



Acrobatic Gymnastics
技巧體操



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助



2025 年全港技巧體操分齡賽



日期：2025 年 10 月 19 日（星期日）

比賽時間：上午 9 時 30 分

地點：順利邨體育館 — 體操訓練場

目錄

技巧體操簡介	1
比賽籌備委員會名單	2
程序表	3
參賽運動員名單及出場序	4-6
注意事項	7
場地平面圖	8
鳴謝	9

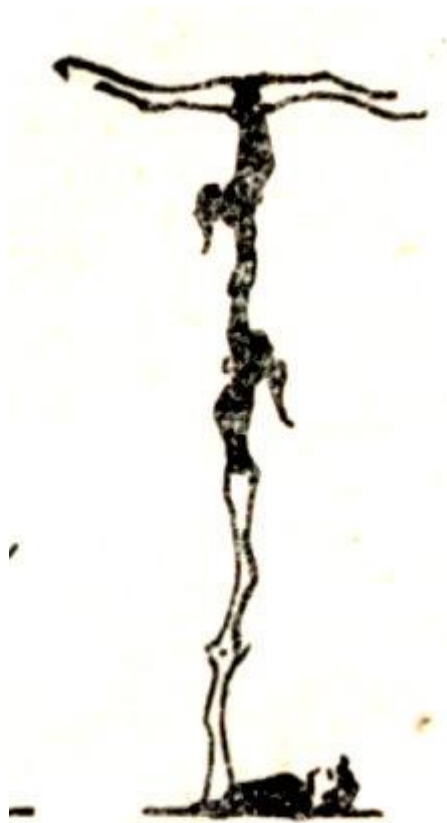
技巧體操簡介

技巧體操十分講求合作、用力準確的體育項目；比賽分為男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人和男子四人。由於技巧體操通過兩人、三人或四人的合力而創造，因此劃分了上面人、下面人及中間人等不同位置。

其動作特點，一類是靜力性平衡動作；在同伴的肢體上支撐完成各種靜態及動態造型：如倒立、背弓、劈腿、結環、水平等。

另一類是動力性拋接動作；與同伴協作下進行不同的拋、甩、扔、騰空加力、接住、下法等飛行動作。

技巧訓練要求兩人、三人或四人思想技術協調配合，通過練習可以培養勇敢頑強的意志，發揮團結互助的集體主義精神，以及提高靈敏、速度、力量等素質。



比賽籌備委員會名單

籌委會顧問：馮世富博士 黃志嘉先生

技術委員會：朱智謙先生(召集人)

裁判長：許俊陞先生

裁判員：朱智謙先生 李振強先生 黃栩欣小姐
孫曉珊小姐 羅凱婷小姐 賴長力先生
楊韻明小姐

(排名不分先後)

秘書處：吳子健先生 謝婉心小姐

2025 年全港技巧體操公開賽

程序表

項目	比賽時間	報到時間	熱身時間	全套熱身時間	隊伍
1 級女三	1100	0930	0945*	1000-1012	4
1 級女雙	1116			1012-1033	7
1 級混雙	1144			1033-1042	3
1 級頒獎禮 1210-1225					
裁判午膳時間 1200-1345					
2 級女三	1400	1230	1245*	1300-1320	5
2 級女雙	1420			1320-1340	5
2 級混雙	1440			1340-1349	3
2 級頒獎禮 1500-1515					
4 級女雙 (BAL)	1645	1500	1515*	1545-1548	1
5 級女雙 (BAL)	1649			1548-1554	2
3 級男四	1657			1554-1547	1
3 級女三	1701			1557-1609	4
3 級女雙	1717			1609-1627	6
3 級混雙	1741			1627-1630	1
4 級女雙 (DYN)	1745			1630-1633	1
5 級女雙(DYN)	1749			1633-1639	2
3，4，5 級頒獎禮 1810-1830					

*裁判長將於每級全套熱身前向運動員進行簡短的簡報會

參賽運動員名單及出場序

1 級

出場序	運動員	全套熱身時間**	比賽時間**
1 級女三			
1	陳芊卓、陳梓熹、汪信絃	1000	1100
2	藍凱晴、黃思穎、張淳茵	1003	1104
3	譚卓翹、呂美妍、陳穎熹	1006	1108
4	張心悅、黃穎晞、余嘉嵐	1009	1112
1 級女雙			
1	楊日晞、李晨曦	1012	1116
2	陳思妤、許馨允	1015	1120
3	曾苡維、曾映澄	1018	1124
4	梁綽嵐、胡貝瑤	1021	1128
5	洪芊穎、李卓穎	1024	1132
6	劉倚言、程諾宋	1027	1136
7	黃熙賢、鄭柔攸	1030	1140
1 級混雙			
1	陳泳童、陳甫維	1033	1144
2	袁頌程、楊洛瑤	1036	1148
3	袁頌凱、何心怡	1039	1152
	1 級各隊伍	1042-1100	
1 級頒獎禮 1215-1230			

參賽運動員名單及出場序 (續)

2 級

出場序	運動員	全套熱身時間**	比賽時間**
2 級女三			
1	張雨桐、利嘉晴、梁煦堯	1300	1400
2	鄭雅芝、伍心怡、劉蘊瑤	1303	1404
3	盧知信、林青瑜、曾是如	1306	1408
4	鄧卓蕎、梁凱琳、植詠浠	1309	1412
5	楊雅媛、鄭方元、方思然	1312	1416
2 級女雙			
1	陳靜希、劉心允	1315	1420
2	連樂澄、廖梓琳	1318	1424
3	黎逸晴、吳愷晴	1321	1428
4	張悠、許婷甄	1324	1432
5	安鎧琰、馮康晴	1327	1436
2 級混雙			
1	余樂恩、黃樂軒	1330	1440
2	林駿軒、林巧兒	1333	1444
3	萬懿琛、黃頌芯	1336	1448
	2 級各隊伍	1339-1400	
2 級頒獎禮 1500-1515			

參賽運動員名單及出場序 (續)

3-5 級

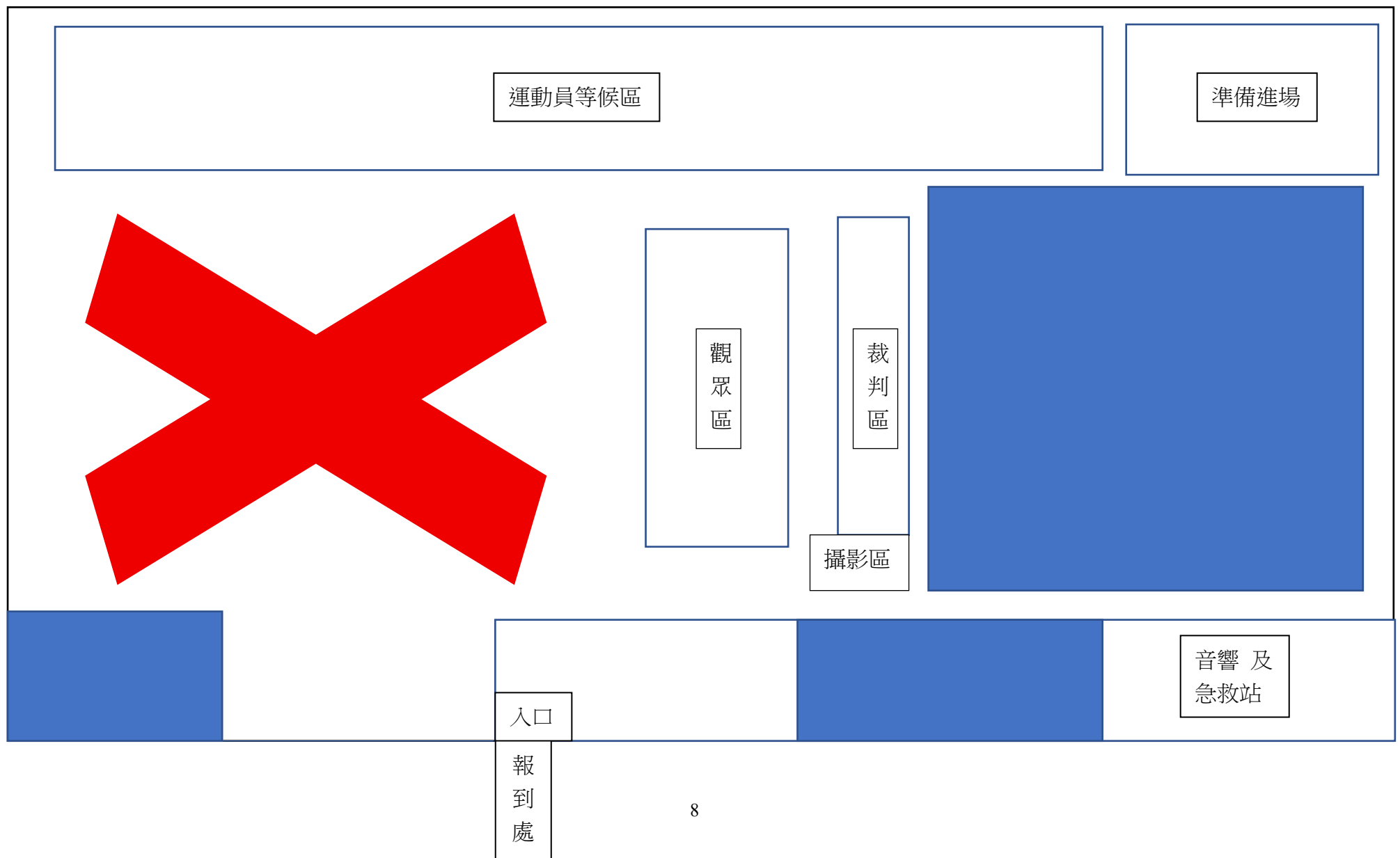
出場序	運動員	全套熱身時間**	比賽時間**
4 級女雙 (BAL)			
1	謝凱淇、嚴心言	1530	1645
5 級女雙 (BAL)			
1	何曉瑩、黃思蔓	1533	1649
2	高曉晴、章晞兒	1536	1653
3 級男四			
1	羅喬瀚、陳浩銘、黃逸朗、溫曉義	1539	1657
3 級女三			
1	張其可、Sarah Clemmons、張恩寧	1542	1701
2	曾芷蔚、容逸瑚、吳嘉總	1545	1705
3	陳琛凝、楊悅、吳思桐	1548	1709
4	黃允晴、黃芯渝、關千玥	1551	1713
3 級女雙			
1	黃君甯、羅凱琳	1554	1717
2	吳清妍、吳清霖	1557	1721
3	陳思迪、謝馥兒	1600	1725
4	陳采恩、潘泳妃	1603	1729
5	羅灝童、鄭愷庭	1606	1733
6	余樂知、黃沛欣	1609	1737
3 級混雙			
1	楊嘉麒、羅莎霏	1612	1741
4 級女雙(DYN)			
1	謝凱淇、嚴心言	1615	1745
5 級女雙(DYN)			
1	何曉瑩、黃思蔓	1618	1749
2	高曉晴、章晞兒	1621	1753
	3-5 級各隊伍	1624-1645	
3, 4, 5 級頒獎禮 1810-1830			

**時間只供參考，請留意當日比賽安排及流程。

注意事項

1. 為賽事公平，防止頂包替換，參賽隊員必須於報到時出示載有相片及年齡證明的有效正本，以供核實身份。
2. 參賽運動員需按照報到時間到達場地，向大會報到。
3. 全套熱身將以全套動作連音樂進行，並按照出場序進行。
4. 運動員若離開比賽場地，須向所屬教練交代行踪。所屬教練有責任照顧運動員。
5. 如大會職員需要聯絡運動員時，所屬教練須即時協助。
6. 為安全設想，請於適當的時間使用熱身區，避免過份擠迫。比賽完之運動員不應再使用熱身區，熱身時教練必須在旁指導及照顧。
7. 運動員穿著之體操衣不應有任何團體、贊助商等之標記（LOGO），如有請將標記（LOGO）覆蓋。
8. 頒獎禮將於各級賽事完結後立即進行，接受頒獎之運動員必須穿著體操衣，頒獎禮後請儘快離開比賽場地。
9. 請小心保管財物，不宜帶貴重物品，所有財物損失本會一概不會負責。
10. 除特許人士之外，比賽期間一律禁止未經授權之攝錄或攝影。教練可在比賽當日即場申請有攝影證（由總會職員在場外登記，每名教練可申請不多於2張攝影證）。攝影師需於賽前一星期或之前提交電郵至 rennus@gahk.org.hk 申請攝影證。
11. 由於是此比賽場地有限，比賽期間每名運動員可安排最多一位家長、親屬、朋友進入體操館。進入會場前將由總會職員登記。由於場內企位有限，若場地已達容納上限，本會職員有權拒絕任何人士進場，及安排觀眾僅於所屬運動員比賽項目之時段進場並留在場內。
12. 請確保音樂的質素良好及自行備份 CD 或 USB 並於比賽當日帶備。若比賽時音樂出現問題，本會一概不會負責。

場地平面圖



鳴 謝

賽事籌委會對本屆賽事得以順利進行，謹向有關機構及人士致以衷心謝意：

1. 康樂及文化事務署
 2. 技巧體操技術委員會各委員
 3. 各義務工作人員
 4. 順利邨體育館
 5. 科育有限公司
- (排名不分先後)

如閣下對體操有興趣，可與中國香港體操總會職員聯絡，詳情如下：

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

電郵：mail@gahk.org.hk

網址：www.gahk.org.hk

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號

奧運大樓 1002 室

Facebook



Instagram



YouTube



Website

