

2023-2024年度全港競技體操公開及新秀比賽

新秀組

日期：20/1/2024(六)

地點：馬鞍山體育館主場館

時間	男子組		女子組		
0900-0950	報到及熱身時段 (1-3組)				
1020-1030	召集				
1030-1125	1組 自由體操	2組 跳馬	1組 跳馬	2組 平衡木	3組 自由體操
1125-1220	2組 自由體操	1組 跳馬	3組 跳馬	1組 平衡木	2組 自由體操
1220-1315			2組 跳馬	3組 平衡木	1組 自由體操
1315-1330	男子組頒獎禮				
1330-1420	報到及熱身時段 (4-6組)				
1420-1430	召集				
1430-1525	/	/	4組 跳馬	5組 平衡木	6組 自由體操
1525-1620	/	/	6組 跳馬	4組 平衡木	5組 自由體操
1620-1715	/	/	5組 跳馬	6組 平衡木	4組 自由體操
1715-1730	女子組頒獎禮				

2023-2024年度全港競技體操公開及新秀比賽

初級組 + 公開組 (少年及青年)

修定：29/12/2023

日期：21/1/2024(日)

地點：馬鞍山體育館主場館

時間	男子初級組		女子初級組	
0800-0850	熱身時段 (男子及女子初級組)			
0850-0900	運動員召集 (初級組)			
0900-0910	開幕禮			
0910-0955	雙槓		跳馬	
0955-1040	單槓		高低槓	
1040-1125	自由體操		平衡木	
1125-1210	跳馬		自由體操	
1210-1230	頒獎典禮 (男子及女子初級組)			
1230-1320	熱身時段 (男子及女子公開組)			
1320-1330	運動員召集			
1330-1340	開幕禮			
時間	男子公開組(青年)	男子公開組(少年)	女子公開組(青年)	女子公開組(少年)
1340-1500	自由體操	單槓	跳馬	高低槓
	鞍馬	自由體操		
	單槓	鞍馬	高低槓	跳馬
1500-1620		吊環	平衡木	自由體操
		跳馬		
		雙槓	自由體操	平衡木
1620-1630	頒獎典禮 (男子及女子公開組)			