



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2022 年全港十八區健美體操分齡賽



Aerobic Gymnastics
健美體操

日期：2023 年 1 月 29 日(星期日)

時間：上午十時至下午六時

地點：東涌文東路體育館 - 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	P.5
五. 參賽運動員名單.....	P.6 - 16
六. 比賽籌委會成員	P.117
七. 頒獎禮程序	P.18
八. 鳴謝	P.19

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。

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
0930 - 1000	上午報到時間及熱身時間
1000 - 1130	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
1130 - 1215	女子單人 A 組 - 初級組
	男子單人 A 組 - 初級組
1215 - 1315	女子單人 B 組 - 初級組
	男子單人 B 組 - 初級組
1315 - 1415	午膳
1415 - 1430	下午報到時間及熱身時間
1430 - 1500	混合雙人 A 組
	混合雙人 B 組
1500 - 1600	女子單人 C 組
	三人 A 組
1600 - 1700	男子三人 AB 混合組
	三人 B 組
	三人 C 組
	女子單人 D 組
	男子單人 D 組
1700 - 1800	五人 A 組
	五人 B 組
	有氧舞蹈 K 組
	有氧舞蹈 A、B 組
1800 - 1815	頒獎典禮

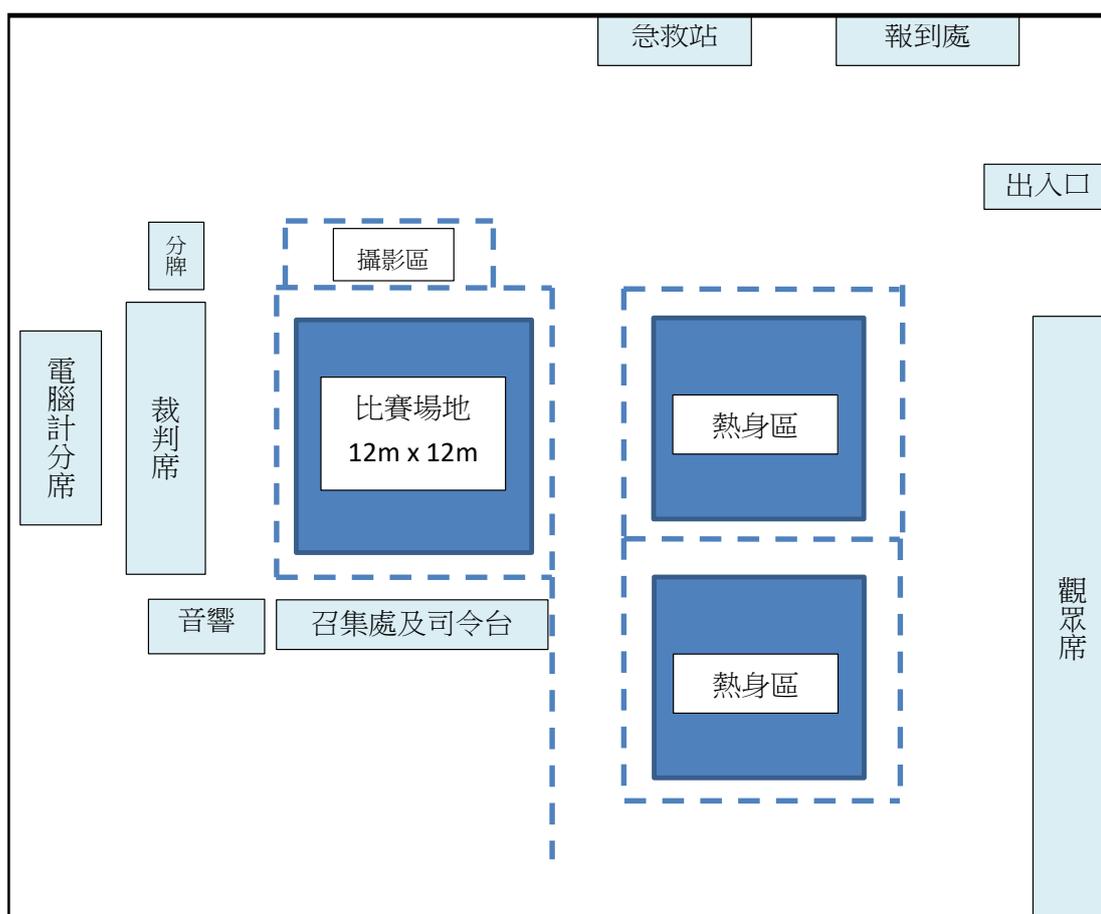
~註~

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
九龍城區	25	油尖旺區	2
元朗區	9	大埔區	8
西貢區	14	觀塘區	0
沙田區	29	屯門區	1
葵青區	0	深水埗區	4
黃大仙區	4	北區	0
荃灣區	2	東區	3
灣仔區	1	南區	0
離島區	0	中西區	18

四、場地平面圖 - 東涌文東路體育館



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	張心柔	九龍城區
2	FNA-02	梅幸兒	九龍城區
3	FNA-03	高曉茵	九龍城區
4	FNA-04	鄧善文	九龍城區
5	FNA-05	葉凱霖	九龍城區
6	FNA-06	袁儷僑	九龍城區
7	FNA-07	林絲桐	大埔區
8	FNA-08	麥以臻	九龍城區
9	FNA-09	何允祈	油尖旺區
10	FNA-10	唐恩	九龍城區
11	FNA-11	何宇心	九龍城區
12	FNA-12	蘇妍惠	中西區
13	FNA-13	黃芊語	西貢區
14	FNA-14	王心絃	灣仔區

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	丘睿翔	九龍城區
2	MNA-02	梁凱迪	九龍城區
3	MNA-03	蔡溱希	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	李襄	沙田區
2	FNB-02	許鈞淳	黃大仙區
3	FNB-03	岑愷晴	沙田區
4	FNB-04	翁婧愉	東區
5	FNB-05	黃芊蕊	西貢區
6	FNB-06	盧紀瞳	黃大仙區
7	FNB-07	饒嘉依	中西區
8	FNB-08	黎曉晴	沙田區

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	FA-01	黃沛欣	東區
2	FA-02	陳琛凝	荃灣區
3	FA-03	梁倩	沙田區
4	FA-04	李悅情	東區
5	FA-05	江晞萱	沙田區
6	FA-06	張恩寧	西貢區
7	FA-07	何禧瞳	屯門區
8	FA-08	何心怡	西貢區
9	FA-09	黃允晴	深水埗區
10	FA-10	凌可遙	沙田區
11	FA-11	許雅姿	西貢區
12	FA-12	麥綽芊	中西區

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	MA-01	謝縉安	西貢區
2	MA-02	劉柏翹	中西區

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	FB-01	陳恬瑤	沙田區
2	FB-02	施泳晴	九龍城區
3	FB-03	謝樂瞳	西貢區
4	FB-04	莊哲瀛	元朗區
5	FB-05	何心悅	西貢區
6	FB-06	曾晴兒	黃大仙區
7	FB-07	甄泳嵐	油尖旺區
8	FB-08	凌可藍	沙田區
9	FB-09	李珈名	深水埗區
10	FB-10	廖悅均	沙田區

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	MB-01	毛彥碩	中西區
2	MB-02	王以樂	九龍城區
3	MB-03	陳致遠	沙田區
4	MB-04	余霆軒	沙田區
5	MB-05	李璟滔	元朗區
6	MB-06	謝縉賢	西貢區
7	MB-07	李立行	沙田區
8	MB-08	何浚嘉	元朗區

項目 8：混合雙人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPA-01	謝縉安	西貢區
		許雅姿	
2	MPA-02	張敬樂	中西區
		張婷菲	
3	MPA-03	胡家誠	九龍城區
		鄭熙澄	
4	MPA-04	林晉毅	中西區
		曹欣悅	
5	MPA-05	鮑俊佑	中西區
		周恩悅	

項目 9：混合雙人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPB-01	毛彥碩	中西區
		吳依喬	
2	MPB-02	李立行	沙田區
		岑愷晴	
3	MPB-03	鄭昊晉	九龍城區
		陳梓琳	
4	MPB-04	余霆軒	沙田區
		黎曉晴	
5	MPB-05	謝縉賢	西貢區
		何心悅	
6	MPB-06	陳致遠	沙田區
		許均淳	

項目 10：女子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FC - 01	黃梓晴	大埔區
2	FC - 02	廖悅因	沙田區
3	FC - 03	曹采喬	元朗區
4	FC - 04	陳嘉瑜	沙田區
5	FC - 05	黃梓榛	元朗區
6	FC - 06	梁佩儀	元朗區
7	FC - 07	陳美媛	元朗區
8	FC - 08	郭茜瑜	深水埗區
9	FC - 09	劉卓知	沙田區

項目 11：三人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TA-01	林頌惠	九龍城區
		黃美嘉	
		金瑞希	
2	TA-02	凌可遙	沙田區
		何心怡	
		張恩寧	
3	TA-03	張婷菲	中西區
		孫靖瑋	
		鮑俊佑	
4	TA-04	鄭熙澄	九龍城區
		黃奕斐	
		Jarhia Japneet Kaur	
5	TA-05	黃允晴	荃灣區
		陳琛凝	
		江晞萱	
6	TA-06	李洛懿	大埔區
		王韻嵐	
		林絲桐	
7	TA-07	陳絲絲	大埔區
		陳名希	
		黃奕瞳	
8	TA-08	顧子辰	中西區
		王心然	
		周懿悅	
9	TA-09	周芷好	元朗區
		朱穎妍	
		柳梓悠	

項目 12：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	胡家誠	九龍城區
		鄭昊晉	
		任毅弘	
2	TAB-02	林晉毅	中西區
		張敬樂	
		毛彥碩	
3	TAB-03	李立行	沙田區
		陳致遠	
		余霆軒	
4	TAB-04	謝縉賢	西貢區
		王以樂	
		謝縉安	

項目 13：三人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TB-01	何宇堯	九龍城區
		范晴	
		毛婕妤	
2	TB-02	曾暘兒	沙田區
		廖悅均	
		甄泳嵐	
3	TB-03	陳曉柔	大埔區
		鄭嘉瑤	
		蘇心妍	
4	TB-04	黃琛嫻	中西區
		周希予	
		顧汝嫣	
5	TB-05	許鈞淳	九龍城區
		黎曉晴	
		施泳晴	
6	TB-06	趙芷欣	中西區
		許殷	
		張筱菘	
7	TB-07	謝樂瞳	西貢區
		李珈名	
		凌可藍	

項目 14：三人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TC - 01	黃梓晴	沙田區
		梁佩儀	
		陳嘉瑜	

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	鍾子宜	九龍城區
2	FD - 02	李泳怡	深水埗區
3	FD - 03	曹采嵐	元朗區

項目 16：男子單人D組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MD - 01	蔡溢	沙田區

項目 17：五人A組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GA-01	黃允晴	沙田區
		陳琛凝	
		江晞萱	
		黃沛欣	
		梁倩	
2	GA-02	黃奕斐	九龍城區
		Jarhia Japneet Kaur	
		黃美嘉	
		金瑞希	
		林頌惠	
3	GA-03	李洛懿	大埔區
		王韻嵐	
		黃奕瞳	
		陳名希	
		陳絲絲	
4	GA-04	顧子辰	中西區
		孫靖瑋	
		鮑俊佑	
		王心然	
		周懿悅	
5	GA-05	張婷菲	中西區
		周恩悅	
		曹欣悅	
		林晉毅	
		張敬樂	

項目 18：五人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GB - 01	黃琛嫻	中西區
		周希予	
		吳依喬	
		張筱菽	
		顧汝嫣	
2	GB - 02	謝樂瞳	西貢區
		李珈名	
		陳恬瑤	
		莊哲瀛	
		凌可藍	
3	GB - 03	何宇堯	九龍城區
		范晴	
		毛婕妤	
		陳梓琳	
		鄭昊晉	

項目 19：有氧舞蹈 K 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADK-01	吳心絃	九龍城區
		黃倩洳	
		鄭方元	
		張毅泓	
2	ADK-02	許鈞甯	沙田區
		羅子晴	
		羅慧文	
3	ADK-03	李芊澄	黃大仙區
		何雨澄	
		關智遠	
4	ADK-04	王銳霆	沙田區
		司徒弘溟	
		吳泳翹	
		陳逸宸	
5	ADK-05	林妙桐	沙田區
		羅妍曦	
		施亦翎	
6	ADK-06	李信知	沙田區
		溫悅瞳	
		李靖祈	

項目 20：有氧舞蹈 A、B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADAB-01	鄭熙澄	九龍城區
		何宇堯	
		范晴	
		毛婕妤	
		陳梓琳	
		黃美嘉	
		黃奕斐	
		胡家誠	
2	ADAB-02	李彩樺	大埔區
		陳靖汧	
		陳絲絲	
		陳曉桐	
		陳梓欣	
		林絲桐	
		陳曉柔	
		鄺嘉瑤	
3	ADAB-03	孫菱澤	大埔區
		邱筠雅	
		陳名希	
		馮安琪	
		黃奕瞳	
		王韻嵐	
		李洛懿	
		蘇心妍	
4	ADAB-04	曹欣悅	中西區
		黃琛嫻	
		周希予	
		趙芷欣	
		許殷	
		吳依喬	
		張筱菘	
		顧汝嫣	

六、比賽籌委會名單

籌委會顧問：馮世富博士、梁鳳珊女士、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、廖小雯女士

裁判組：吳倩儀小姐、鄭嘉鴻先生、施懿恩小姐、陳梓彤小姐、
羅凱婷小姐、區鈺健先生、胡栢賢先生、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、施懿恩小姐

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

2022 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) 東涌文東路體育館
 - (四) 屈臣氏集團（贊助飲用水）
 - (五) 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