



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2018年全港十八區健美體操分齡賽



日期：2018年11月25日(星期日)

時間：上午8時30分時至下午4時30分

地點：**荃灣體育館**

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	P.5
五. 參賽運動員名單.....	P.6 - 13
六. 領隊及運動員備忘	P.14
七. 比賽籌委會成員	P.15
八. 頒獎禮程序	P.16
九. 鳴謝	P.17

一、健美體操 (Aerobic Gymnastic) 簡介

運動簡介

健美體操是一種結合了有氧運動、基本步伐及難度動作的運動。難度動作包括：動態力量、靜態力量、跳與躍及平衡與柔軟度。同時，裁判依據以下特殊要求作出評分：藝術性、完成情況、動作難度、整套動作內容、動作難度類別和動作難度分值。由於健美體操沒有特別的器材要求，而且在過程中能充分表現運動員的活力和動感，實在是一項值得推廣的運動。

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〕。

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。

2018 全港十八區健美體操分齡賽

賽程表

日期：二零一八年十一月二十五日 (星期日)

時間：上午八時三十分時至下午四時三十分

地點：荃灣體育館 – 副場

時間	項目
0830 - 0930	報到及熱身時間
0930 - 1000	綵排及開幕式
1000-1300	男子單人 A 組及 B 組
	女子單人 A 組及 B 組
	混合雙人 A 組及 B 組
1300-1345	午膳
1345-1500	三人 A 組、B 組
	五人 A 組、B 組
	有氧舞蹈 A 組、B 組
1500- 1600	男子單人 D 組
	女子單人 C 組、D 組
	三人 D 組
1600 - 1630	頒獎典禮

~註~

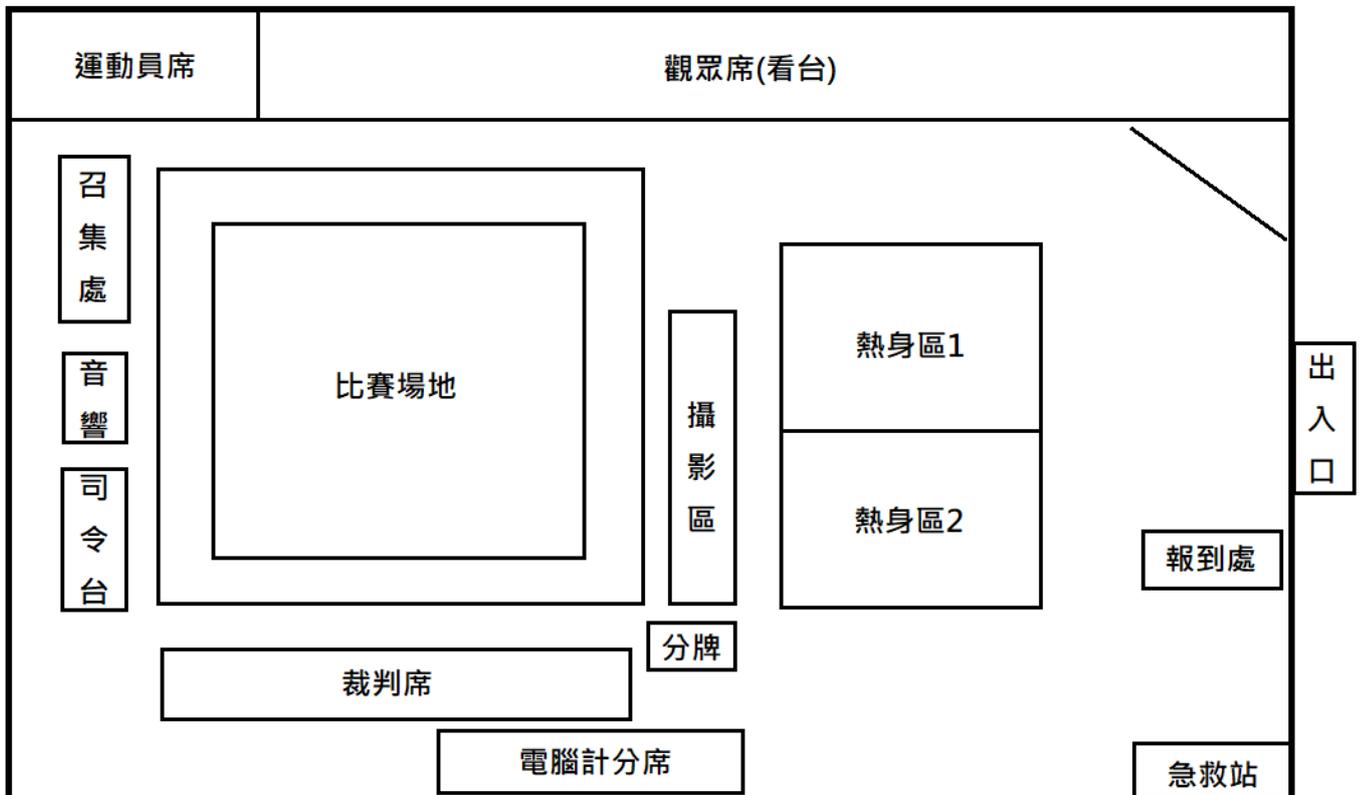
編定之賽項時間將因應實際比賽情況而作彈性修改

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
北區	1	油尖旺	4
九龍城	18	大埔	10
元朗	12	觀塘	4
西貢	5	南區	3
沙田	7	屯門	1
深水埗	1	中西區	6
葵青	4	東區	1
黃大仙	1		

四、場地平面圖 - 荃灣體育館



五、參賽運動員名單

項目 1：男子單人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MA - 01	毛彥碩	中西區
2	MA - 02	何浚嘉	元朗區
3	MA - 03	伍睿晞	葵青區
4	MA - 04	謝縉樂	油尖旺區

項目 2：男子單人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MB - 01	高譽展	中西區
2	MB - 02	胡家希	九龍城區
3	MB - 03	黎愉希	大埔區
4	MB - 04	鍾博康	九龍城區
5	MB - 05	鄭昊峯	九龍城區

項目 3：女子單人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FA - 01	劉卓知	沙田區
2	FA - 02	何曉琳	葵青區
3	FA - 03	黎曉澄	沙田區
4	FA - 04	何宇堯	九龍城區
5	FA - 05	曾奕瑜	東區
6	FA - 06	溫莉雅	大埔區
7	FA - 07	梁愷晴	油尖旺區
8	FA - 08	溫迪雅	大埔區
9	FA - 09	溫思瑜	九龍城區
10	FA - 10	Donielle Rodrigues	西貢區

項目 4：女子單人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FB - 01	楊曉儀	觀塘區
2	FB - 02	何曉瑩	葵青區
3	FB - 03	梁佩儀	元朗區
4	FB - 04	鄧欣彤	南區
5	FB - 05	曹采喬	元朗區
6	FB - 06	詹靖雯	元朗區
7	FB - 07	何泳莖	九龍城區
8	FB - 08	吳羽嫣	元朗區
9	FB - 09	薛梓昕	觀塘區
10	FB - 10	陳昀穎	元朗區
11	FB - 11	黃穎珊	元朗區
12	FB - 12	黎一脈	大埔區
13	FB - 13	徐嘉祺	屯門區
14	FB - 14	尹佩晴	元朗區
15	FB - 15	劉暢顏	西貢區
16	FB - 16	葉雅晴	北區
17	FB - 17	廖悅因	沙田區
18	FB - 18	黃梓榛	元朗區
19	FB - 19	陳凱儀	元朗區
20	FB - 20	鄺晞琳	九龍城區
21	FB - 21	張文曦	西貢區

項目 5：混合雙人 A 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	MPA - 01	伍睿晞	油尖旺區
		梁愷晴	
2	MPA - 02	謝縉樂	九龍城區
		溫思瑜	
3	MPA - 03	毛彥碩	中西區
		吳芷甄	

項目 6：混合雙人 B 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	MPB - 01	胡家希	九龍城區
		王卓琳	
2	MPB - 02	高譽展	中西區
		易慧欣	
3	MPB - 03	黎愉希	南區
		鄧欣彤	
4	MPB - 04	鄭昊峯	九龍城區
		連沛儀	
5	MPB - 05	鍾博康	九龍城區
		何曉瑩	

項目 7：三人 A 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TA - 01	朱心怡	大埔區
		盧凱妮	
		候子洋	
2	TA - 02	黃梓晴	大埔區
		胡熙玥	
		劉美怡	
3	TA - 03	伍睿晞	油尖旺區
		謝縉樂	
		梁愷晴	
4	TA - 04	Donielle Rodrigues	九龍城區
		何曉琳	
		溫思瑜	

項目 8：三人 B 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TB - 01	王卓琳	九龍城區
		黃懿靖	
		陳琬嫣	
2	TB - 02	高譽展	中西區
		易慧欣	
		李麗沂	
3	TB - 03	何泳蓁	九龍城區
		劉康程	
		何思霖	

項目 8：三人 B 組(續)

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
4	TB - 04	黃珞童	中西區
		陸曉晴	
		徐惠淇	
5	TB - 05	葉雅晴	觀塘區
		薛梓昕	
		徐嘉祺	
6	TB - 06	廖悅因	元朗區
		陳昀穎	
		曹采喬	
7	TB - 07	鄧欣彤	觀塘區
		楊曉儀	
		張文曦	
8	TB - 08	鍾嘉怡	大埔區
		黎一脈	
		劉珮琳	

項目 9：五人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GA - 01	盧凱妮	大埔區
		候子洋	
		黃梓晴	
		胡熙玥	
		劉美怡	

項目 10：五人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GB - 01	鄭昊峯	九龍城區
		胡家希	
		連沛儀	
		王卓琳	
		何詠琳	
2	GB - 02	劉康程	九龍城區
		何思霖	
		黃懿靖	
		車樂頤	
		張暘昕	
3	GB - 03	易慧欣	中西區
		李麗沂	
		黃珞童	
		陸曉晴	
		徐惠淇	
4	GB - 04	鍾博康	九龍城區
		葉雅晴	
		薛梓昕	
		何曉瑩	
		徐嘉祺	
5	GB - 05	何泳蓁	元朗區
		廖悅因	
		陳昫穎	
		曹采喬	
		鄺晞琳	

項目 11：有氧舞蹈 A 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	ADA - 01	虞凱堯	九龍城區
		黃樂悠	
		李卓殷	
		張穎茵	
		曾映月	
		蔡穎灃	
		駱紫韻	
		Chloe Rodrigues	
2	ADA - 02	朱心怡	大埔區
		盧凱妮	
		候子洋	
		黃梓晴	
		胡熙玥	
		劉美怡	
		張雨馨	
		吳嘉琪	

項目 12：有氧舞蹈 B 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	ADB - 01	連沛儀	九龍城區
		何詠琳	
		劉康程	
		何思霖	
		黃懿靖	
		車樂頤	
		張暘昕	
		陳苑嫣	

項目 13：男子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MD - 01	胡栢賢	黃大仙區
2	MD - 02	蔡溢	沙田區

項目 14：女子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FC - 01	劉歡顏	西貢區
2	FC - 02	李蔚茵	九龍城區
3	FC - 03	楊雅心	觀塘區
4	FC - 04	曹采嵐	元朗區
5	FC - 05	李小玲	葵青區
6	FC - 06	森千貴奈	西貢區
7	FC - 07	陳穎慧	大埔區

項目 15：女子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FD - 01	江文翎	沙田區
2	FD - 02	李泳怡	深水埗區
3	FD - 03	陳念瑩	大埔區

項目 16：三人 D 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TD - 01	洪芷堃	觀塘區
		甄惠意	
		何穎琴	
2	TD - 02	葉慧雯	大埔區
		胡栢賢	
		吳倩儀	

六、領隊及運動員備忘

1. 報到時間由上午八時半至九時半，所有運動員必須出席開幕式，帶隊教練請準時報到。
2. 熱身安排：
 - 比賽開始前，參賽運動員可到熱身區排隊進行熱身，每次熱身時限為 2 分鐘。大會於熱身區內不會提供音響設施及比賽音樂。
 - 比賽進行及綵排期間，熱身區必須停止播放音樂。
3. 等候區只允許將出場的兩名(隊)運動員及教練使用，其他人員不得入內。
4. 所有運動員之安全需由教練或領隊照顧，大會不予負責。
5. 請各運動員小心保管個人財物。

七、比賽籌委會名單

籌委會顧問：張小燕教授 MH、梁鳳珊小姐、張佩儀博士

籌委會成員：吳倩儀小姐（統籌）、廖福英小姐

總裁判：梁鳳珊小姐

高級裁判組：張佩儀博士、梁鳳珊小姐、廖福英小姐

裁判組：吳浩嵐先生、張鎮江先生、戴妙萍小姐、
鄭嘉鴻先生、施懿恩小姐、林錦珠小姐、陳梓彤小姐

秘書處：吳子健先生、施懿恩小姐

八、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

1. 男子單人

2. 女子單人

3. 混合雙人

4. 三人

5. 五人

6. 有氧舞蹈

7. 優異獎

8. 最佳社區參與獎

9. 最佳社區表現獎

四. 大合照

五. 禮成

九、鳴謝

2018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) 荃灣體育館
- (四) 屈臣氏集團(贊助飲用水)
- (五) 香港教育大學各義務工作人員
- (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