

**2010 年香港競技體操公開及新秀比賽 暨  
國際邀請賽 (趙惠中盃)**

**賽 程 時 間 表**

日期：2010 年 1 月 23 日 (星期六)

時間：08:30 – 14:00

組別：男、女子新秀 B 組

| 時間            | 男子組                  |                        | 女子組                  |                        |
|---------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|
| 08:30 – 08:45 | 報到及登記                |                        |                      |                        |
| 08:45 – 09:45 | 熱身時段                 |                        |                      |                        |
| 09:45 – 10:00 | 召集                   |                        |                      |                        |
| 10:00 – 10:15 | 開幕式                  |                        |                      |                        |
| 10:15 – 11:30 | <u>新秀 B1 組</u><br>跳箱 | <u>新秀 B2 組</u><br>自由體操 | <u>新秀 B1 組</u><br>跳箱 | <u>新秀 B2 組</u><br>自由體操 |
| 11:30 – 13:00 | <u>新秀 B2 組</u><br>跳箱 | <u>新秀 B1 組</u><br>自由體操 | <u>新秀 B2 組</u><br>跳箱 | <u>新秀 B1 組</u><br>自由體操 |
| 13:00 – 13:30 | 頒獎典禮                 |                        |                      |                        |

時間：13:00 – 17:30

組別：國際組團體賽

| 時間            | 男子組  | 女子組  |
|---------------|--|--|
| 13:00 – 14:15 | 熱身時段   |  |
| 14:15 – 14:30 | 開幕式  |  |
| 14:30 – 17:30 | <u>國際組</u><br>自由體操<br>鞍馬<br>吊環<br>跳馬<br>雙槓<br>單槓 | <u>國際組</u><br>---<br>跳馬<br>高低槓<br>平衡木<br>自由體操<br>--- |

**2010 年香港競技體操公開及新秀比賽 暨  
國際邀請賽 (趙惠中盃)**

**賽 程 時 間 表**

日期：2010 年 1 月 24 日 (星期日)

時間：08:00 – 13:00

組別：新秀 A 組及公開組

| 時間            | 男子組  | 女子組                                       |
|---------------|--|---|
| 07:45 – 08:00 | 報到及登記  |   |
| 08:00 – 08:45 | 熱身時段 (新秀 A)                                      |   |
| 08:45 – 08:50 | 召集   |   |
| 08:50 – 09:00 | 開幕式  |   |
| 09:00 – 10:30 | <u>新秀 A 組</u><br>自由體操<br>單槓<br>雙槓<br>跳馬          | <u>新秀 A 組</u><br>跳馬<br>高低槓<br>平衡木<br>自由體操 |
| 10:30 – 11:15 | 熱身時段 (公開組)                                       |   |
| 11:15 – 11:30 | 召集   |   |
| 11:30 – 13:00 | <u>公開組</u><br>自由體操<br>鞍馬<br>吊環<br>跳馬<br>雙槓<br>單槓 | <u>公開組</u><br>跳馬<br>高低槓<br>平衡木<br>自由體操    |

時間：13:00 – 17:30

組別：國際組 (單項決賽)

| 時間            | 男子組  | 女子組  |
|---------------|--|--|
| 13:00 – 14:15 | 熱身時段   |  |
| 14:30 – 17:30 | <u>國際組</u><br>自由體操<br>鞍馬<br>吊環<br>跳馬<br>雙槓<br>單槓 | <u>國際組</u><br>---<br>跳馬<br>高低槓<br>平衡木<br>自由體操<br>--- |
| 17:30         | 頒獎典禮 (新秀 A 組、公開組及國際組)                            |  |