



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2014年全港十八區健美體操表演賽



2014年11月16日(星期日)
上午九時三十分時至下午三時
蕙荃體育館

目錄

一. 健美體操簡介	P.2
二. 賽程表	P.3
三. 場地平面圖 - 蕙荃體育館.....	P.4
四. 參賽隊伍及人數統計表	P.5
五. 參賽運動員名單.....	P.6 - 11
六. 領隊及運動員備忘	P.12
七. 比賽籌委會成員	P.13
八. 頒獎禮程序	P.14
九. 鳴謝	P.15
十. 健美體操訓練計劃章程	
中國香港體操總會健美體操精英隊預備班	P.16 - 19

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（如：掌上壓 push up）、靜態力量(如：分腿支撐 support)、跳躍(如：團身跳)及平行與柔軟度(如：360 度轉身)等。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 年開始舉辦第一屆學界健美體操比賽，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）〕。

展望未來，本會除了推出學校推廣計畫外，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：二零一四年十一月十六日（星期日）

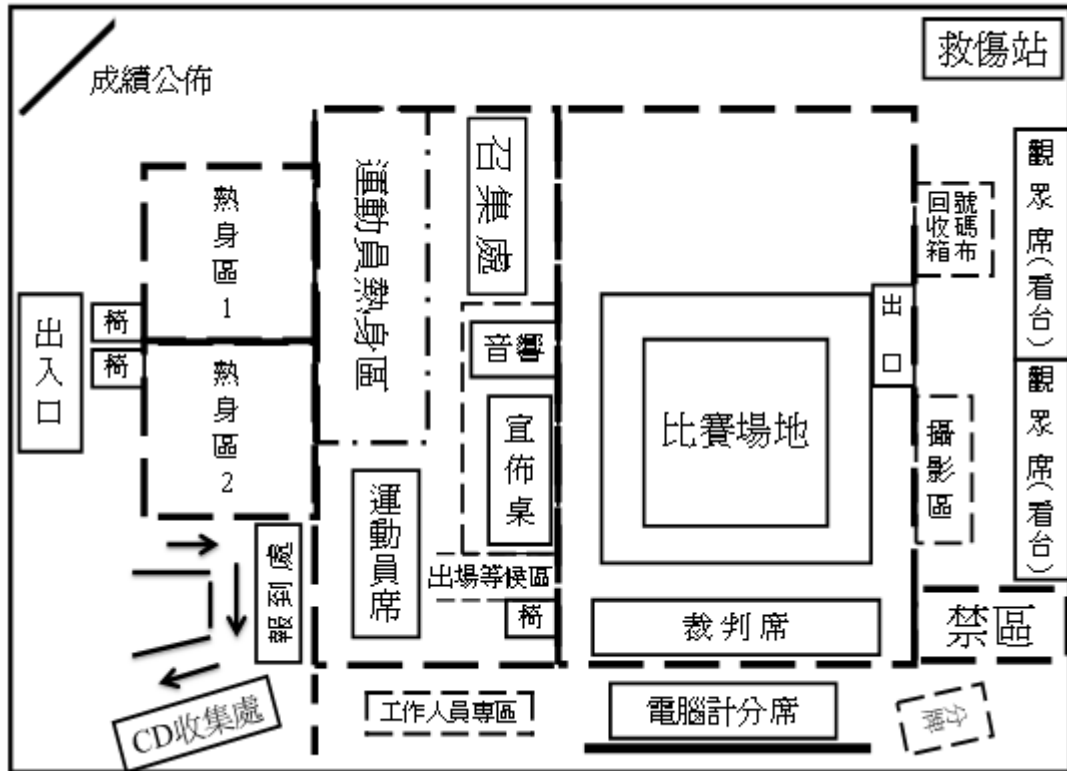
時間：上午九時三十分至下午三時

地點：蕙荃體育館

時間	項目
09:30 - 10:30	報到 及 熱身時間
10:30 - 10:55	綵排 及 開幕式
11:00 - 13:00 A、B、C 組 單人 及 組合項目 (除規定套路)	男子單人 A 組 (3 名)
	女子單人 A 組 (6 名)
	男子單人 B 組 (1 名)
	女子單人 B 組 (10 名)
	女子單人 C 組 (3 名)
	混合雙人 A 組 (3 隊)
	混合雙人 B 組 (1 隊)
	三人 B 組 (3 隊)
13:15 - 14:30 D 組單人 及 其他組合項目 (包括 A、B 組規定套路)	男子單人 D 組 (4 名)
	女子單人 D 組 (5 名)
	混合雙人 D 組 (3 隊)
	三人 D 組 (4 隊)
	規定套路 A 組 (1 隊)
規定套路 B 組 (1 隊)	
14:30 - 15:00	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、場地平面圖 - 蕙荃體育館



四、參賽隊伍及人數統計表

總參賽運動員人數 ： 80 人次

運動員年齡 ： 6 歲(最小) ， 50 歲(最大)

組別及參加人數

項目 \ 組別 人(隊)數	A 組	B 組	C 組	D 組
	男子單人	3 人	1 人	-
女子單人	6 人	10 人	3 人	5 人
混合雙人	3 隊	1 隊	-	3 隊
三人	3 隊	-	-	4 隊
規定套路	1 隊	1 隊	-	-

組別及地區參加人(隊)數

項目 \ 組別 人(隊)數	九龍城區	大埔區	北區	西貢區	沙田區	深水埗區	黃大仙區	葵青區	油尖旺區
	男子單人	3		2				1	
女子單人	7	1	7	3	2	1	1	2	
混合雙人	8						2		4
三人	3		6				3	3	6
規定套路	8		8						
總數	29	1	23	3	2	1	7	5	11

五、參賽運動員名單

項目 1：男子單人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MA - 01	李明道	北區
2	MA - 02	陳煥璋	九龍城區
3	MA - 03	鍾博康	九龍城區

項目 2：女子單人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FA - 01	陳子臻	西貢
2	FA - 02	葉曦霖	九龍城區
3	FA - 03	陳昀穎	九龍城區
4	FA - 04	萬曉汶	西貢
5	FA - 05	林展晴	九龍城區
6	FA - 06	馮筱斐	九龍城區

項目 3：男子單人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MB - 01	林凱浚	九龍城區

項目 4：女子單人B組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FB - 01	西谷優娜	九龍城區
2	FB - 02	賴卓瑩	北區
3	FB - 03	陳穎慧	北區
4	FB - 04	盧紫晴	沙田區
5	FB - 05	方穎彤	北區
6	FB - 06	方沛云	北區
7	FB - 07	曹采嵐	九龍城區
8	FB - 08	馬欣希	北區
9	FB - 09	黎思穎	北區
10	FB - 10	范凱婷	北區

項目 5：女子單人C組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FC - 01	余天愛	黃大仙區
2	FC - 02	李泳怡	深水埗區
3	FC - 03	任家穎	葵青區

項目 6：混合雙人A組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	MPA - 01	李明道	九龍城區
		馮筱斐	
2	MPA - 02	鍾博康	九龍城區
		陳昀穎	
3	MPA - 03	陳煥璋	九龍城區
		Ella Thomas	

項目 7：混合雙人B組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	MPB-01	林凱浚	九龍城區
		西谷優娜	

項目 8：三人B組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TB - 01	黎思穎	北區
		方沛云	
		范凱婷	
2	TB - 02	馬欣希	北區
		方穎彤	
		賴卓瑩	
3	TB - 03	林凱浚	九龍城區
		曹采嵐	
		西谷優娜	

項目 9：男子單人D組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MD - 01	王嘉偉	油尖旺區
2	MD - 02	吳浩嵐	黃大仙區
3	MD - 03	胡柏賢	黃大仙區
4	MD - 04	鄭嘉鴻	北區

項目 10：女子單人D組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	FD - 01	楊芷樺	沙田區
2	FD - 02	吳倩儀	葵青區
3	FD - 03	葉慧雯	大埔區
4	FD - 04	張楚荇	九龍城區
5	FD - 05	邱佩華	西貢區

項目 11：混合雙人D組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	MPD - 01	周家欣	油尖旺區
		陳麗萍	
2	MPD - 02	黃子翹	油尖旺區
		鍾蓮思	
3	MPD - 03	吳浩嵐	黃大仙區
		吳倩儀	

項目 12：三人D組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	TD - 01	蔡君儀	油尖旺區
		黃子翹	
		鍾蓮思	
2	TD - 02	王嘉偉	油尖旺區
		周家欣	
		陳麗萍	
3	TD - 03	吳倩儀	葵青區
		張楚荇	
		葉慧雯	
4	TD - 04	胡栢言	黃大仙區
		吳浩嵐	
		鄭嘉鴻	

項目 13：規定套路 A 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	RA - 01	何心瑤	九龍城區
		曹采喬	
		溫綽雯	
		葉雅晴	
		何曉瑩	
		葉曦霖	
		任幸怡	
		陳煥璋	

項目 14：規定套路 B 組

出場次序	隊伍編號	姓名	代表區別
1	RB - 01	羅善恩	九龍城區
		周卓嵐	
		林嘉欣	
		李依諾	
		梁韻芝	
		林蔚藍	
		董淑婷	
		方沛云	

六、領隊及運動員備忘

1. 各運動員須於大會比賽開賽前一小時報到（賽事報到時間由上午九時三十分開始），帶隊教練請於報到時領取場刊、號碼布及領隊証。
2. 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
3. 等候區只允許將出場的兩名(隊)運動員及持有領隊証之教練使用，其他人員不得入內。
4. 所有運動員之安全需由教練或領隊照顧，大會不予負責。
5. 請各運動員小心保管個人財物。
6. 運動員完成比賽後，請把號碼布放入報到處之“號碼布回收箱”。

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：胡輝先生（統籌）
邱浩麟先生、陳迪奇先生、廖福英小姐

大會司儀：梁秀金小姐

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：戴妙萍小姐、蔡怡華小姐、邱浩麟先生、冼詠恩小姐、
朱嘉怡小姐、陳雪瑩小姐、廖小雯小姐

秘書處：吳子健先生、張鎮江先生

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
 1. 男子單人項目
 2. 女子單人項目
 3. 混合雙人項目
 4. 三人項目
 5. 規定套路項目
 6. 優異獎
 7. 最佳社區參與獎
 8. 最佳社區表現獎
- 四. 大合照
- 五. 禮成

九、鳴謝

2014 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) 香港聖約翰救傷隊
- (四) 蕙荃體育館
- (五) 屈臣氏集團(贊助飲用水)
- (六) 各義務工作人員
- (七) 各參賽教練及運動員

(排名不分先後)

十、健美體操訓練計劃章程

1. 中國香港體操總會健美體操精英隊預備班

- 目的：為加強培訓對健美體操有興趣及有潛質之運動員，本會希望透過有系統的訓練，使參加者達至正式成為健美體操香港代表隊/精英隊的目標。
- 對象：對健美體操有興趣6至25歲運動員
- 日期：2014年10月起
- 時間：逢星期日，下午2:00—4:00
- 地點：香港中華基督教青年會(九龍會所)2/F活動室
(九龍窩打老道23號)
- 人數：20名（名額有限，先到先得）
- 教練：Ms. Kylie Thomas香港代表隊教練 或
中國香港體操總會健美體操註冊教練
- 形式：每期訓練為期兩個月，表現優良的運動員可被推薦參加健美體操代表隊選拔，通過選拔後可加入精英隊/港隊訓練

時間表及費用

上課日期		費用 (包括每兩個月保險費 \$70)	地點	截止日期
2014 年 12 月 7, 14, 21, 28 日	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	\$1,200 (適合 6-25 歲人士)	香港中華基督教 青年會 (九龍會所)	11 月 17 日
2015 年 1 月 4, 11, 18, 25 日				

報名方法：填妥報名表格，連同以劃線支票繳付之報名費（支票抬頭書《中國香港體操總會》，及一個貼上 \$1.7 郵資的回郵信封，交回或郵寄至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室中國香港體操總會收（信封面註明香港健美體操精英隊（預備班）訓練計劃）（報名表格可於中國香港體操總會網頁內下載）

其他：

- 報名一經取錄，所繳費用一概不獲發還
- 獲得取錄者，將於開課前接獲通知
- 本會保留更改、解釋此章則及取錄學員之權利

查詢：中國香港體操總會:2504 8233

傳真：2882 8590 電郵：mail@gahk.org.hk

*備註：體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者可按個人需要自行額外投保。



中國香港體操總會 主辦

健美體操

健美體操精英隊預備班

甚麼是健美體操???

- ❖ 有氧運動 + 基本步法 + 難度動作的運動
- ❖ 配合音樂，以完成一套連續性的動作
- ❖ 能夠展示運動員的柔韌性和力量



健美體操的功效

- ✓ 增加自信
- ✓ 塑造形體
- ✓ 培養氣質
- ✓ 增強身體與四肢的協調能力

課程資料 (藉著訓練，學員能掌握健美體操的基本技巧及培養他們對體操的興趣)

日期	時間	費用	地點	截止日期
2014年 12月 7, 14, 21, 28日	逢星期六 12:00NN - 2:00PM	\$1,200 (適合6-25歲人士)	香港中華基督教 青年會 (九龍會所)	11月17日
2015年 1月 4, 11, 18, 25日				

晉升機會



星級教練 ★ 及 現任香港隊成員

勿錯失機會，聯絡我們!!!

本會地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室

電話：2504 8233

網址：www.gahk.org.hk

傳真：2882 8590

電郵：mail@gahk.org.hk

名額有限，報名從速!!

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