
		周悅			馮康晴
		周怡		21	黃穎晞
	2	梁倩			楊晴
		蔡希璇		22	陳一諾
		黃允晴			何心怡
2 級(6-14 歲) 女子雙人	3	黃樂悠	1 級(6-14 歲) 女子三人	23	梁辰
		楊悅			鍾幸榕
	4	黃伊廷		24	廖伊藍
		Aryahi Singh			吳愷晴
	5	張恩寧			何心悅
		陳恬瑤		25	張冪
2 級(6-14 歲) 混合雙人	6	謝縉安			崔映滢
		黃宇廷			劉心允
	7	凌可遙		26	關妙
		謝縉賢			汪信絃
4 級(9 歲或以上) 平衡套 女子三人	8	劉暢顏			Gabrielle Steinhaus
		葉曦霖	1 級(6-14 歲) 混合雙人	27	胡凱瑤
		朱旖晨			黃曉琳
	9	鄭宥澂			曾凱燕
		梁樂澄		28	周祉清
		孫然卿			黃允嵐
4 級(9 歲或以上) 平衡套 女子雙人	10	陳朗晴		29	黃政霖
		何曉瑩			周珮臻
5 級(10 歲或以上)平衡套 女子三人	11	黃珮瑜	1 級(6-14 歲) 混合雙人	30	王以樂
		黃映嘉			張悉惜
		顧芯瑜		31	宋沛垚
	12	劉歡顏			鄭紫唯
		王樂程		32	陳玥楨
		梁寶兒			關柏霖
3 級(8 歲或以上) 女子三人	13	謝樂瞳	4 級(9 歲或以上) 動力套 女子三人	33	黃曉峻
		Ohata Mocha			潘晞娜
		陳琛凝		34	劉暢顏
	14	黃芯渝			葉曦霖
		何曉琳			朱旖晨
		陸蔚津		35	鄭宥澂
3 級(8 歲或以上) 男子雙人	15	黎愉希			梁樂澄
		葉鋒			孫然卿
	16	馮智謙	4 級(9 歲或以上) 動力套 女子雙人	36	陳朗晴
		陶正毅			何曉瑩
3 級(8 歲或以上) 女子雙人	17	梁麗妍	5 級(10 歲或以上) 動力套 女子三人	37	黃珮瑜
		高曉晴			黃映嘉
	18	嚴心言			顧芯瑜
		謝凱淇		38	劉歡顏
	19	凌可藍			王樂程
		黃沛欣			梁寶兒

場地平面圖

2023 年全港技巧體操公開賽 — 馬鞍山體育館場地設置



備註：
出入口 

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
5. 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

