



Acrobatic Gymnastics
技巧體操



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2024 年全港技巧體操分齡賽



日期 : 2024 年 9 月 29 日 (星期日)

時間 : 上午 9 時 30 分

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 朱智謙先生 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 黃穎欣小姐
余綺霞小姐 楊韻明小姐 邱芷柔小姐
(排名不分先後)
- 秘書處：吳子健先生 謝婉心小姐

2024 年全港技巧體操公開賽

參賽運動員名單及程序表

項目	運動員	出場序	報到	熱身	全套熱身	賽前熱身**	比賽***
						13:00 進場*	
1 級混雙	張凱嵐、楊灝勤	1	09:30	09:35	10:05	13:15	13:30
	宋沛焄、鄭紫唯	2	09:33	09:38	10:08	13:19	13:34
	梁綽嵐、周斯洛	3	09:36	09:41	10:11	13:23	13:38
	林穎行、胡敏慧	4	09:39	09:44	10:14	13:27	13:42
2 級混雙	鄭雅芝、謝縉賢	5	09:42	09:47	10:17	13:31	13:46
	林駿軒、林巧兒	6	09:45	09:50	10:20	13:35	13:50
	王善瑜、黃政霖	7	09:48	09:53	10:23	13:39	13:54
	何心怡、馮浩深	8	09:51	09:56	10:26	13:43	13:58
1 級女三	馮康晴、劉心允、羅灝童	9	09:54	09:59	10:29	13:47	14:02
	黃宇廷、陳一諾、楊晴欣	10	09:57	10:02	10:32	13:51	14:06
	陳詩淇、李梓穎、葉君婷	11	10:00	10:05	10:35	13:55	14:10
2 級女三	梁煦堯、張雨桐、利嘉晴	12	10:03	10:08	10:38	13:59	14:14
	曾芷蔚、章晞兒、黃思蔓	13	10:06	10:11	10:41	14:03	14:18
	黃穎晞、蔡希璇、倫甘怡	14	10:09	10:14	10:44	14:07	14:22
3 級女三	伍偕妍、曾琬雅、方煒喬	15	10:12	10:17	10:47	14:11	14:26
	謝樂瞳、黃沛欣、大畑萌加	16	10:15	10:20	10:50	14:15	14:30
	張恩寧、陳恬瑤、 Sarah CLEMMONS	17	10:18	10:23	10:53	14:19	14:34
4 級男雙 (BAL)	黃璟添、陶正毅	18	10:21	10:26	10:56	14:23	14:38
4 級女三 (DYN)	陸蔚淳、何曉琳、陸蔚津	19	10:24	10:29	10:59	14:27	14:42
	孫然卿、陳紫茵、鄺宥澂	20	10:27	10:32	11:02	14:31	14:46
5 級女雙 (BAL)	黃允晴、黃甘睿	21	10:30	10:35	11:05	14:35	14:50
5 級女三 (DYN)	朱旖晨、劉暢顏、葉曦霖	22	10:33	10:38	11:08	14:39	14:54
15 分鐘休息時間							
1 級女雙	余樂恩、余樂知	23	10:36	10:41	11:11	14:54	15:09
	陳穎熹、曾映澄	24	10:39	10:44	11:14	14:58	15:13
	包殷慈、張淳茵	25	10:42	10:47	11:17	15:02	15:17
	李心悅、鍾幸好	26	10:45	10:50	11:20	15:06	15:21
	張悠、許婷甄	27	10:48	10:53	11:23	15:10	15:25
	植詠滸、梁凱琳	28	10:51	10:56	11:26	15:14	15:29
	許馨允、陳思好	29	10:54	10:59	11:29	15:18	15:33
	曾是如、蘇心悅	30	10:57	11:02	11:32	15:22	15:37
	何汶晞、黃君甯	31	11:00	11:05	11:35	15:26	15:41

2024 年全港技巧體操公開賽

參賽運動員名單及程序表(續)

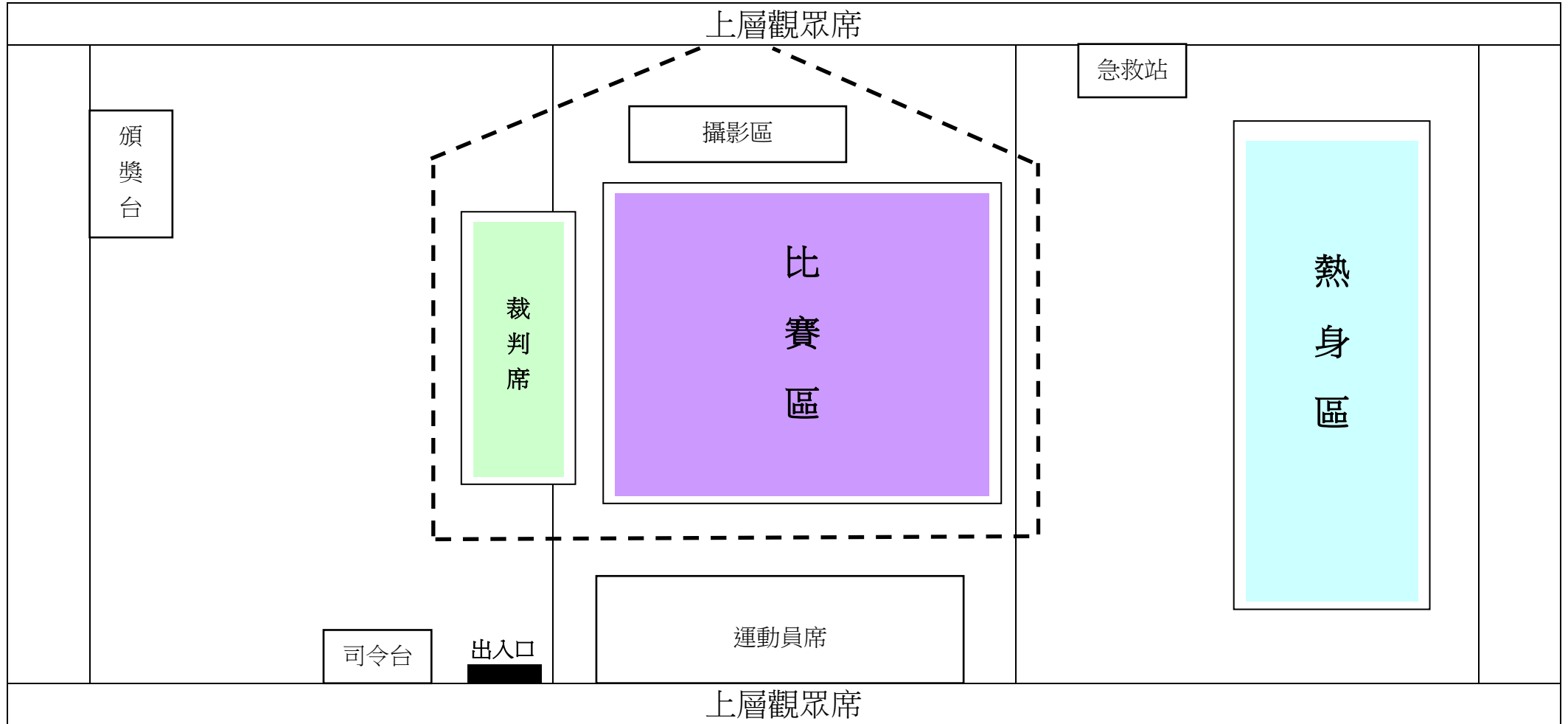
項目	運動員	出場序	報到	熱身	全套熱身	賽前熱身 **	比賽***
2 級女雙	葉一心、Yara Jane WONG	32	11:03	11:08	11:38	15:30	15:45
	連樂澄、廖梓琳	33	11:06	11:11	11:41	15:34	15:49
	汪信絃、吳愷晴	34	11:09	11:14	11:44	15:38	15:53
	周天晴、陳玥楨	35	11:12	11:17	11:47	15:42	15:57
	羅莎霏、吳清妍	36	11:15	11:20	11:50	15:46	16:01
	岑天曉、張其可	37	11:18	11:23	11:53	15:50	16:05
	伍芷晴、郭芷瑜	38	11:21	11:26	11:56	15:54	16:09
	關千玥、黃芯渝	39	11:24	11:29	11:59	15:58	16:13
3 級女雙	陳琛凝、楊悅	40	11:27	11:32	12:02	16:02	16:17
	周祉清、吳梓珊	41	11:30	11:35	12:05	16:06	16:21
	陳采恩、潘泳妃	42	11:33	11:38	12:08	16:10	16:25
	萬懿靖、梁樂澄	43	11:36	11:41	12:11	16:14	16:29
	嚴心言、謝凱淇	44	11:39	11:44	12:14	16:18	16:33
1 級男雙	林承熙、林承匡	45	11:42	11:47	12:17	16:22	16:37
	關柏曦、關柏霖	46	11:45	11:50	12:20	16:26	16:41
2 級男雙	簡志高、曹孝言	47	11:48	11:53	12:23	16:30	16:45
3 級男雙	羅喬瀚、溫曉義	48	11:51	11:56	12:26	16:34	16:49
1 級男四	王懷德、馬梓瑜、 黃睿仁、何翀廷	49	11:54	11:59	12:29	16:38	16:53
4 級男雙 (DYN)	黃璟添、陶正毅	50	11:57	12:02	12:32	16:42	16:57
4 級女三 (BAL)	陸蔚淳、何曉琳、陸蔚津	51	12:00	12:05	12:35	16:46	17:01
	孫然卿、陳紫茵、鄺宥澂	52	12:03	12:08	12:38	16:50	17:05
5 級女雙 (DYN)	黃允晴、黃甘睿	53	12:06	12:11	12:41	16:54	17:09
5 級女三 (BAL)	朱旖晨、劉暢顏、葉曦霖	54	12:09	12:14	12:44	16:58	17:13
						17:45	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. 賽事公平，防止頂包替換，參賽隊員必須帶備有相年齡證明正本，必要時需查核。
2. 參賽運動員需按照報到時間到達場地，並向大會報到。
3. 全套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. 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，頒獎禮後請儘快離開比賽場地。
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）。攝影師需提早通過電郵（rennus@gahk.org.hk）申請。
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。
12. 請確保音樂的質素良好及自行備份 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 - 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
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

