



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 年全港技巧體操公開賽



日期：2025 年 5 月 18 日（星期日）

時間：上午 10 時

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：李振強先生 朱智謙先生 羅凱婷小姐

黃栩欣小姐 方禮傑先生 黃永雋先生

孫曉珊小姐 楊韻明小姐 黎嘉善先生

(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

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
							13:05 進場*	
1 級女三	1	譚卓翹、宋昊澄、陳穎熹	A	10:00	10:05-10:25	10:30	13:15	13:30- 15:10
	2	藍凱晴、張淳茵、黃思穎				10:33		
	3	梁綽嵐、黎逸晴、楊樂兒				10:36		
	4	伍心怡、劉蘊瑤、馮康晴				10:39		
	5	鍾幸榕、蘇芷蔚、梁辰				10:42		
2 級女雙	6	曾是如、葉一心	B	10:20	10:25-10:45	10:45	13:35	
	7	潘晞娜、龔姿穎				10:48		
	8	李晞韻、李鏢翹				10:51		
	9	黃君甯、梁凱琳				10:54		
	10	陳翊恩、吳清霖				10:57		
	11	曾芷蔚、吳珈總	C	10:40	10:45-11:05	11:05	13:55	
	12	伍侑妍、蔡慧雪				11:08		
	13	黃宇廷、沈良愛				11:11		
14	王善瑜、安鎧琰	11:14						
3 級男四	15	溫曉義、陳浩銘、 黃逸朗、羅喬瀚				11:17		
3 級女三	16	陳琛凝、楊悅、黃沛欣	D	10:55	11:00-11:20	11:20	14:05	
	17	林青瑜、盧知信、羅凱琳				11:23		
	18	黃允晴、黃芯渝、關千玥				11:26		
4 級男雙 (BAL)	19	淘正毅、黃璟添				11:29		
4 級女雙 (BAL)	20	萬懿靖、梁樂澄	E	11:10	11:15-11:35	11:35	14:25	
5 級女三 (DYN)	21	何曉琳、陸蔚津、陸蔚淳				11:38		
	22	梁寶兒、朱旖晨、王樂程				11:41		
							10 分鐘休息時間	
1 級女雙	23	曾寶穎、洪芊穎	F	11:25	11:30-11:50	11:50	15:00	15:20 -16:50
	24	楊晴欣、鄭方元				11:53		
	25	陳澹希、蘇心悅				11:56		
	26	許婷甄、張悠				11:59		
	27	楊日晞、李晨曦	G	11:35	11:40-12:00	12:02	15:15	
	28	陳思妤、許馨允				12:05		
	29	蔡希玥、鄧芷柔				12:08		

2025 年全港技巧體操公開賽

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
2 級女三	30	楊雅媛、黃思蔓、謝馥兒	G	11:35	11:40-12:00	12:11	15:15	15:20 -16:50
	31	曾映澄、黃泊渝、何汶晞	H	11:50	11:55-12:15	12:15	15:30	
	32	利嘉晴、梁煦堯、張雨桐				12:18		
	33	呂穎詩、鍾佩橋、許日希				12:21		
	34	黃曉琳、胡凱瑤、盧睿澄				12:24		
	35	鄭雅芝、羅灝童、劉心允				12:27		
3 級女雙	36	羅莎霏、吳清妍	I	12:05	12:10-12:30	12:30	15:40	
	37	Sarah Clemmons、陳恬瑤				12:33		
	38	嚴心言、謝凱淇				12:36		
	39	張梓晴、植詠滄				12:39		
	40	張恩寧、張其可				12:42		
4 級男雙 (DYN)	41	淘正毅、黃璟添	J	12:20	12:25-12:45	12:45	16:10	
4 級女雙 (DYN)	42	萬懿靖、梁樂澄				12:48		
5 級女三 (BAL)	43	何曉琳、陸蔚津、陸蔚淳				12:51		
	44	梁寶兒、朱旖晨、王樂程				12:54		
							17:30 頒獎禮	

*裁判長將於進場前向運動員進行簡短的簡報會

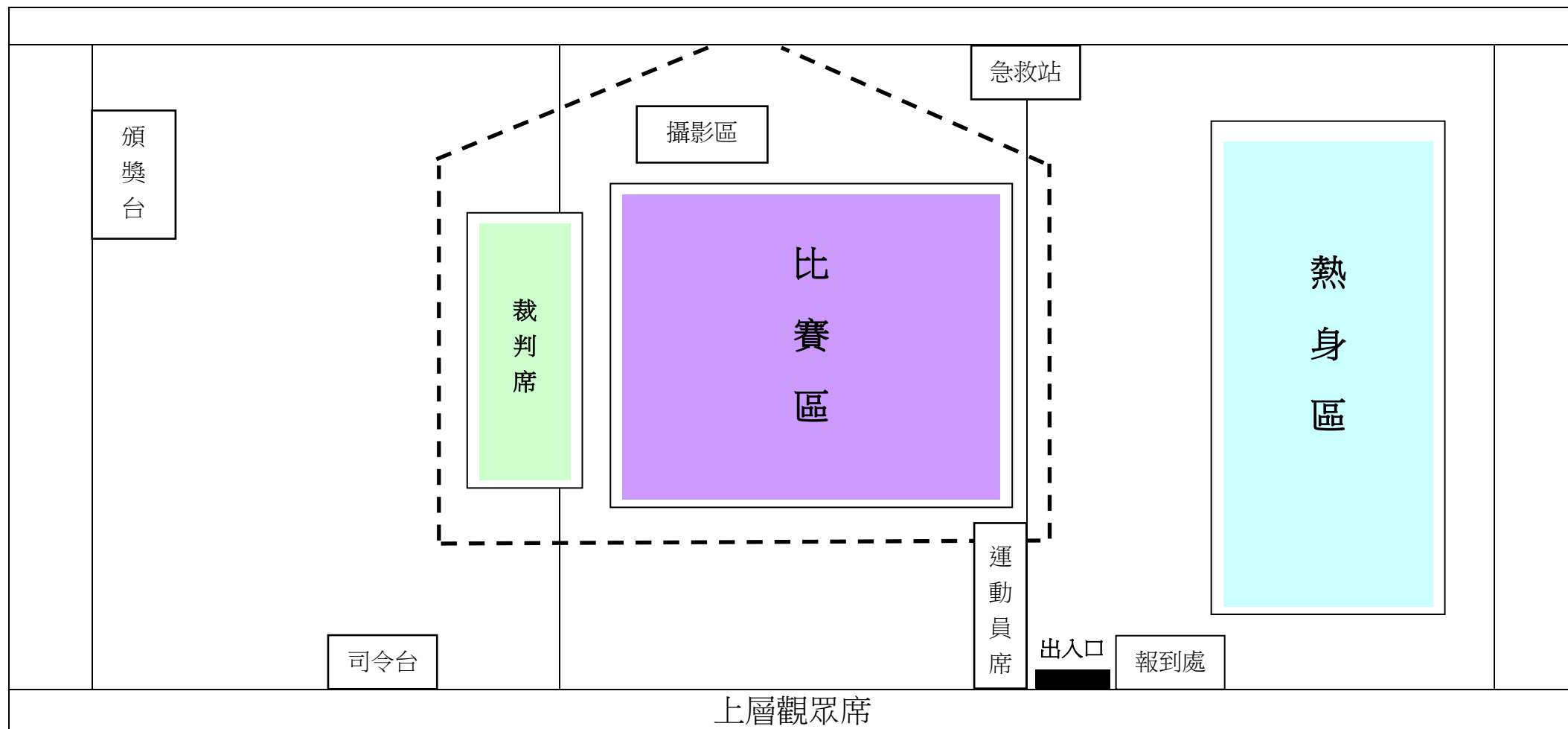
**賽前熱身時間只供參考，請留意現場狀況。

***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，參賽隊員必須帶備年齡証明正本，必要時需查核。
2. 參賽運動員需按照報到時間到達場地，並由教練向大會報到。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

