



中國香港體操總會

主辦



資助



大會指定飲用水

2023 年全港十八區健美體操分齡賽



Aerobic Gymnastics
健美體操

日期：2023 年 12 月 3 日(星期日)

時間：上午九時三十分至下午六時

地點：蕙荃體育館 - 主場

目錄

一. 健美體操簡介	P.3
二. 賽程表	P.4
三. 十八區參賽人數統計表.....	P.5
四. 場地平面圖 - 荃灣體育館主場	P.5
五. 參賽運動員名單.....	P.6 - 15
六. 比賽籌委會成員	P.16
七. 頒獎禮程序	P.17
八. 鳴謝	P.18

一、健美體操 (Aerobic Gymnastics) 簡介

運動簡介

健美體操有別於一般常見的「健美操」，它是一種結合了有氧運動、基本步伐及體操動作的比賽項目。運動員在比賽中須配合強勁音樂及拍子，充分表現動態力量、靜態力量、柔韌性、動感及平衡力等。賽制方面，健美體操分別設有男子及女子單人賽、混合雙人、三人、五人及有氧舞蹈。

本港健美體操發展

在前香港康體發展局教練培訓部的支持下，本會在 2000 年開始推廣健美體操運動。在獲得優質教育基金撥款下，進行「健美體操獎勵計劃」，此計劃內容主要包括開辦健美體操教師班、舉辦健美體操同樂日、設計學生獎勵計劃及舉辦健美體操比賽。於 2008 年，本會更與香港教育學院合辦京港健美體操教學交流會。

而本會的健美體操技術委員會於 2001 年 7 月成立，一群熱心健美體操的義務同工開始推廣這運動的工作。自 2003 年開始舉辦第一屆學界健美體操比賽，參加人數一直有所增加，並成為本會周年體操比賽之一，而 2008 年亦首次舉行了全港 18 區健美體操分齡賽。

另外，於 2005 年中，本會亦成立健美體操精英隊，進一步培訓具潛質的運動員，並多次代表香港參加海外比賽（如：2006 年健美體操世界錦標賽〔南京〕；2006 及 2007 年全國健美體操青少年錦標賽〔深圳及佛山〕；2009 年第一屆亞洲健美體操錦標賽〔泰國〕等）。其後，本會亦於 2010 年正式成立健美體操香港代表隊。更於 2010 年在越南胡志明市舉行的第二屆健美體操亞洲錦標賽中，獲得優良的成績〔吳浩嵐：男子單人（年齡二組）第四名；陳晞婷：女子單人（年齡二組）第五名；吳浩嵐、陳晞婷、吳倩儀：三人項目（年齡二組）（第三名）。近年，香港健美體操隊在 2019 年 9 月 10 日至 15 日於上海舉辦之 2019 年全國健美操聯賽第四站取得優異成績。運動員葉慧雯、吳倩儀、吳浩嵐、胡栢賢及李泳怡於成人組精英組五人操進入決賽；葉慧雯、吳倩儀及吳浩嵐更以第七名的成績晉級決賽，成績優異。於 2023 年的第 8 屆健美體操亞洲錦標賽，運動員曾囡兒於年齡組女子單人決賽中勇奪銅牌，而隊友余霆軒及黎曉晴於年齡組混合雙人決賽中亦獲得銅牌，表現出色。

展望未來，本會除了推出學校推廣計劃外，亦會積極在社區推動健美體操這項運動，此外，本會會透過繼續培訓健美體操精英隊隊員，參與更多國際賽事，提高本地健美體操的水平。

二、賽程表

時間	項目
<p>報到處將於上午 8 時 45 分開始運作，可依照各自比賽時間預早到「報到處」報到。</p> <p>參賽者本人必須於比賽前攜同附有相片的身份證明文件到達「報到處」辦理報到。</p> <p>比賽將依賽程順序進行，召集情況以大會現場公佈為準，恕不另行通知。</p> <p>建議參賽者預早到「報到處」報到，以便賽事順利進行。</p>	
09:30 - 12:15	女子單人 A 組 - 新秀組
	男子單人 A 組 - 新秀組
	女子單人 B 組 - 新秀組
	男子單人 B 組 - 新秀組
	女子單人 A 組 - 初級組
	男子單人 A 組 - 初級組
	女子單人 B 組 - 初級組
	男子單人 B 組 - 初級組
	混合雙人 A 組
	混合雙人 B 組
12:15	頒獎典禮
12:15 - 13:30	休息 / 賽臺練習 (見附表一)
13:30 - 17:15	混合雙人 C 組
	女子單人 C 組 - 初級組
	男子單人 C 組 - 初級組
	三人 A 組
	男子三人 AB 混合組
	三人 B 組
	三人 C 組
	女子單人 D 組 - 初級組
	男子單人 D 組 - 初級組
	五人 A 組
	五人 B 組
	五人 C 組
	五人 D 組
	有氧舞蹈 K 組
有氧舞蹈 A、B 組	
17:30	頒獎典禮

附表一：賽臺練習

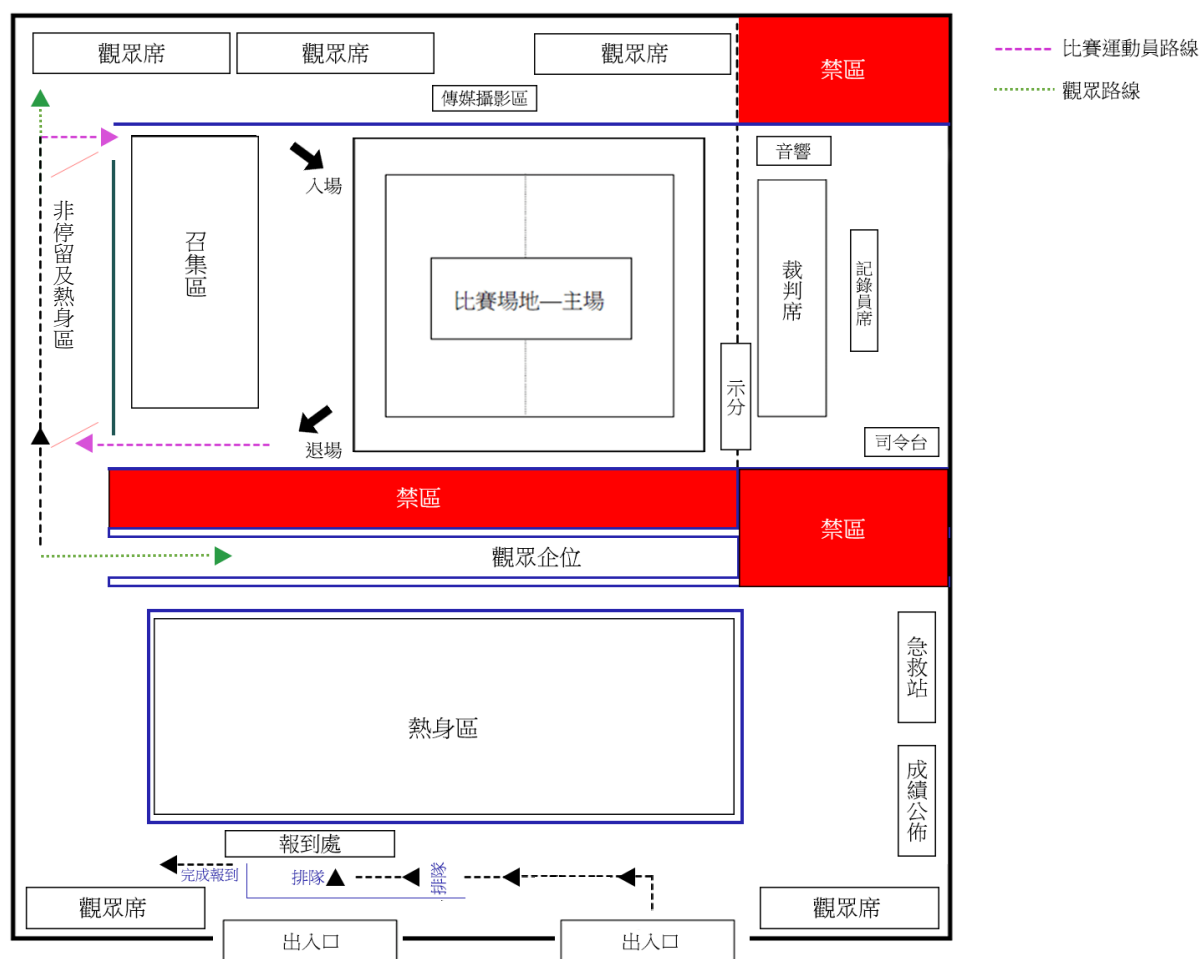
12:15 - 12:25	混合雙人 C 組、男子單人 C 組、三人 C 組
12:25 - 12:35	女子單人 C 組 (WB-01-11)
12:35 - 12:45	女子單人 C 組 (WB-12-23)
12:45 - 12:55	女子單人 D 組、男子單人 D 組
12:55 - 13:05	五人 C 組
13:05 - 13:15	五人 D 組

編定之賽項時間將因應實際比賽情況而作彈性修改
請密切留意大會宣佈

三、十八區參賽人數統計表

分區	共派代表	分區	共派代表
九龍城區	11	油尖旺區	4
元朗區	15	大埔區	17
西貢區	1	觀塘區	1
沙田區	47	屯門區	1
葵青區	1	深水埗區	1
黃大仙區	4	北區	1
荃灣區	1	東區	2
灣仔區	3	南區	0
離島區	0	中西區	3

四、場地平面圖 - 蕙荃體育館主場



備註：圖片只供參考，以當日實際場地佈置為準。

五、參賽運動員名單

項目 1：女子單人 A 組 - 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FNA - 01	陳芊妤	灣仔區
2	FNA - 02	羅沛昕	沙田區
3	FNA - 03	曾渭喬	沙田區
4	FNA - 04	葉偲懿	屯門區
5	FNA - 05	朱韻靜	沙田區
6	FNA - 06	溫悅瞳	沙田區
7	FNA - 07	陳芷淇	沙田區
8	FNA - 08	何允祈	油尖旺區
9	FNA - 09	李玥希 (Hannah Lee)	西貢區

項目 2：男子單人 A 組 - 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MNA - 01	陳逸宸	沙田區
2	MNA - 02	李信知	沙田區

項目 3：女子單人 B 組 - 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FNB - 01	黃睿賢	黃大仙區
2	FNB - 02	陳靜玥	沙田區
3	FNB - 03	楊婷曦	沙田區
4	FNB - 04	邱雪搖	元朗區
5	FNB - 05	區綺軒	元朗區
6	FNB - 06	陳紫柔	沙田區
7	FNB - 07	張紫洋	沙田區
8	FNB - 08	袁斯慧	沙田區
9	FNB - 09	尹深俞	大埔區
10	FNB - 10	林心言	元朗區
11	FNB - 11	黎祉希	大埔區
12	FNB - 12	李洛懿	大埔區
13	FNB - 13	蔣樂心	沙田區
14	FNB - 14	吳沛蕎	沙田區
15	FNB - 15	吳殷晴	沙田區

項目 4：男子單人 B 組 - 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MNB - 01	陳雋域	沙田區
2	MNB - 02	羅沛賢	沙田區

項目 5：女子單人 A 組 - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FA - 01	吳名晞	東區
2	FA - 02	王心絃	灣仔區
3	FA - 03	黃奕斐	九龍城區
4	FA - 04	顧昕喬	大埔區
5	FA - 05	曹欣悅	中西區

項目 6：男子單人 A 組 - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MA - 01	蔡溱希	沙田區

項目 7：女子單人 B 組 - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FB - 01	蘇妍惠	中西區
2	FB - 02	李悅情	東區
3	FB - 03	張恩悅	沙田區
4	FB - 04	施泳晴	九龍城區
5	FB - 05	林絲桐	沙田區
6	FB - 06	何洛瑤	荃灣區
7	FB - 07	甄泳嵐	油尖旺區

項目 8：男子單人 B 組 - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MB - 01	李立行	沙田區
2	MB - 02	鄭昊晉	九龍城區

項目 9：混合雙人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPA - 01	李信知	沙田區
		羅沛昕	
2	MPA - 02	陳逸宸	沙田區
		溫悅瞳	

項目 10：混合雙人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPB - 01	胡家誠	九龍城區
		林頌惠	
2	MPB - 02	鄭昊晉	九龍城區
		黃美嘉	

項目 11：混合雙人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPC - 01	余霆軒	沙田區
		黎曉晴	
2	MPC - 02	陳致遠	沙田區
		許鈞淳	

項目 12：女子單人 C 組 - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FC - 01	廖悅均	沙田區
2	FC - 02	劉欣廷	大埔區
3	FC - 03	岑愷晴	沙田區
4	FC - 04	呂羨伶	大埔區
5	FC - 05	陳嘉瑜	沙田區
6	FC - 06	梁佩儀	元朗區
7	FC - 07	黎曉晴	沙田區
8	FC - 08	曹采喬	元朗區
9	FC - 09	戴慧琳	沙田區
10	FC - 10	陳香吟	大埔區
11	FC - 11	黃梓榛	元朗區
12	FC - 12	黃梓晴	大埔區
13	FC - 13	陶苡莉	大埔區
14	FC - 14	許鈞淳	黃大仙區
15	FC - 15	饒嘉依	中西區
16	FC - 16	姚妙嵐	元朗區
17	FC - 17	蘇芊彤	大埔區
18	FC - 18	廖悅因	沙田區
19	FC - 19	謝善彤	大埔區
20	FC - 20	張栢澄	沙田區
21	FC - 21	陳美媛	元朗區
22	FC - 22	曾曉兒	黃大仙區
23	FC - 23	胡熙玥	北區

項目 13：男子單人 C 組 - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MC - 01	陳致遠	沙田區
2	MC - 02	余霆軒	沙田區

項目 14：三人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TA - 01	黃奕斐	九龍城區
		麥以臻	
		鄭熙澄	
2	TA - 02	陳名希	大埔區
		黃奕瞳	
		陳曉桐	

項目 15：男子三人 AB 混合組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TAB - 01	李立行	沙田區
		蔡溱希	
		陳雋域	
2	TAB - 02	李信知	沙田區
		陳逸宸	
		羅沛賢	

項目 16：三人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TB - 01	李洛懿	大埔區
		陳曉柔	
		鄭嘉瑤	
2	TB - 02	鄭昊晉	九龍城區
		金瑞希	
		胡家誠	
3	TB - 03	林頌惠	九龍城區
		黃美嘉	
		陳梓琳	
4	TB - 04	吳殷晴	沙田區
		陳紫柔	
		林絲桐	
5	TB - 05	周芷好	元朗區
		朱穎妍	
		柳梓悠	
6	TB - 06	李倬霖	大埔區
		李洛霖	
		劉紫喬	
7	TB - 07	甄泳嵐	九龍城區
		何洛瑤	
		施泳晴	

項目 17：三人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TC - 01	梁佩儀	元朗區
		黃梓晴	
		姚妙嵐	
2	TC - 02	余霆軒	沙田區
		黎曉晴	
		岑愷晴	
3	TC - 03	戴慧琳	沙田區
		張栢澄	
		許鈞淳	

項目 18：女子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FD - 01	曹采嵐	元朗區
2	FD - 02	楊雅心	觀塘區
3	FD - 03	李泳怡	深水埗區

項目 19：男子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MD - 01	梁駿杰	沙田區
2	MD - 02	蔡溢	沙田區
3	MD - 03	Cifuentes Contreras, Mannel Alejandro	沙田區

項目 20：五人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GA - 01	唐恩	九龍城區
		黃奕斐	
		麥以臻	
		鄧善文	
		鄭熙澄	

項目 21：五人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GB - 01	黃美嘉	九龍城區
		金瑞希	
		陳梓琳	
		林頌惠	
		胡家誠	
2	GB - 02	朱穎妍	元朗區
		柳梓悠	
		區綺軒	
		邱雪榕	
		廖凱琳	
3	GB - 03	李倬霖	大埔區
		馮語羲	
		李洛霖	
		鄭嘉瑤	
		陳曉柔	

項目 22：五人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GC - 01	梁佩儀	元朗區
		黃梓晴	
		姚妙嵐	
		胡熙玥	
		張栢澄	

項目 23：五人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GD - 01	李泳怡	沙田區
		蔡溢	
		楊雅心	
		曹采嵐	
		吳浩嵐	

項目 24：有氧舞蹈 K 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADK - 01	李玥鞍 (Anna Lee)	沙田區
		翟梓晴	
2	ADK - 02	吳鎧蒨	油尖旺區
		Korniev Denis	
3	ADK - 03	許鈞甯	沙田區
		羅子晴	
		施亦翎	
4	ADK - 04	張毅泓	油尖旺區
		孫啟嘉	
		鄭方元	
		黃倩洳	
5	ADK - 05	王婉曦	沙田區
		吳詠翹	
		楊凱淇	
6	ADK - 06	李靖祈	沙田區
		李思銳	
		羅慧文	
7	ADK - 07	馮心瑜	大埔區
		黃敏希	
		辛日嘉	
		葉皓晴	
		曹芯睿	
8	ADK - 08	李詠瞳	葵青區
		杜芯瑤	
		何靖楠	
		羅敏嘉	
		鄧奕晞	
9	ADK - 09	蕭雯琪	黃大仙區
		關智遠	
		何雨澄	
10	ADK - 10	陳芊攸	沙田區
		尹如辰	
		王汝桐	

項目 25：有氧舞蹈 AB 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADAB - 01	陳名希	大埔區
		陳曉桐	
		陳絲絲	
		黃奕瞳	
		劉紫喬	
		李洛懿	
		陳曉柔	
		鄭嘉瑤	
2	ADAB - 02	朱穎妍	元朗區
		柳梓悠	
		區綺軒	
		邱雪搖	
		廖凱琳	
		林心言	
		周芷好	
		羅穎趣	

六、比賽籌委會名單

籌委會顧問：馮世富博士、廖小雯女士

籌委會成員：吳倩儀小姐（統籌）、廖福英女士

技術顧問：梁鳳珊女士

高級裁判組：廖福英女士

裁判組：吳倩儀小姐、陳梓彤小姐、羅凱婷小姐、連麗珍女士、
余秀洁女士、莊靜雲小姐、陳穎慧小姐

秘書處：吳子健先生、謝婉心小姐

七、頒獎禮程序

- 一. 嘉賓就座
- 二. 致送紀念品予嘉賓及協助單位
- 三. 頒發獎項

頒獎典禮：

1. 男、女子單人
2. 混合雙人
3. 三人
4. 五人
5. 有氧舞蹈
6. 優異獎
7. 最佳社區參與獎
8. 最佳社區表現獎

- 四. 大合照
- 五. 禮成

八、鳴謝

2023 年全港十八區健美體操分齡賽籌委會對本屆賽事得以順利進行，謹向下列有關機構及人士致衷心謝意：

- (一) 各頒獎嘉賓
- (二) 比賽籌委會成員
- (三) 康樂及文化事務署
- (四) 蕙荃體育館工作人員
- (五) 屈臣氏集團（贊助飲用水）
- (六) 各參賽教練及運動員

（排名不分先後）

聯絡我們

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,

So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

網址：<http://www.gahk.org.hk/>

電郵：mail@gahk.org.hk