

2022-2023年度全港競技體操公開及新秀比賽
新秀組

日期：8/1/2023(日)

地點：順利邨體育館 - 2樓主場館

時間	男子組		女子組		
0855-0945	報到及熱身時段 (男子1-2組, 女子1-3組)				
0945	召集				
1000	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
1100			3組 跳馬	1組 平衡木	2組 自由體操
1200	2組 自由體操	1組 跳馬	2組 跳馬	3組 平衡木	1組 自由體操
1300	男子比賽完成、消毒		消毒		
1330-1420	報到及熱身時段 (女子4-6組)				
1420	召集				
1430	/		4組 跳馬	5組 平衡木	6組 自由體操
1530			6組 跳馬	4組 平衡木	5組 自由體操
1630			5組 跳馬	6組 平衡木	4組 自由體操
1730			女子比賽完成		

2022-2023年度全港競技體操公開及新秀比賽
初級組賽台訓練

日期：13/1/2023(五)

地點：順利邨體育館 - 體操訓練場

時間	賽台訓練 (初級組)
1730-2030	初級組
時間	VH 跳馬高度
1730-1930	VH 1.15
1930-2030	VH 1.25

2022-2023年度全港競技體操公開及新秀比賽
初級組
公開組賽台訓練

日期：14/1/2023(六)

地點：順利邨體育館 - 體操訓練場

時間	男子初級組	女子初級組
9000-1015	報到及熱身時段	
1015	召集	
1025	自由體操、跳馬	跳馬
1125	雙槓、單槓	高低槓
1210	男子比賽完成 消毒	平衡木
1255		自由體操
1345		女子比賽完成、消毒
時間	賽台訓練 (公開組)	
1415-1615	公開組 (少年)	
時間	VH 跳馬高度	
1415-1515	VH 1.25	
1515-1615	VH 1.35	
1615	消毒	
1625-1925	公開組 (青年)	
時間	VH 跳馬高度	
1625-1840	VH 1.25	
1840-1925	VH 1.35	

2022-2023年度全港競技體操公開及新秀比賽
公開組（少年及青年）

日期：15/1/2023(日)

地點：順利邨體育館 - 體操訓練場

時間	男子少年組	女子少年組
0850-1020	報到及熱身時段	
1020	召集	
1030	自由體操	跳馬
1050	鞍馬	高低槓
1120	吊環	平衡木
1150	跳馬	自由體操
1210	雙槓	消毒
1230	單槓	
時間	男子青年組	女子青年組
1250-1420	報到及熱身時段	
1420	召集	
1430	自由體操	跳馬
1530	鞍馬、跳馬	高低槓
1630	男子比賽完成	平衡木
1730		自由體操
1830		女子比賽完成