



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

# 2019年全港十八區健美體操分齡賽



日期：2019年11月17日(星期日)

時間：上午8時至下午5時

地點：蕙荃體育館

# 目錄

一. 健美體操簡介 .....	P.3
二. 賽程表 .....	P.4
三. 十八區參賽人數統計表.....	P.5
四. 場地平面圖 - 蕙荃體育館 .....	P.5
五. 參賽運動員名單.....	P.6 - 18
六. 領隊及運動員備忘 .....	P.19
七. 比賽籌委會成員 .....	P.20
八. 頒獎禮程序 .....	P.21
九. 鳴謝 .....	P.22

# 一、健美體操 (Aerobic Gymnastic) 簡介

## 運動簡介

健美體操是一種結合了有氧運動、基本步伐及難度動作的運動。難度動作包括：動態力量、靜態力量、跳與躍及平衡與柔軟度。同時，裁判依據以下特殊要求作出評分：藝術性、完成情況、動作難度、整套動作內容、動作難度類別和動作難度分值。由於健美體操沒有特別的器材要求，而且在過程中能充分表現運動員的活力和動感，實在是一項值得推廣的運動。

## 本港健美體操發展

在前香港康體發展局教練培訓部的支持下，本會在2000年開始推廣健美體操運動。在獲得優質教育基金撥款下，進行「健美體操獎勵計劃」，此計劃內容主要包括開辦健美體操教師班、舉辦健美體操同樂日、設計學生獎勵計劃及舉辦健美體操比賽。於2008年，本會更與香港教育學院合辦京港健美體操教學交流會。

而本會的健美體操技術委員會於2001年7月成立，一群熱心健美體操的義務同工開始推廣這運動的工作。自2003年開始舉辦學界健美體操比賽，參加人數一直有所增加，並成為本會周年體操比賽之一，而2008年亦首次舉行了全港18區健美體操分齡賽。

另外，於2005年中，本會亦成立健美體操精英隊，進一步培訓具潛質的運動員，並多次代表香港參加海外比賽（如：2006年健美體操世界錦標賽〔南京〕；2006及2007年全國健美體操青少年錦標賽〔深圳及佛山〕；2009年第一屆亞洲健美體操錦標賽〔泰國〕等）。其後，本會亦於2010年正式成立健美體操香港代表隊。更於2010年在越南胡志明市舉行的第二屆健美體操亞洲錦標賽中，獲得優良的成績〔吳浩嵐：男子單人（年齡二組）第四名；陳晞婷：女子單人（年齡二組）第五名；吳浩嵐、陳晞婷、吳倩儀：三人項目（年齡二組）（第三名〕。

最近，健美體操隊在上海舉辦之 2019 年全國健美操聯賽第四站取得優異成績。運動員葉慧雯、吳倩儀、吳浩嵐、胡栢賢及李泳怡於成人組精英組五人操進入決賽；葉慧雯、吳倩儀及吳浩嵐更以第七名的成績晉級決賽，成績優異。少年組的運動員亦參加了 2019 年韓國健美體操公開賽，楊雅心及曹采嵐於女子單人分別取得年齡一組的第八名及年齡二組的第七名。

展望未來，本會除了推出學校推廣計劃外，亦會積極在社區推動健美體操這項運動，此外，本會會透過繼續培訓健美體操精英隊隊員，參與更多國際賽事，提高本地健美體操的水平。

## 二、賽程表

日期：二零一九年十一月十七日 (星期日)

時間：上午八時至下午五時

地點：蕙荃體育館 – 主場

時間	項目
0800 - 0900	召集及熱身時間
0900-1300	男子單人 A 組 (初級組及新秀組)
	女子單人 A 組 (初級組及新秀組)
	有氧舞蹈 K 組
	男子單人 B 組 (初級組)
	女子單人 B 組 (初級組及新秀組)
1300-1345	上午頒獎典禮
1345-1600	混合雙人 A 組、B 組
	三人 A 組、B 組
	五人 A 組、B 組
	男子單人 D 組
1600- 1645	有氧舞蹈 AB 組
	女子單人 C 組
	三人 D 組
1645 - 1700	下午頒獎典禮

~註~

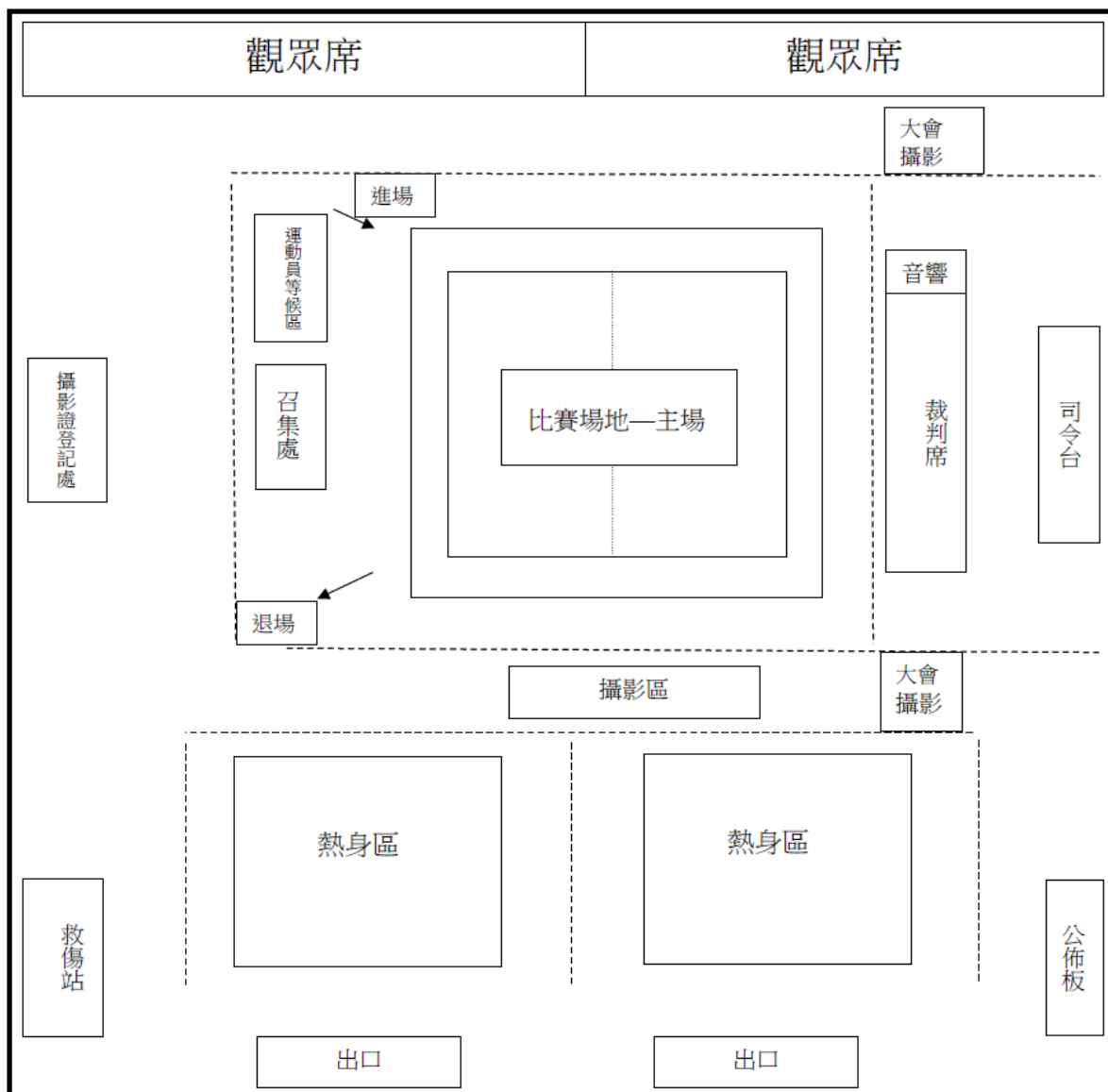
編定之賽項時間將因應實際比賽情況而作彈性修改

請密切留意大會宣佈

### 三、十八區參賽人數統計表

分區	代表人數	分區	代表人數
北區	1	大埔	16
九龍城	38	觀塘	6
元朗	15	荃灣	2
西貢	8	屯門	1
沙田	15	中西區	4
深水埗	2	東區	3
葵青	3	離島區	1
黃大仙	3	灣仔區	1
油尖旺	7		

### 四、場地平面圖 - 蕙荃體育館



## 五、參賽運動員名單

### 項目 1：男子單人 A - 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MAN - 01	李立行	沙田區
2	MAN - 02	余霆軒	沙田區

### 項目 2：男子單人 A - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MA - 01	伍戩晞	九龍城區
2	MA - 02	李璟滔	元朗區
3	MA - 03	伍睿晞	九龍城區
4	MA - 04	何浚嘉	元朗區
5	MA - 05	毛彥碩	中西區

### 項目 3：女子單人 A - 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FAN - 01	林芊陶	九龍城區
2	FAN - 02	甄泳嵐	油尖旺區
3	FAN - 03	鄭悅恩	灣仔區
4	FAN - 04	談璈瑤	九龍城區
5	FAN - 05	陳鈞	沙田區
6	FAN - 06	許栢妍	九龍城區
7	FAN - 07	許晞彤	九龍城區
8	FAN - 08	許心諾	九龍城區
9	FAN - 09	盧文晞	九龍城區

項目 4：女子單人 A - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FA - 01	歐思嘉	油尖旺區
2	FA - 02	曾奕瑜	東區
3	FA - 03	古伊彤	九龍城區
4	FA - 04	蔡穎姿	西貢區
5	FA - 05	謝樂瞳	西貢區
6	FA - 06	王禧頤	油尖旺區
7	FA - 07	劉靖晞	東區
8	FA - 08	Amelia Guillct	觀塘區
9	FA - 09	虞凱堯	油尖旺區
10	FA - 10	蔡穎贊	西貢區
11	FA - 11	劉逸恩	大埔區
12	FA - 12	何宇堯	九龍城區
13	FA - 13	張穎茵	九龍城區
14	FA - 14	黎瀚穎	大埔區
15	FA - 15	溫莉雅	沙田區
16	FA - 16	馬凱穎	九龍城區
17	FA - 17	盧巧翹	沙田區
18	FA - 18	曾映月	九龍城區
19	FA - 19	廖悅均	沙田區
20	FA - 20	溫迪雅	沙田區
21	FA - 21	黎鎧澄	西貢區
22	FA - 22	曾曉兒	黃大仙區

項目 5：有氧舞蹈 K 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	ADK - 01	何沛姿	中西區
		張昕豫	
		杜婧萌	
		張珈僖	
		關可淘	
		楊晞妍	
		黃懿心	
		黃雅琳	
2	ADK - 02	黃允晴	黃大仙區
		曾玥澍	
		黃沛欣	
		徐千惠	
		莫芯悠	
3	ADK - 03	羅梓尹	大埔區
		溫芊瑜	
		布樂恩	
		李燕祺	
		古伊利	
4	ADK - 04	張慧喬	黃大仙區
		陳芯予	
5	ADK - 05	陳樂晴	大埔區
		Lehar Mewani	
		Shatakshi Bokade	
6	ADK - 06	張善而	葵青區
		張詩晴	



項目 6：男子單人 B - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MB - 01	胡家希	九龍城區
2	MB - 02	歐陽昊冉	離島區
3	MB - 03	陳鈞亮	觀塘區
4	MB - 04	吳悠遠	大埔區
5	MB - 05	鍾博康	九龍城區

項目 7：女子單人 B - 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FBN - 01	吳祉瑩	九龍城區
2	FBN - 02	陳菀嫻	九龍城區
3	FBN - 03	何詠琳	九龍城區

項目 8：女子單人 B - 初級組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FB - 01	鄺晞琳	九龍城區
2	FB - 02	黃紫	九龍城區
3	FB - 03	吳悠然	大埔區
4	FB - 04	盧巧頤	九龍城區
5	FB - 05	陳香吟	大埔區
6	FB - 06	曹采喬	元朗區
7	FB - 07	何泳蓁	九龍城區
8	FB - 08	盧巧睿	沙田區
9	FB - 09	梁愷晴	油尖旺區
10	FB - 10	吳羽嫣	元朗區
11	FB - 11	何逸瑤	荃灣區
12	FB - 12	廖悅因	沙田區
13	FB - 13	李焯琳	西貢區
14	FB - 14	蔡晞愉	中西區
15	FB - 15	吳茵潼	西貢區
16	FB - 16	何曉琳	葵青區
17	FB - 17	葉雅晴	北區
18	FB - 18	溫思瑜	九龍城區
19	FB - 19	文泳蘊	荃灣區
20	FB - 20	何曉瑩	葵青區
21	FB - 21	陳昀穎	元朗區
22	FB - 22	張樂搖	屯門區
23	FB - 23	鄧凱滢	九龍城區

**項目 9：混合雙人 A 組**

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	MPA - 01	張穎茵	九龍城區
		伍睿晞	
2	MPA - 02	曾奕瑜	九龍城區
		伍戩晞	
3	MPA - 03	何浚嘉	元朗區
		劉瑾茵	
4	MPA - 04	李璟滔	元朗區
		陳心悅	
5	MPA - 05	毛彥碩	中西區
		梁允晴	

**項目 10：混合雙人 B 組**

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	MPB - 01	胡家希	九龍城區
		何思霖	
2	MPB - 02	鍾博康	九龍城區
		葉雅晴	
3	MPB - 03	陳鈞亮	觀塘區
		溫思瑜	
4	MPB - 04	陳香吟	大埔區
		吳悠遠	

項目 11：三人 A 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TA - 01	馬凱穎	九龍城區
		歐思嘉	
		Amelia Guillct	
2	TA - 02	古伊彤	西貢區
		黎鎧澄	
		盧巧翹	
3	TA - 03	何宇堯	九龍城區
		林芊陶	
		毛婕妤	
4	TA - 04	蔡穎姿	東區
		蔡穎灃	
		曾奕瑜	
5	TA - 05	曾皓兒	沙田區
		劉逸恩	
		溫莉雅	
6	TA - 06	曾映月	九龍城區
		張穎茵	
		伍睿晞	

項目 12：三人 B 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TB - 01	鍾嘉怡	大埔區
		葉馨怡	
		黃靜儀	
2	TB - 02	陳曉晴	元朗區
		胡茗璐	
		陳美媛	
3	TB - 03	陳苑嫣	九龍城區
		張暘昕	
		馬英慧	
4	TB - 04	劉珮琳	大埔區
		盧凱妮	
		胡群雅	
5	TB - 05	胡熙玥	大埔區
		劉美怡	
		羅恩慧	
6	TB - 06	梁愷晴	油尖旺區
		何曉瑩	
		何曉琳	
7	TB - 07	黃梓榛	元朗區
		梁佩儀	
		尹佩晴	
8	TB - 08	陳香吟	大埔區
		吳悠遠	
		吳悠然	
9	TB - 09	盧巧頤	九龍城區
		黃紫	
		文泳蘊	
10	TB - 10	鄭晞琳	沙田區
		廖悅因	
		何逸瑤	
11	TB - 11	曹采喬	元朗區
		陳昫穎	
		李焯琳	

項目 13：五人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GA - 01	盧文晞	九龍城區
		林芊陶	
		范晴	
		毛婕妤	
		賴雅晴	
2	GA - 02	蔡穎贊	油尖旺區
		王禧頤	
		虞凱堯	
		謝樂瞳	
		劉靖晞	
3	GA - 03	曾熈兒	沙田區
		劉逸恩	
		溫莉雅	
		溫迪雅	
		廖悅均	

項目 14：五人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GB - 01	鍾博康	九龍城區
		葉雅晴	
		梁愷晴	
		何曉瑩	
		何曉琳	
2	GB - 02	何泳蓁	九龍城區
		王卓琳	
		何思霖	
		張暘昕	
		何詠琳	
3	GB - 03	朱心怡	大埔區
		吳嘉琪	
		張雨馨	
		許恩婷	
		侯子洋	
4	GB - 04	胡熙玥	大埔區
		劉美怡	
		羅恩慧	
		盧凱妮	
		胡群雅	
5	GB - 05	陳美媛	元朗區
		吳羽嫣	
		黃梓榛	
		梁佩儀	
		尹佩晴	
6	GB - 06	鄭晞琳	元朗區
		廖悅因	
		曹采喬	
		陳昀穎	
		蔡晞愉	

**項目 15：男子單人 D 組**

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MD - 01	鄒益珉	觀塘區
2	MD - 02	黎卓傑	深水埗區
3	MD - 03	陳嘉豪	沙田區
4	MD - 04	蕭漢彬	沙田區
5	MD - 05	蔡溢	沙田區

**項目 16：有氧舞蹈 AB 組**

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	ADAB - 01	曾映月	九龍城區
		馬凱穎	
		歐思嘉	
		Amelia Guillct	
		王禧頤	
		謝樂瞳	
		吳茵潼	
		鄧凱濛	
2	ADAB - 02	何泳莖	九龍城區
		王卓琳	
		何思霖	
		張暘昕	
		何詠琳	
		毛婕妤	
		何宇堯	
		胡家希	



**項目 16：有氧舞蹈 AB 組 (續)**

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
3	ADAB - 03	黎瀚穎	大埔區
		劉美怡	
		羅恩慧	
		盧凱妮	
		胡群雅	
		侯子洋	
		劉珮琳	
		胡熙玥	
4	ADAB - 04	陳曉晴	元朗區
		胡茗璐	
		陳美媛	
		周樂晴	
		吳羽嫻	
		黃梓榛	
		梁佩儀	
		尹佩晴	

**項目 17：女子單人 C 組**

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FC - 01	曹采嵐	元朗區
2	FC - 02	劉歡顏	西貢區
3	FC - 03	林言羲	深水埗區
4	FC - 04	陳凱儀	元朗區
5	FC - 05	楊雅心	觀塘區

項目 18：三人 D 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TD - 01	陳嘉豪	觀塘區
		鄒益珉	
		黎卓傑	
2	TD - 02	葉慧雯	大埔區
		吳倩儀	
		吳浩嵐	

## 六、領隊及運動員備忘

1. 本次比賽不設開幕儀式。
2. 報到: 運動員必須攜帶有相的身分證明文件，並於早上 8 時至 9 時報到。
3. 熱身安排:
  - 比賽開始前，參賽運動員可到熱身區排隊進行熱身，每次熱身時限為 2 分鐘。大會於熱身區內不會提供音響設施及比賽音樂。
  - 比賽進行及綵排期間，熱身區必須停止播放音樂。
4. 等候區只允許將出場的兩名(隊)運動員及教練使用，其他人員不得入內。
5. 所有運動員之安全需由教練或領隊照顧，大會不予負責。
6. 請各運動員小心保管個人財物。

## 七、比賽籌委會名單

籌委會顧問：張小燕教授 MH、梁鳳珊小姐、張佩儀博士

籌委會成員：吳倩儀小姐（統籌）、廖福英小姐

總裁判：梁鳳珊小姐

高級裁判組：張佩儀博士、廖福英小姐

裁判組：廖小雯小姐、胡栢賢先生、戴妙萍小姐、鄭嘉鴻先生、  
區鈺健先生、施懿恩小姐、陳梓彤小姐

秘書處：吳子健先生、施懿恩小姐

## 八、頒獎禮程序

一. 嘉賓就座

二. 致送紀念品予嘉賓及協助單位

三. 頒發獎項

上午頒獎禮：

1. 男子單人 A 及 B 組 (初級組及新秀組)

2. 女子單人 A 及 B 組 (初級組及新秀組)

3. 有氧舞蹈 K 組

下午頒獎禮：

1. 混合雙人

2. 三人

3. 五人

4. 有氧舞蹈 AB 組

5. 最佳社區參與獎

6. 最佳社區表現獎

四. 大合照

五. 禮成

## 九、鳴謝

2019年全港十八區健美體操分齡賽籌委會對本屆賽事得以順利進行，謹向下列有關機構及人士致衷心謝意：

- (一) 各頒獎嘉賓
- (二) 比賽籌委會成員
- (三) 蕙荃體育館
- (四) 屈臣氏集團(贊助飲用水)
- (五) 各參賽教練及運動員

(排名不分先後)

### 聯絡我們

地址: 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,

So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

電話: 2504 8233

傳真: 2882 8590

網址: <http://www.gahk.org.hk/>

電郵: [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)