

2024-2025年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽  
(趙惠中盃)

Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships cum  
International Invitation Championships 2024-2025  
(Chiu Wai Chung Cup)

新秀組 Novice

日期 Date : 8/12/2024(日Sun)

地點 Venue :

時間 Time	男子組 MAG		女子組 WAG		
0800-0850	報到及熱身時段 (男子1-3,女子1-4組) General warm-up (MAG 1-3, WAG 1-4)				
0850-0900	運動員召集 Roll - call				
0900-0910	開幕禮 Opening ceremony				
	自由體操 FX	跳馬 VT	自由體操 FX	跳馬 VT	平衡木 BB
0910-1010	男子 1組 MAG Gp 1	男子 2組 MAG Gp 2	女子 1組 WAG Gp 1	女子 2組 WAG Gp 2	女子 3組 WAG Gp 3
1010-1110	男子 3組 MAG Gp 3	男子 1組 MAG Gp 1	女子 4組 WAG Gp 4	女子 1組 WAG Gp 1	女子 2組 WAG Gp 2
1110-1210	男子 2組 MAG Gp 2	男子 3組 MAG Gp 3	女子 3組 WAG Gp 3	女子 4組 WAG Gp 4	女子 1組 WAG Gp 1
1210-1310			女子 2組 WAG Gp 2	女子 3組 WAG Gp 3	女子 4組 WAG Gp 4
1310-1330	男子組頒獎禮 MAG Prize Presentation				
1330-1420	報到及熱身時段 (5-8組)General warm-up (WAG 5-8)				
1420-1430	召集 Roll - call				
1430-1530			女子 5組 WAG Gp 5	女子 6組 WAG Gp 6	女子 7組 WAG Gp 7
1530-1630			女子 8組 WAG Gp 8	女子 5組 WAG Gp 5	女子 6組 WAG Gp 6
1630-1730			女子 7組 WAG Gp 7	女子 8組 WAG Gp 8	女子 5組 WAG Gp 5
1730-1830			女子 6組 WAG Gp 6	女子 7組 WAG Gp 7	女子 8組 WAG Gp 8
1830-1850	女子組頒獎禮 WAG Prize Presentation				

2024-2025年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽  
(趙惠中盃)

Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships cum  
International Invitation Championships 2024-2025  
(Chiu Wai Chung Cup)

公開組 (少年及青年) Open (Senior & Junior)  
賽台訓練 Podium training

日期 Date : 13/12/2024(五Fri)

時間 Time: 1800-2100

地點 Venue : 馬鞍山體育館主場館 Ma On Shan Sports Centre

項目特別安排 Apparatus arrangement	
時間 Time	VH 跳馬高度
1800-1930	VH 1.35
1930-2100	VH 1.25

2024-2025年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽  
(趙惠中盃)

Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships  
cum International Invitation Championships 2024-2025  
(Chiu Wai Chung Cup)

初級組 Elementary

日期 Date:14/12/2024(六Sat)

地點 Venue：馬鞍山體育館主場館 Ma On Shan Sports Centre

時間 Time	男子 MAG		女子 WAG	
0800-0850	報到及熱身時段 General warm-up			
0850-0900	運動員召集 Roll - call			
0900-0910	開幕禮 Opening ceremony			
			初級1組 Grp 1	初級2組 Grp 2
0910-0930	自由體操 FX	0910-0950	跳馬 VT	高低槓 UB
0930-0950	鞍馬 PH	0950-1030	高低槓 UB	平衡木 BB
0950-1010	跳馬 VT	1030-1110	平衡木 BB	自由體操 FX
1010-1030	雙槓 PB	1110-1150	自由體操 FX	跳馬 VT
1030-1050	單槓 HB			
1210-1230	頒獎典禮 (男子及女子初級組) Prize presentation			

2024-2025年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽  
(趙惠中盃)

Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships cum  
International Invitation Championships 2024-2025  
(Chiu Wai Chung Cup)

公開及國際組 Open & Internatioal

日期 Date:14/12/2024(六Sat)

地點 Venue：馬鞍山體育館主場館 Ma On Shan Sports Centre

1330-1500	報到及熱身時段 General warm-up			
1500-1510	運動員召集 Roll - call			
1510-1520	開幕禮 Opening ceremony			
時間	男子公開及國際組 MAG Open & Int		女子公開及國際組 WAG Open & Int	
1520-1750	自由體操 FX Int + Local Sr	鞍馬 PH Int + Local Jr	跳馬 VT Int Jr	高低槓 UB Local Sr Local Jr
	鞍馬 PH Int + Local Sr	吊環 SR Int + Local Jr	高低槓 UB Int Jr	跳馬 VT Local Sr Local Jr
	吊環 SR Int + Local Sr	自由體操 FX Int + Local Jr		

2024-2025年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽  
(趙惠中盃)

Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships  
cum International Invitation Championships 2024-2025  
(Chiu Wai Chung Cup)

公開及國際組 Open & Internatioal

日期 Date : 15/12/2024(日Sun)

地點 Venue : 馬鞍山體育館主場館 Ma On Shan Sports Centre

1300-1430	報到及熱身時段 General warm-up			
1430-1440	運動員召集 Roll - call			
1440-1450	開幕禮 Opening ceremony			
時間	男子公開及國際組 MAG Open & Int		女子公開及國際組 WAG Open & Int	
1450-1750	跳馬 VT Int Sr	雙槓 PB Int + Local Jr	平衡木 BB International Jr	自由體操 FX Local Sr Local Jr
	雙槓 PB Int Sr	單槓 HB Int + Local Jr	自由體操 FX International Jr	平衡木 BB Local Sr Local Jr
	單槓 HB Int Sr	跳馬 VT Int + Local Jr		
1750-1830	頒獎典禮 (男子及女子國際+公開組) Prize presentation			