



中國香港體操總會

主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

資助



大會指定飲用水

2024 年全港十八區健美體操分齡賽

修訂: 26/11/2024



Aerobic Gymnastics
健美體操

日期：2024 年 12 月 8 日(星期日)

時間：上午九時至下午七時

地點：荃灣體育館 – 副場

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，運動員曾皓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

報到處將於上午 8 時開始運作，可依照各自比賽時間預早到「報到處」報到。參賽者本人必須在各自第一個參賽項目召集前攜同附有相片的身份證明文件到達「報到處」辦理報到。（無須重覆報到）

比賽將依賽程順序進行，召集及出場情況以大會現場公佈為準，恕不另行通知。

時間	項目
08:00-09:00	熱身時間
09:00-13:30	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
	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
	有氧舞蹈 K 組
有氧舞蹈 A、B 組	
13:40	頒獎典禮
13:30-14:30	休息 / 賽臺練習 (見附表一)
14:30-18:30	混合雙人 A 組
	混合雙人 B 組
	混合雙人 C 組
	混合雙人 D 組
	女子單人 C 組 - 初級組
	男子單人 C 組 - 初級組
	三人 A 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	
18:45	頒獎典禮

附表一：賽臺練習

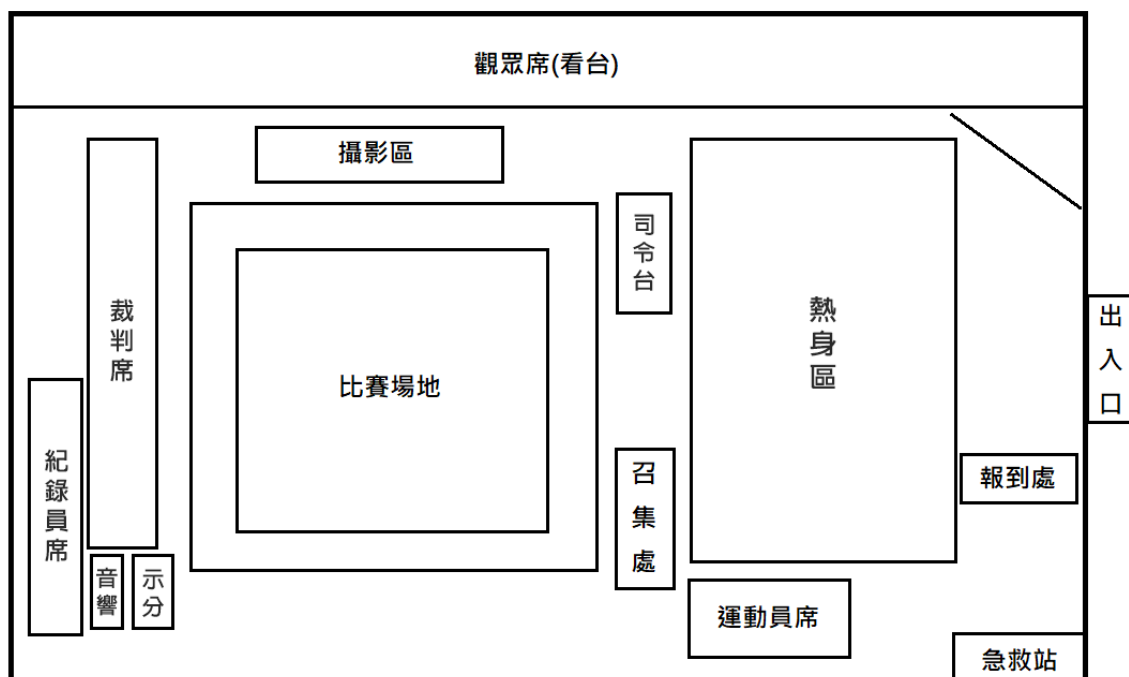
13:30-13:40	混合雙人 C、D 組
13:40-13:50	女子單人 C 組 (IWC-01-09)、男子單人 C 組(IMC-01-02)
13:50-14:00	女子單人 C 組 (IWC-10-19)、男子單人 C 組(IMC-03)
14:00-14:10	三人 C 組 (TRC01-03)、女子單人 D 組
14:10-14:20	三人 C 組 (TRC-04-05)、男子單人 D 組
14:20-14:30	五人 C 組

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	20	油尖旺區	4
元朗區	22	大埔區	15
西貢區	19	觀塘區	4
沙田區	57	屯門區	0
葵青區	2	深水埗區	0
黃大仙區	2	北區	1
荃灣區	3	東區	4
灣仔區	4	南區	0
離島區	0	中西區	3

四、場地平面圖 – 荃灣體育館副場



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	IWNA - 01	林苡晴	荃灣區
2	IWNA - 02	張祇瑀	元朗區
3	IWNA - 03	溫悅瞳	沙田區
4	IWNA - 04	王婉曦	灣仔區
5	IWNA - 05	吳珮琳	沙田區
6	IWNA - 06	楊凱淇	沙田區
7	IWNA - 07	李欣桐	沙田區

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	IMNA - 01	黃梓政	元朗區

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	IWNB - 01	朱穎妍	元朗區
2	IWNB - 02	朱韻靜	沙田區
3	IWNB - 03	蔣樂心	沙田區
4	IWNB - 04	陳靜玥	沙田區
5	IWNB - 05	廖凱琳	元朗區
6	IWNB - 06	吳沛蕎	沙田區
7	IWNB - 07	吳雅晴	元朗區
8	IWNB - 08	黃睿賢	黃大仙區
9	IWNB - 09	周芷妤	元朗區
10	IWNB - 10	林蔚晴	荃灣區
11	IWNB - 11	王麗斯	灣仔區
12	IWNB - 12	區綺軒	元朗區
13	IWNB - 13	吳貝榮	元朗區
14	IWNB - 14	陸羽芊	元朗區
15	IWNB - 15	吳心玥	元朗區
16	IWNB - 16	梁鋸蓓	元朗區

項目 4：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	IWA - 01	鄭雅芝	觀塘區
2	IWA - 02	陳一諾	元朗區
3	IWA - 03	梁綽嵐	沙田區
4	IWA - 04	Yara Jane Wong	西貢區
5	IWA - 05	王善瑜	九龍城區
6	IWA - 06	羅沛昕	沙田區
7	IWA - 07	羅灤童	觀塘區
8	IWA - 08	吳名晞	東區
9	IWA - 09	余樂恩	沙田區
10	IWA - 10	陳芷淇	沙田區
11	IWA - 11	周祉清	觀塘區
12	IWA - 12	楊晴欣	油尖旺區
13	IWA - 13	陳名希	大埔區
14	IWA - 14	黃宇廷	西貢區
15	IWA - 15	岑天曉	西貢區

項目 5：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	IMA - 01	李信知	沙田區
2	IMA - 02	陳峻樂	沙田區

項目 6：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	IWB-01	何允祈	油尖旺區
2	IWB-02	曹欣悅	中西區
3	IWB-03	黃沛欣	東區
4	IWB-04	黃奕斐	九龍城區
5	IWB-05	歐綵惟	九龍城區
6	IWB-06	柳梓悠	元朗區
7	IWB-07	蘇妍惠	中西區
8	IWB-08	倫甘怡	大埔區
9	IWB-09	黃奕瞳	大埔區
10	IWB-10	李悅情	東區

項目 6：女子單人 B 組 – 初級組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
11	IWB-11	陳琛凝	東區
12	IWB-12	吳梓珊	九龍城區
13	IWB-13	顧昕喬	大埔區
14	IWB-14	王心絃	灣仔區
15	IWB-15	張其可	西貢區
16	IWB-16	余樂知	沙田區
17	IWB-17	邱雪搖	元朗區

項目 7：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	IMB - 01	黃飛	九龍城區
2	IMB - 02	鄭望曦	大埔區
3	IMB - 03	鄭昊晉	九龍城區
4	IMB - 04	胡家誠	九龍城區

項目 8：有氧舞蹈 K 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADK - 01	羅慧文	沙田區
		李思銳	
2	ADK - 02	周諾心	西貢區
		陸希純	
3	ADK - 03	陳芊攸	沙田區
		許鈞甯	
4	ADK - 04	李悅玥	西貢區
		陳泳澄	
		陳玥叡	
		孫雋雅	
		黎玥叡	
		梁家誼	
5	ADK - 05	羅子晴	沙田區
		馮詩晴	
6	ADK - 06	蔡智瀚	西貢區
		蔡浣雯	

項目 8：有氧舞蹈 K 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
7	ADK - 07	廖靖嘉	西貢區
		歐子熊	
		連日進	
		陳煌樂	
		鄺奕晨	
		張晞舜	
8	ADK - 08	梁宗誠	沙田區
		黃玥澄	
		梁詩婉	
		吳銘軒	
9	ADK - 09	趙栢言	西貢區
		石晞桐	
10	ADK - 10	劉心怡	大埔區
		陳雅柔	
		朱芊諾	
		莫凱晴	
11	ADK - 11	何迦璇	沙田區
		付千梓	
12	ADK - 12	李佳恩	葵青區
		文雨蕎	
		杜芯瑤	
		黃月彤	
		黃苡翹	
		吳希桐	
13	ADK - 13	鄭圩瑜	西貢區
		朱清雅	
14	ADK-14	麥懿璇	油尖旺區
		Anaira Bordia	
		畢婧彤	
15	ADK-15	李詠瞳	葵青區
		羅敏嘉	
		施柏言	
		林子喬	
		歐陽晞喬	
		王穎愉	

項目 8：有氧舞蹈 K 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
16	ADK-16	黃佩琳	西貢區
		謝汶芯	
		王華軒	
		范凱琪	
		蘇奕臻	

項目 9：有氧舞蹈 AB 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADAB - 01	李倬霖	大埔區
		李洛霖	
		劉紫喬	
		李洛懿	
		鍾景瑜	
		陳曉桐	
		陳絲絲	
		陳名希	
2	ADAB - 02	吳雅晴	元朗區
		吳貝榮	
		李珺柔	
		廖向晴	
		楊睿瞳	
		張祇瑀	
		王思祈	
黎欣愉			
3	ADAB - 03	柳梓悠	元朗區
		朱穎妍	
		陸羽芊	
		周芷好	
		區綺軒	
		廖凱琳	
		梁鋸蓓	
		邱雪搖	

項目 9：有氧舞蹈 AB 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
4	ADAB-04	陳愷瑤	沙田區
		謝咏雪	
		王芯晴	
		黎芊語	
		凌敏桐	
		李礎因	
		陳藝翹	
		黃心蓓	
5	ADAB - 05	黃奕斐	九龍城區
		林頌惠	
		金瑞希	
		麥以臻	
		鄭熙澄	
		鄧善文	
		唐恩	
		張心柔	
6	ADAB - 06	陳靜玥	沙田區
		王麗斯	
		楊凱淇	
		布圓容	
		李信知	
		羅沛昕	
		王婉曦	
		溫悅瞳	

項目 10：混合雙人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPA - 01	陳駿樂	沙田區
		楊凱淇	
2	MPA - 02	李信知	沙田區
		羅沛昕	

項目 11：混合雙人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPB - 01	黃飛	九龍城區
		孟泳心	
2	MPB - 02	胡家誠	九龍城區
		黃美嘉	
3	MPB - 03	鄭昊晉	九龍城區
		陳梓琳	
4	MPB - 04	鄺望曦	大埔區
		馮安琪	

項目 12：混合雙人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPC - 01	李立行	沙田區
		岑愷晴	
2	MPC - 02	羅沛賢	沙田區
		陳紫柔	
3	MPC - 03	陳致遠	沙田區
		許鈞淳	

項目 13：混合雙人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPD - 01	葉慧雯	沙田區
		吳浩嵐	

項目 14：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	IWC - 01	何洛瑤	荃灣區
2	IWC - 02	許鈞淳	沙田區
3	IWC - 03	岑愷晴	沙田區
4	IWC - 04	廖悅均	沙田區
5	IWC - 05	甄泳嵐	油尖旺區
6	IWC - 06	曹采喬	元朗區
7	IWC - 07	陳美媛	元朗區
8	IWC - 08	施泳晴	九龍城區
9	IWC - 09	謝樂瞳	觀塘區
10	IWC - 10	饒嘉依	中西區

項目 14：女子單人 C 組 – 初級組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
11	IWC - 11	林靜蕎	九龍城區
12	IWC - 12	黃梓榛	元朗區
13	IWC - 13	大畑萌加	西貢區
14	IWC - 14	陳香吟	大埔區
15	IWC - 15	陳紫柔	沙田區
16	IWC - 16	胡熙玥	北區
17	IWC - 17	廖悅因	沙田區
18	IWC - 18	張柏澄	沙田區
19	IWC - 19	黎曉晴	沙田區
20	IWC - 20	黃伊廷	西貢區

項目 15：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	IMC - 01	羅沛賢	沙田區
2	IMC - 02	李立行	沙田區
3	IMC - 03	陳致遠	沙田區

項目 16：三人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRA - 01	岑天曉	西貢區
		王善瑜	
		鄭雅芝	
2	TRA - 02	郭芷瑜	沙田區
		王芯晴	
		陳藝翹	
3	TRA - 03	吳佩琳	沙田區
		陳芷淇	
		李欣桐	
4	TRA - 04	鍾景瑜	大埔區
		陳曉桐	
		邱筠雅	
5	TRA - 05	周祉清	西貢區
		羅樂童	
		Yara Jane Wong	

項目 16：三人 A 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
6	TRA - 06	黃心蓓	沙田區
		黎芊語	
		楊卓祺	
7	TRA - 07	布圓容	沙田區
		王婉曦	
		溫悅瞳	

項目 17：三人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRB-01	朱韻靜	沙田區
		蔣樂心	
		吳沛蕎	
2	TRB-02	李倬霖	大埔區
		李洛霖	
		劉紫喬	
3	TRB-03	陳琛凝	西貢區
		黃沛欣	
		張其可	
4	TRB-04	李礎因	沙田區
		陳愷瑤	
		謝咏雪	
5	TRB-05	李洛懿	大埔區
		林絲桐	
		黃奕瞳	
6	TRB-06	黃美嘉	九龍城區
		麥以臻	
		鄭熙澄	
7	TRB-07	陳梓琳	九龍城區
		林頌惠	
		金瑞希	
8	TRB-08	孟泳心	九龍城區
		星晴	
		章熙雅	

項目 17：三人 B 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
9	TRB-09	唐恩	九龍城區
		鄭善文	
		梅幸兒	
10	TRB-10	余樂知	沙田區
		吳梓珊	
		倫甘怡	
11	TRB-11	柯智美	九龍城區
		柯智麗	
		關蘭宜	
12	TRB-12	鄭頌禧	大埔區
		馮語羲	
		陳絲絲	

項目 18：三人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRC - 01	甄泳嵐	沙田區
		黎曉晴	
		岑愷晴	
2	TRC - 02	李梓筠	沙田區
		周穎	
		陳紫柔	
3	TRC - 03	黃梓榛	沙田區
		廖悅因	
		曹采喬	
4	TRC - 04	黃曉桐	沙田區
		黃彥晴	
		袁斯慧	
5	TRC - 05	大畑萌加	西貢區
		謝樂瞳	
		黃伊廷	

項目 19：女子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWD - 01	曹采嵐	元朗區

項目 20：男子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IMD - 01	Cifuentes Contreras, Manuel Alejandro	灣仔區
2	IMD - 02	蔡溢	沙田區
3	IMD - 03	吳浩嵐	黃大仙區
4	IMD - 04	胡栢賢	沙田區

項目 21：五人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GRA - 01	王芯晴	沙田區
		李欣桐	
		陳芷淇	
		李礎因	
		吳佩琳	
2	GRA - 02	黎芊語	沙田區
		郭芷瑜	
		凌敏桐	
		陳藝翹	
		黃心蓓	
3	GRA - 03	岑天曉	西貢區
		鄭雅芝	
		周祉清	
		羅灤童	
		Yara Jane Wong	
4	GRA - 04	黃宇廷	沙田區
		余樂恩	
		梁綽嵐	
		陳一諾	
		楊晴欣	

項目 22：五人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GRB - 01	李倬霖	大埔區
		劉紫喬	
		李洛懿	
		林絲桐	
		黃奕瞳	
2	GRB - 02	黃奕斐	九龍城區
		陳梓琳	
		林頌惠	
		金瑞希	
		鄭熙澄	
3	GRB - 03	柳梓悠	元朗區
		朱穎妍	
		陸羽芊	
		吳雅晴	
		周芷好	
4	GRB - 04	鄭昊晉	九龍城區
		胡家誠	
		黃美嘉	
		麥以臻	
		梅幸兒	
5	GRB - 05	陳琛凝	西貢區
		黃沛欣	
		張其可	
		吳梓珊	
		余樂知	
6	GRB - 06	吳貝榮	元朗區
		區綺軒	
		李珺柔	
		廖向晴	
		楊睿瞳	
7	GRB - 07	朱韻靜	沙田區
		蔣樂心	
		吳沛蕎	
		陳愷瑤	
		謝咏雪	

項目 22：五人 B 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
8	GRB - 08	李洛霖	大埔區
		馮語羲	
		陳絲絲	
		馮安琪	
		鄭頌禧	

項目 23：五人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GRC - 01	周穎	沙田區
		李梓筠	
		袁斯慧	
		黃浩儀	
		黃彥晴	
2	GRC - 02	李立行	沙田區
		陳致遠	
		楊雅婷	
		潘爾琳	
		鄭紫悅	

六、比賽籌委會名單

籌委會顧問：馮世富博士

籌委會成員：吳倩儀小姐（統籌）

技術顧問：梁鳳珊女士

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、區鈺健先生

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

2024 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) 荃灣體育館工作人員
- (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