



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2021 年全港十八區健美體操分齡賽



Aerobic Gymnastics
健美體操

日期：2021 年 9 月 18 日(星期六)

時間：上午十時至下午五時十五分

地點：荃灣體育館 - 副場

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 - 12
六. 領隊及運動員備忘	P.13
七. 比賽籌委會成員	P.14
八. 頒獎禮程序	P.15
九. 鳴謝	P.16

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）。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。

2021 全港十八區健美體操分齡賽

賽程表

日期：二零二一年九月十八日 (星期六)

時間：上午十時至下午五時十五分

地點：荃灣體育館 – 副場

時間	項目
0930 - 1000	上午報到時間及熱身時間
1000 - 1100	女子單人 B 組 – 新秀組
	女子單人 A 組 – 新秀組
	男子單人 B 組 – 新秀組
1100 - 1200	男子單人 B 組
	女子單人 B 組
1200 - 1300	女子單人 A 組
	混合雙人 B 組
	有氧舞蹈 K 組
1300 - 1315	上午頒獎典禮
1345 - 1415	下午報到時間及熱身時間
1415 - 1600	三人 A 組
	三人 B 組
	女子單人 C 組
	男子單人 C 組
1600 - 1630	男子單人 D 組
	五人 A 組
	五人 B 組
	三人 C 組
	女子單人 D 組
1630 - 1700	混合雙人 C 組
	三人 D 組
	五人 C 組
	有氧舞蹈 A、B 組
1700 - 1715	下午頒獎典禮

~註~

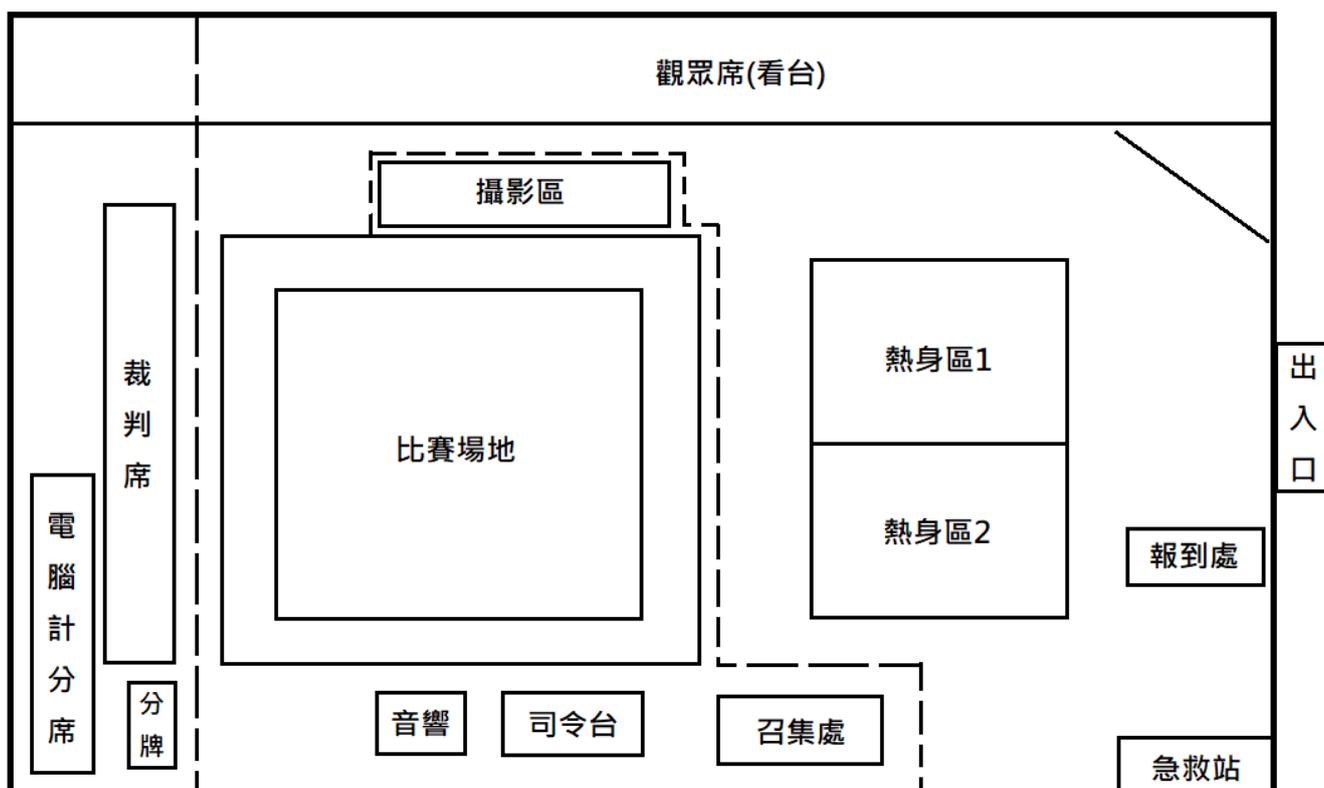
編定之賽項時間將因應實際比賽情況而作彈性修改

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	14	油尖旺	3
元朗	16	大埔	5
西貢	14	觀塘	9
沙田	18	屯門	2
葵青	6	中西區	2
黃大仙	3	東區	4
荃灣	3	深水埗區	1

四、場地平面圖 - 荃灣體育館



五、參賽運動員名單

項目 1：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	陳美媛	元朗區
2	FNB - 02	林芊陶	九龍城區
3	FNB - 03	陳曉晴	元朗區
4	FNB - 04	岑愷晴	沙田區
5	FNB - 05	李樂怡	油尖旺區
6	FNB - 06	林靖彤	觀塘區
7	FNB - 07	黃晞童	元朗區
8	FNB - 08	施泳晴	九龍城區
9	FNB - 09	楊雅婷	觀塘區
10	FNB - 10	何洛瑤	荃灣區
11	FNB - 11	甄泳嵐	油尖旺區
12	FNB - 12	黃德悠	沙田區
13	FNB - 13	饒嘉依	中西區

項目 2：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	嚴千喬	九龍城區
2	FNA - 02	何蓓瞳	屯門區
3	FNA - 03	康君琳	沙田區
4	FNA - 04	李悅情	東區

項目 3：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	李立行	沙田區
2	MNB - 02	羅旨堯	沙田區
3	MNB - 03	陳致遠	觀塘區
4	MNB - 04	余霆軒	沙田區

項目 4：男子單人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MB - 01	李璟滔	元朗區
2	MB - 02	何浚嘉	元朗區

項目 5：女子單人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FB - 01	黃樂悠	觀塘區
2	FB - 02	曾曉兒	黃大仙區
3	FB - 03	劉卓知	沙田區
4	FB - 04	葉芷晴	西貢區
5	FB - 05	曾奕瑜	東區區
6	FB - 06	張穎茵	九龍城區
7	FB - 07	駱紫韻	葵青區
8	FB - 08	何曉琳	葵青區
9	FB - 09	謝卓其	西貢區
10	FB - 10	廖悅均	沙田區
11	FB - 11	曾映月	九龍城區
12	FB - 12	謝卓林	西貢區
13	FB - 13	何宇堯	九龍城區
14	FB - 14	古伊彤	九龍城區
15	FB - 15	歐思嘉	油尖旺區
16	FB - 16	王禧頤	九龍城區
17	FB - 17	Mocha Onata	西貢區
18	FB - 18	Amelia Guillet	大埔區
19	FB - 19	蔡穎贊	西貢區

項目 6：女子單人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FA - 01	曾玥澂	東區
2	FA - 02	張慕	西貢區
3	FA - 03	鄧穎芯	大埔區
4	FA - 04	黃沛欣	東區
5	FA - 05	陳琛凝	荃灣區
6	FA - 06	蔡穎姿	西貢區
7	FA - 07	Aryahi Singh	西貢區
8	FA - 08	黃允晴	葵青區

項目 7：混合雙人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPB - 01	何浚嘉	元朗區
		黃晞童	
2	MPB - 02	余霆軒	沙田區
		劉卓知	
3	MPB - 03	李立行	沙田區
		岑愷晴	
4	MPB - 04	黎俊良	沙田區
		葉海晴	

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	李信知	沙田區
		蔡豪	
		青木峻	
2	ADK - 02	康湛笙	沙田區
		彭曦樂	
3	ADK - 03	陳瑋澄	沙田區
		陳凱欣	
		羅沛昕	

項目 9：三人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TA - 01	黃允晴	西貢區
		陳琛凝	
		Aryahi Singh	
2	TA - 02	黃沛欣	西貢區
		蔡穎姿	
		鄧穎芯	

項目 10：三人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TB - 01	葉芷晴	西貢區
		Amelia Guillet	
		何曉琳	
2	TB - 02	毛婕妤	九龍城區
		何宇堯	
		吳祉瑩	
3	TB - 03	蔡穎贊	西貢區
		易恩同	
		黃樂悠	
4	TB - 04	黃梓晴	大埔區
		蘇芯妍	
		陳曉柔	
5	TB - 05	曾晴兒	黃大仙區
		何洛瑤	
		甄泳嵐	
6	TB - 06	陳曉晴	元朗區
		胡茗璐	
		陳美媛	

項目 11：女子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FC - 01	沈澧桐	九龍城區
2	FC - 02	廖悅因	沙田區
3	FC - 03	何曉瑩	葵青區
4	FC - 04	吳羽嫣	元朗區
5	FC - 05	蔡晞愉	中西區
6	FC - 06	何思霖	屯門區
7	FC - 07	黃懿靖	沙田區
8	FC - 08	何逸瑤	荃灣區
9	FC - 09	曹采喬	元朗區
10	FC - 10	楊雅心	觀塘區
11	FC - 11	黃梓榛	元朗區
12	FC - 12	梁佩儀	元朗區
13	FC - 13	羅旨媛	沙田區

項目 12：男子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MC - 01	黎愉希	大埔區
2	MC - 02	陳鈞亮	觀塘區
3	MC - 03	鐘博康	九龍城區

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	鄒益珉	觀塘區
2	MD - 02	陳嘉豪	觀塘區
3	MD - 03	蔡溢	沙田區
4	MD - 04	吳浩嵐	九龍城區

項目 14：五人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GA - 01	黃允晴	西貢區
		陳琛凝	
		蔡穎姿	
		鄧穎芯	
		Aryahi Singh	

項目 15：五人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GB - 01	謝卓林	西貢區
		曾映月	
		Mocha Onata	
		歐思嘉	
		謝卓其	
2	GB - 02	曾熇兒	黃大仙區
		何洛瑤	
		甄泳嵐	
		古伊彤	
		廖悅均	
3	GB - 03	蔡穎贇	葵青區
		易恩同	
		張穎茵	
		黃樂悠	
		王禧頤	

項目 16：三人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TC - 01	陳鈞亮	九龍城區
		黎愉希	
		鐘博康	
2	TC - 02	曹采喬	元朗區
		廖悅因	
		何逸瑤	
3	TC - 03	黃梓榛	元朗區
		梁佩儀	
		沈灃桐	

項目 17：女子單人 D 組

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

項目 18：混合雙人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPC - 01	鐘博康	九龍城區
		何曉瑩	

項目 19：三人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TD - 01	鄒益珉	觀塘區
		陳嘉豪	
		蕭漢彬	
2	TD - 02	葉慧雯	大埔區
		吳浩嵐	
		吳倩儀	

項目 20：五人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GC - 01	曹采喬	元朗區
		蔡晞愉	
		廖悅因	
		何逸瑤	
		黃懿靖	

項目 21：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	駱紫韻	葵青
		謝卓林	
		曾映月	
		張穎茵	
		Mocha Onata	
		歐思嘉	
		謝卓其	
		王禧頤	

2021 年全港十八區健美體操分齡賽

荃灣體育館 (18/9/2021)

新型冠狀病毒疫情下 - 參加者須知

比賽前

1. 每位運動員只能由一名教練或監護人申請進入比賽場地的入場證，並須於比賽前一星期申請（申請連結：<https://forms.gle/9wSjY5mwfnKQkm8dA>，請參考本頁右下角二維碼）；
2. 如教練需要額外申請教練証，可於比賽前一星期以書面形式向賽會申請，請電郵至：cyan@gahk.org.hk，大會視乎情況安排；
3. 為免更衣室過多人聚集，建議運動員在家中先更換衣物及完成比賽妝容。

進入比賽場地

1. 所有人士（包括參賽者及隨行之家長或教練）必須於比賽前填寫健康申報表，並於**比賽當日報到時提交**，否則將不能進入比賽場地參加比賽；
2. 所有人士進入體育館時必須量度體溫，體溫必須為攝氏 38 度以下；
3. 所有人士進入場館及場地前後必須使用酒精搓手液，消毒雙手；
4. 賽會會以本會面書發佈現場消息，敬請留意；網址：<https://www.facebook.com/1418367495076749/>（請參考本頁右下角二維碼）
5. 如出席者體溫為攝氏 38 度或以上、或出現上呼吸道感染、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痛/乏力、呼吸困難、肚瀉、失去嗅覺/味覺等症狀，應停止參與活動、比賽，並盡早向醫生求診。

比賽期間

1. 所有人士必須佩戴口罩，惟參賽者於進行比賽時可自行選擇佩戴與否（**除了五人及有氧舞蹈比賽時，必須佩戴口罩**）；
2. 運動員請謹慎處理口罩，並請妥善存放及遺棄的口罩；
3. 比賽當天，所有人士必須以不多於四人為一小組，每個小組之間至少相距 1.5 米（隊際比賽除外，包括五人及有氧舞蹈比賽）；
4. 場地將劃分為兩個熱身區及一個比賽場地，請運動員按照工作人員指示，到達指定熱身區進行暖身活動，並準備出賽；
5. 本次比賽將不設開幕式，運動員只須提前約一小時報到，以安排熱身及準備比賽；
6. 所有入場人士必須遵守康樂及文化事務署的場地守則；
7. 賽會會因為疫情之嚴重性或政府對應疫情的措施而作出修訂，詳情請留意本會網站公佈；
8. 本會將保留更改以上守則之權利而不需作另行通知，如有任何爭議，本會將保留最終決定權。

一般須知

1. 比賽進行及綵排期間，熱身區必須停止播放音樂；
2. 所有運動員之安全需由教練或領隊照顧，大會不予負責；
3. 請各運動員小心保管個人財物。



教練 / 監護人入場申請



總會面書

七、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

總裁判：梁鳳珊女士

高級裁判組：梁鳳珊女士、廖福英女士、廖小雯女士

裁判組：張鎮江先生、戴妙萍小姐、鄭嘉鴻先生、施懿恩小姐、
陳梓彤小姐、區鈺健先生、胡栢賢先生

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

上午頒獎典禮：

1. 男、女子單人 A、B 組
2. 混合雙人 B 組
3. 有氧舞蹈 K 組
4. 優異獎

下午頒獎典禮：

1. 男、女子單人 C、D 組
2. 混合雙人 C 組
3. 三人
4. 五人
5. 有氧舞蹈 A、B 組
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

九、鳴謝

2021 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) 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