



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
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
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。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：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

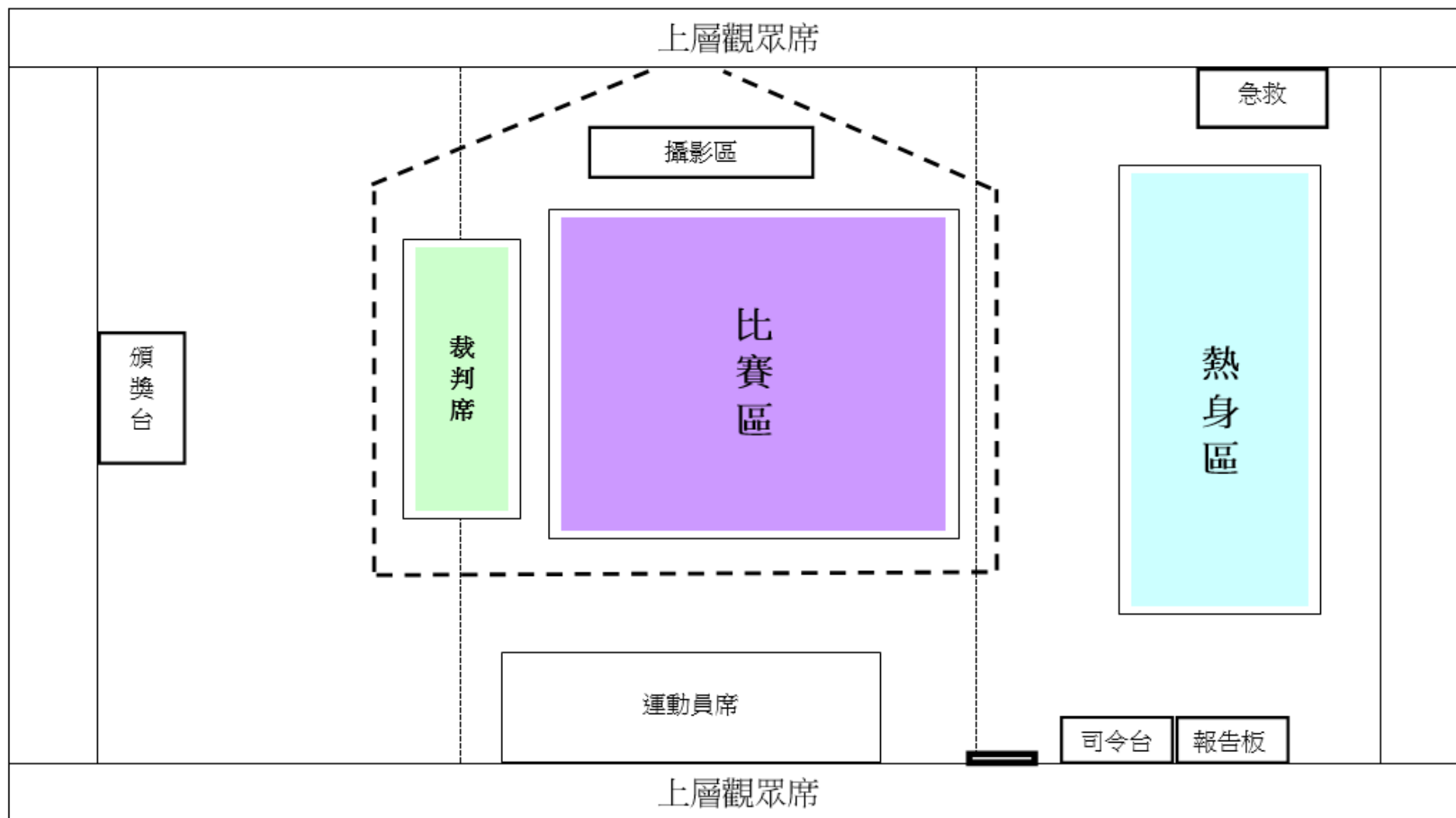
程序	時間	項目
一	1000	報到
二	1030	熱身
三	1300	開幕禮
四	1320 - 1700	<p style="text-align: center;"><u>2 級(6-14 歲)</u></p> <p style="text-align: center;">女子三人 女子雙人 混合雙人</p> <p style="text-align: center;"><u>4 級(9 歲或以上)-平衡套</u></p> <p style="text-align: center;">女子三人 女子雙人</p> <p style="text-align: center;"><u>5 級(10 歲或以上)-平衡套</u></p> <p style="text-align: center;">女子三人</p> <p style="text-align: center;"><u>3 級(8 歲或以上)</u></p> <p style="text-align: center;">女子三人 男子雙人 女子雙人</p> <p style="text-align: center;"><u>1 級(6-14 歲)</u></p> <p style="text-align: center;">女子雙人 女子三人 混合雙人</p> <p style="text-align: center;"><u>4 級(9 歲或以上)-動力套</u></p> <p style="text-align: center;">女子三人 女子雙人</p> <p style="text-align: center;"><u>5 級(10 歲或以上)- 動力套</u></p> <p style="text-align: center;">女子三人</p>
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		
6	謝縉安		崔映滢		
	黃宇廷		劉心允		
2 級(6-14 歲) 混合雙人	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	27
葉曦霖			黃曉琳		
朱旖晨			曾凱燕		
9		鄺宥澂	28	周祉清	
	梁樂澄	黃允嵐			
4 級(9 歲或以上)-平衡套 女子雙人	10	孫然卿	29	黃政霖	
		陳朗晴		周珮臻	
5 級(10 歲或以上)- 平衡套 女子三人	11	何曉瑩	1 級(6-14 歲) 混合雙人	30	王以樂
		黃珮瑜			張悉惜
		黃映嘉		31	宋沛垚
	顧芯瑜	鄭紫唯			
	12	劉歡顏		32	陳玥楨
王樂程		關柏霖			
梁寶兒		33	黃曉峻		
3 級(8 歲或以上) 女子三人	13		黃芯渝	潘晞娜	
		何曉琳	4 級(9 歲或以上)-動力套 女子三人	劉暢顏	
		陸蔚津		葉曦霖	
14	黎愉希	朱旖晨			
	葉鋒	35		鄺宥澂	
15	馮智謙		梁樂澄		
	陶正毅	孫然卿			
3 級(8 歲或以上) 女子雙人	16	Ohata Mocha	4 級(9 歲或以上)-動力套 女子雙人	36	陳朗晴
		陳琛凝			何曉瑩
	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
		嚴心言			顧芯瑜
	18	謝凱淇		38	劉歡顏
		凌可藍			王樂程
19	黃沛欣	梁寶兒			

場地平面圖

2023 年全港技巧體操公開賽 — 馬鞍山體育館之場地



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. 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

