



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

大會指定飲用水

2026 年全港技巧體操分齡賽



日期：2026 年 9 月 27 日（星期日）

時間：上午 9 時 45 分

地點：馬鞍山體育館

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：馮世富教授 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：胡欣蕊小姐 黃栩欣小姐 孫曉珊小姐

黃永雋先生 楊韻明小姐 黃錦豪先生

黃栩晴小姐 黃錦榮先生 方禮傑先生

梁穎賢小姐

(排名不分先後)

秘書處：吳子健先生

2026 年全港技巧體操分齡賽

參賽運動員名單及程序表

項目	出場 序	運動員	組 別	報到 時間	熱身時間 (熱身區)	全套熱身 (比賽區)	賽前 熱身時間	比賽 時間
							13:45 進場*	
2 級女雙	1	林芷滄、何巧雪	A	09:45	09:50-10:25	10:30	13:45	14:00 - 16:00
	2	梁凱淇、潘晞娜				10:33		
	3	潘泳妃、鍾幸妤				10:36		
	4	胡鎧澄、張心悅				10:39		
	5	丘玥桐、陶倩雯				10:42		
	6	蕭予浠、陳詩淇				10:45		
2 級女三	7	鄭雅芝、鄭愷庭、溫芷悠	B	10:20	10:25-10:55	10:48	14:00	
	8	崔元元、張恩寧、許婷甄				10:51		
	9	譚卓翹、陳穎熹、梁凱琳				10:54		
	10	陳澣希、 劉心允、林君猷				10:57		
	11	藍凱晴、黃思穎、張悠				11:00		
	12	Renee Mary Rodrigues、 呂卓霖、溫雅文				11:03		
	13	劉鈺妍、張凱嵐、胡敏慧				11:06		
	14	張芯瑜、馮祉晴、陳言睿				11:09		
	15	謝千睿、劉亭希、張焮嵐				11:12		
2 級男雙	16	黃政霖、黃樂軒	C	10:50	10:55-11:10	11:15	14:54	
1 級男雙	17	藍浩天、賴雋誠				11:18		
	18	李俊宏、王經焯				11:21		
	19	賴奕希、許鈞銘				11:24		
	20	王子軒、袁頌凱				11:27		
3 級男雙	21	黃逸朗、羅喬瀚						
4 級女雙 (BAL)	22	吳清妍、吳清霖	D	11:00	11:05-11:35	11:33	15:00	
	23	萬懿靖、梁樂澄				11:36		
	24	陳思澄、謝凱淇				11:39		
4 級女三 (BAL)	25	嚴心言、黃君甯、黃芯渝				11:42		
	26	關千玥、黃允晴、方思然				11:45		
5 級混雙 (DYN)	27	羅莎霏、楊嘉麒				11:48		
5 級女三 (BAL)	28	何曉琳、吳珈總、鍾智晴				11:51		
	29	謝馥兒、梁寶兒				11:54		
5 級女雙 (BAL)	30	章晞兒、高曉晴				11:57		
	31	何曉瑩、黃思蔓				12:00		
3 級女三	32	余樂恩、余樂知、黃沛欣	E	11:30	11:35-11:55	12:03	15:50	16:10 -
	33	黎逸晴、伍心怡、張其可				12:06		
	34	汪信絃、沈良愛、王芯嵐				12:09		
	35	羅灝童、曾芷蔚、羅凱琳				12:12		
2 級混雙	36	袁頌程、楊洛瑤				12:15		
	37	林駿軒、林巧兒				12:18		

2026 年全港技巧體操分齡賽

參賽運動員名單及程序表(續)

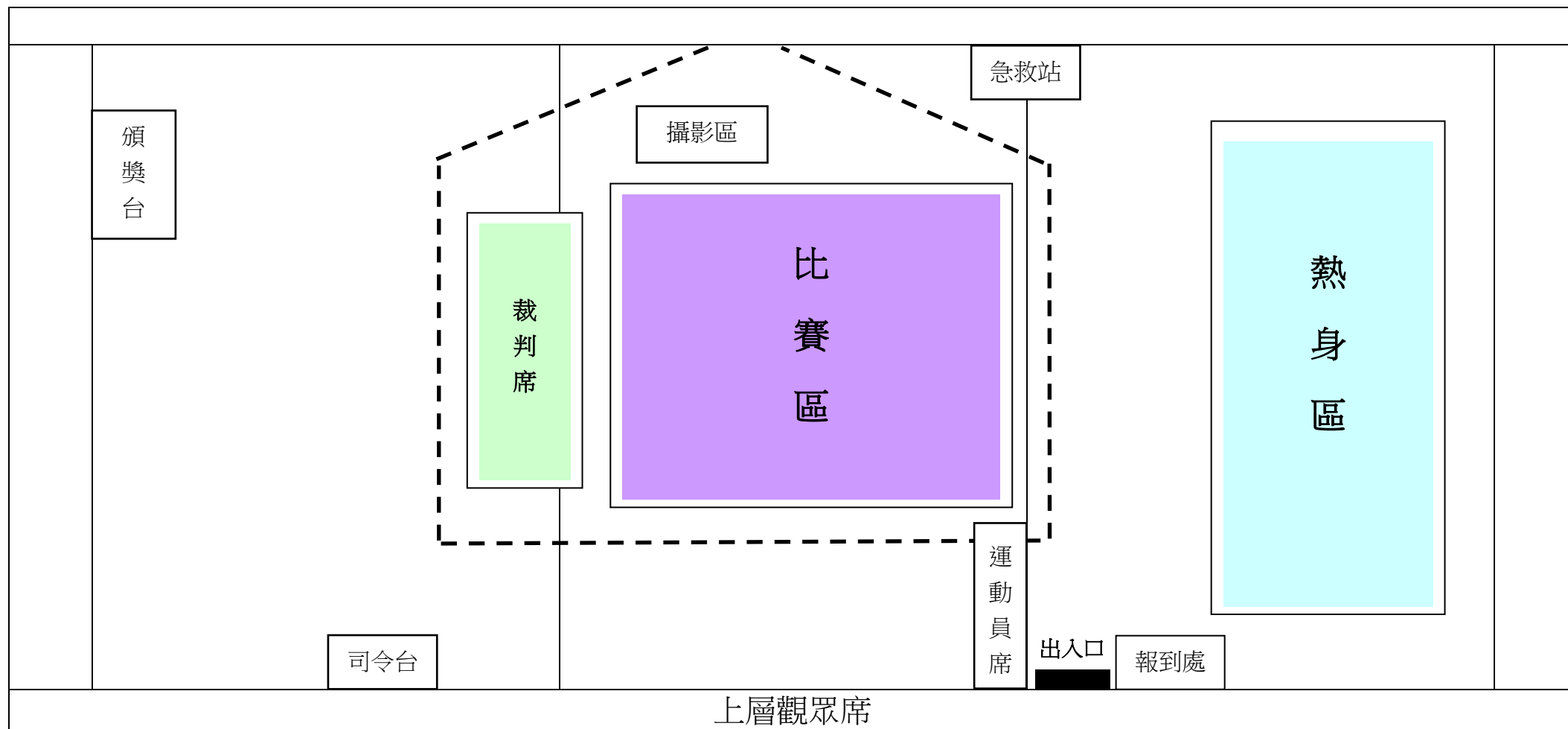
項目	出場 序	運動員	組 別	報到 時間	熱身時間 (熱身區)	全套熱身 (比賽區)	賽前 熱身時間	比賽 時間
1 級女三	38	張雨桐、陳思妤、柯以蕎	F	11:50	11:55-12:15	12:21	16:10	18:15
	39	李之晴、李芊澄、謝卓妍				12:24		
	40	陳祉霖、林本妤、彭悅霏				12:27		
	41	黃熙賢、梁綽嵐、何沛熹				12:30		
	42	張栩蓁、嚴湑愁、鄭蔚翹				12:33		
3 級混雙	43	溫曉義、陳柏善	G	12:10	12:15-12:35	12:36	16:40	
	44	黃頌芯、萬懿琛				12:39		
1 級女雙	45	李明諾、王晞晴				12:42		
	46	王悅喬、蔡恩瑤				12:45		
	47	賈思晴、林希淳				12:48		
	48	黃禮妍、黃禮楨				12:51		
	49	張逸甯、蘇紀瑜				12:54		
	50	陳芊卓、付陳欣				12:57		
3 級女雙	51	林思穎、曾苡維				13:00		
	52	連樂澄、廖梓琳				13:03		
	53	劉昕陶、陳思迪				13:06		
4 級女雙 (DYN)	54	吳清妍、吳清霖	H	12:30	12:35-13:00	13:09	17:00	
	55	萬懿靖、梁樂澄				13:12		
	56	陳思澄、謝凱淇				13:15		
4 級女三 (DYN)	57	嚴心言、黃君甯、黃芯渝				13:18		
	58	關千玥、黃允晴、方思然				13:21		
5 級混雙 (BAL)	59	羅莎霏、楊嘉麒				13:24		
5 級女三 (DYN)	60	何曉琳、吳珈總、鍾智晴				13:27		
5 級女雙 (DYN)	61	謝馥兒、梁寶兒				13:30		
	62	章晞兒、高曉晴				13:33		
	63	何曉瑩、黃思蔓				13:36		
約 18:30 頒獎禮								

*裁判長將於進場前向運動員進行簡短的簡報會
 **賽前熱身時間只供參考，請留意現場狀況。
 ***時間只供參考，請留意當日比賽現場狀況。

注意事項

1. 為賽事公平，防止頂包替換，參賽隊員必須帶備有相年齡証明正本如學生手冊，於報到時需查核。
2. 參賽運動員需按照報到時間到達場地，並向大會報到。
比賽流程見附頁。
3. 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某運動員時，所屬教練須即時協助。
6. 為安全設想，請於指定的時間使用熱身區，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. 頒獎禮將於所有項目完結後進行，接受頒獎之運動員必須穿著體操衣。
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。教練或攝影師可在比賽當日即場申請攝影證（由總會職員在場外登記，每名教練可申請不多於3張攝影證）。
11. 除總會職員、裁判、運動員、教練及持有攝影證之人士外，任何人士不得於比賽期間進入練習及比賽場區。

場地平面圖 - 馬鞍山體育館



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. 馬鞍山體育館體育館
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

