2026-2027年度全港競技體操公開及新秀比賽
Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships 2026-2027

新秀組 Novice

熱身時間表 Warm-up Schedule

修訂於2026年11月12日 Revised on 12 Nov 2026

日期 Date：22/11/2026 (日)
地點Venue：馬鞍山體育館 主場館 Ma On Shan Sports Centre - Arena

時間/組別 Time/Group	男子組 MAG		
項目 Apparatus	自由體操 FX	跳馬 VT	鞍馬 PH
0800-0830	2組 Group 2	1組 Group 1	自由熱身 Free warm-up
0830-0900	1組 Group 1	2組 Group 2	

時間/組別 Time/Group	女子組 WAG			
項目 Apparatus	自由體操 FX	跳馬 VT	平衡木 BB	熱身區 Warm-up Area
0800-0815	2組 Group 2	3組 Group 3	4組 Group 4	1組 Group 1
0815-0830	3組 Group 3	4組 Group 4	1組 Group 1	2組 Group 2
0830-0845	4組 Group 4	1組 Group 1	2組 Group 2	3組 Group 3
0845-0900	1組 Group 1	2組 Group 2	3組 Group 3	4組 Group 4
1400-1415	6組 Group 6		5組 Group 5	7組 Group 7
1415-1430		7組 Group 7	6組 Group 6	5組 Group 5
1430-1445	7組 Group 7	5組 Group 5		6組 Group 6
1445-1500	5組 Group 5	6組 Group 6	7組 Group 7	

2026-2027年度全港競技體操公開及新秀比賽
Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships 2026-2027

新秀組 Novice

比賽時間表 Competition Schedule

修訂於2026年11月12日 Revised on 12 Nov 2026

日期 Date：22/11/2026 (日)
地點Venue：馬鞍山體育館 主場館 Ma On Shan Sports Centre - Arena

時間/組別 Time/Group	男子組 MAG		女子組 WAG		
0800-0900	熱身時段 General Warm-up				
0900-0910	召集 Roll-call				
0910-0920	開幕禮 Opening Ceremony				
項目 Apparatus	自由體操 FX	跳馬 VT	自由體操 FX	跳馬 VT	平衡木 BB
0920-1030	1組 Group 1	2組 Group 2	1組 Group 1	2組 Group 2	3組 Group 3
1030-1140	2組 Group 2	1組 Group 1	4組 Group 4	1組 Group 1	2組 Group 2
1140-1250	鞍馬		3組 Group 3	4組 Group 4	1組 Group 1
1250-1400	男子比賽完成		2組 Group 2	3組 Group 3	4組 Group 4
1330-1400	男子組頒獎典禮 MAG Award Ceremony				
1400-1500	熱身時段 General Warm-up				
1500-1510			召集 Roll-call		
1510-1610			5組 Group 5	6組 Group 6	7組 Group 7
1610-1710			7組 Group 7	5組 Group 5	6組 Group 6
1710-1810			6組 Group 6	7組 Group 7	5組 Group 5
1830-1900	女子組頒獎典禮 WAG Award Ceremony				

2026-2027年度全港競技體操公開及新秀比賽
Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships 2026-2027

初級組 Elementary

熱身時間表 Warm-up Schedule

日期 Date：5/12/2026 (六)
地點Venue：馬鞍山體育館 主場館 Ma On Shan Sports Centre - Arena

時間/組別 Time/Group	男子組 MAG	
項目 Apparatus	跳馬 VT	自由體操FX/鞍馬PH/吊環SR/雙槓PB/單槓HB
0750-0805	Bib# B201-B204	自由熱身 Free warm-up
0805-0820	Bib# B205-B208	
0820-0835	Bib# B209-B212	
0835-0850	Bib# B213-B216	

時間/組別 Time/Group	女子組 WAG			
項目 Apparatus	跳馬 VT	高低槓 UB	平衡木 BB	自由體操 FX
0750-0805	2組 Group 2	3組 Group 3	4組 Group 4	自由熱身 Free Warm-up
0805-0820	3組 Group 3	4組 Group 4	1組 Group 1	
0820-0835	4組 Group 4	1組 Group 1	2組 Group 2	
0835-0850	1組 Group 1	2組 Group 2	3組 Group 3	

2026-2027年度全港競技體操公開及新秀比賽
Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships 2026-2027

初級組 Elementary

比賽時間表 Competition Schedule

日期 Date：5/12/2026 (六)

地點 Venue：馬鞍山體育館 主場館 Ma On Shan Sports Centre - Arena

<table>
<tr><td>時間/組別
Time/Group</td><td colspan="2">男子組 MAG</td><td colspan="4">女子組 WAG</td></tr>
<tr><td>0750-0850</td><td colspan="6">熱身時段 General Warm-up</td></tr>
<tr><td>0850-0900</td><td colspan="6">召集 Roll-call</td></tr>
<tr><td colspan="2">項目 Apparatus</td><td>時間 Time</td><td>跳馬 VT</td><td>高低槓 UB</td><td>平衡木 BB</td><td>自由體操 FX</td></tr>
<tr><td>0900-1000</td><td>自由體操 FX</td><td>0900-1000</td><td>1組 Group 1</td><td>2組 Group 2</td><td>3組 Group 3</td><td></td></tr>
<tr><td>1000-1030</td><td>鞍馬 PH</td><td rowspan="2">1000-1100</td><td rowspan="2">4組 Group 4</td><td rowspan="2">1組 Group 1</td><td rowspan="2">2組 Group 2</td><td rowspan="2">3組 Group 3</td></tr>
<tr><td>1030-1100</td><td>吊環 SR</td></tr>
<tr><td>1100-1130</td><td>雙槓 PB</td><td rowspan="2">1100-1200</td><td rowspan="2">3組 Group 3</td><td rowspan="2">4組 Group 4</td><td rowspan="2">1組 Group 1</td><td rowspan="2">2組 Group 2</td></tr>
<tr><td>1130-1200</td><td>單槓 HB</td></tr>
<tr><td>1200-1300</td><td>跳馬 VT</td><td>1200-1300</td><td></td><td>3組 Group 3</td><td>4組 Group 4</td><td>1組 Group 1</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>1300-1400</td><td>2組 Group 2</td><td></td><td></td><td>4組 Group 4</td></tr>
<tr><td>1400-1430</td><td colspan="6">頒獎典禮 Award Ceremony</td></tr>
</table>

2026-2027年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽（趙惠中盃）
Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships cum
International Invitation Championships 2026-2027 (Chiu Wai Chung Cup)

賽台訓練時間表 Podium Training Schedule

日期 Date: 4/12/2026
地點 Venue: 馬鞍山體育館 主場館 Ma On Shan Sports Centre - Arena

組別 Group		WAG				MAG					
時間 Time	跳馬高度VH	跳馬 VT	高低槓 UB	平衡木 BB	自由體操 FX	自由體操 FX	鞍馬 PH	吊環 SR	跳馬 VT	雙槓 PB	單槓 HB
1215-1300	1.25m	熱身時段 General Warm-up									
1300-1345		MAS + UZB	SGP	KOR + PHI	HKG						
1345-1430		HKG	MAS + UZB	SGP	KOR + PHI						
1430-1515		KOR + PHI	HKG	MAS + UZB	SGP						
1515-1600		SGP	KOR + PHI	HKG	MAS + UZB						
1600-1645	1.35m					熱身時段 General Warm-up					
1645-1730						UZB + AUS		SGP + MAS		HKG	
1730-1815						HKG		UZB + AUS		SGP + MAS	
1815-1900						SGP + MAS		HKG		UZB + AUS	
1900-2000	1.35m	本地公開組 - 自由練習 **Local Open - Free Training**									
2000-2100	1.25m										

2026-2027年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽（趙惠中盃）
Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships cum International Invitation Championships 2026-2027 (Chiu Wai Chung Cup)

本地公開組及國際組 Local Open & International Group

比賽時間表 Competition Schedule

修訂於2026年11月18日 Revised on 18 Nov 2026

日期 Date: 5/12/2026

地點 Venue: 馬鞍山體育館 主場館 Ma On Shan Sports Centre - Arena

1430-1500		**熱身時段 General warm-up (Sub-Division 1)**						
1500-1505		**報到 Roll-call (Sub-Division 1)**						
1505-1515		**開幕禮 Opening Ceremony**						
時間Time		**男子組 MAG**			**時間Time**		**女子組 WAG**	
		自由體操 FX	**鞍馬 PH**	**吊環 SR**			**跳馬 VT**	**高低槓 UB**
1515-1530	**Sub-Division 1**	Warm-up Group 1	Warm-up Group 2	Warm-up Group 3	**1515-1530**	**Sub-Division 1**	Warm-up Group 1	Warm-up Group 2
1530-1615		Compete Group 1	Compete Group 2	Compete Group	**1530-1605**		Compete Group 1	Compete Group 2
1615-1630		Warm-up Group 3	Warm-up Group 1	Warm-up Group 2	**1605-1620**		Warm-up Group 2	Warm-up Group 1
1630-1705		Compete Group 3	Compete Group 1	Compete Group 2	**1620-1655**		Compete Group 2	Compete Group 1
1705-1720		Warm-up Group 2	Warm-up Group 3	Warm-up Group 1	**1710-1730**		**本地女子組頒獎禮 Local Award Ceremony (WAG)**	
1720-1800		Compete Group 2	Compete Group 3	Compete Group 1	**1655-1700**	**Sub-Division 2**	**報到 Roll-call (WAG Sub-Division 2)**	
1815-1835		**本地男子組頒獎禮 Local Award Ceremony (MAG)**			**1700-1720**		**熱身時段 General warm-up (Sub-Division 2)**	
1800-1805	**Sub-Division 2**	**報到 Roll-call (MAG Sub-Division 2)**			**1720-1730**		Warm-up Group 3	Warm-up Group 4
1805-1835		**熱身時段 General warm-up (Sub-Division 2)**			**1730-1805**		Compete Group 3	Compete Group 4
1835-1850		Warm-up Group 4	Warm-up Group 5	Warm-up Group 6	**1805-1820**		Warm-up Group 4	Warm-up Group 3
1850-1920		Compete Group 4	Compete Group 5	Compete Group 6	**1820-1855**		Compete Group 4	Compete Group 3
1920-1935		Warm-up Group 6	Warm-up Group 4	Warm-up Group 5	**1855-1900**	**Sub-Division 3**	**報到 Roll-call (WAG Sub-Division 3)**	
1935-2005		Compete Group 6	Compete Group 4	Compete Group 5	**1900-1920**		**熱身時段 General warm-up (Sub-Division 3)**	
2005-2020		Warm-up Group 5	Warm-up Group 6	Warm-up Group 4	**1920-1930**		Warm-up Group 5	Warm-up Group 6
2020-2050		Compete Group 5	Compete Group 6	Compete Group 4	**1930-2015**		Compete Group 5	Compete Group 6
					2015-2030		Warm-up Group 6	Warm-up Group 5
					2030-2115		Compete Group 6	Compete Group 5
End of the 1st Competition Day								

MAG Grouping:

Group 1: Local Sr (3) + Int Sr (10) = 13*
Group 2: Local Jr (10)
Group 3: Int Jr A (HKG 7)
Group 4: Int Jr B (AUS 1 + UZB 4 = 5)
Group 5: Int Jr C (SGP 6)
Group 6: Int Jr D (MAS 6)

WAG Grouping:

Group 1: Local Sr (8)
Group 2: Int Jr D (HKG 3) + Local Pre-Jr (4) = 7
Group 3: Int Pre-Jr A (HKG 6 + KOR 3 = 9)
Group 4: Int Pre-Jr B (SGP 4 + UZB 2 + MAS 2 = 8)
Group 5: Int Jr C (PHI 4 + MAS 1 + SGP 1 + UZB 1 = 7)
Group 6: Int Sr (11)

**Warm-up duration per session is subject to minor adjustments depending on the number of participants.*

2026-2027年度全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽（趙惠中盃）
Hong Kong Artistic Gymnastics Open & Novice Championships cum International Invitation Championships 2026-2027 (Chiu Wai Chung Cup)

本地公開組及國際組 Local Open & International Group

比賽時間表 Competition Schedule

修訂於2026年11月18日 Revised on 18 Nov 2026

日期 Date: 6/12/2026

地點 Venue: 馬鞍山體育館 主場館 Ma On Shan Sports Centre - Arena

1240-1310		**熱身時段 General warm-up (Sub-Division 1)**						
1310-1315		**報到 Roll-call (Sub-Division 1)**						
時間Time		**男子組 MAG**			**時間Time**		**女子組 WAG**	
		跳馬 VT	**雙槓 PB**	**單槓 HB**			**平衡木 BB**	**自由體操 FX**
1315-1330	**Sub-Division 1**	Warm-up Group 1	Warm-up Group 2	Warm-up Group 3	**1315-1330**	**Sub-Division 1**	Warm-up Group 1	Warm-up Group 2
1330-1415		Compete Group 1	Compete Group 2	Compete Group	**1330-1405**		Compete Group 1	Compete Group 2
1415-1430		Warm-up Group 3	Warm-up Group 1	Warm-up Group 2	**1405-1420**		Warm-up Group 2	Warm-up Group 1
1430-1505		Compete Group 3	Compete Group 1	Compete Group 2	**1420-1455**		Compete Group 2	Compete Group 1
1505-1520		Warm-up Group 2	Warm-up Group 3	Warm-up Group 1	**1510-1530**		**本地女子組頒獎禮 Local Award Ceremony (WAG)**	
1520-1600		Compete Group 2	Compete Group 3	Compete Group 1	**1455-1500**	**Sub-Division 2**	**報到 Roll-call (WAG Sub-Division 2)**	
1615-1635		**本地男子組頒獎禮 Local Award Ceremony (MAG)**			**1500-1520**		**熱身時段 General warm-up (Sub-Division 2)**	
1600-1605	**Sub-Division 2**	**報到 Roll-call (MAG Sub-division 2)**			**1520-1530**		Warm-up Group 3	Warm-up Group 4
1605-1635		**熱身時段 General warm-up (Sub-division 2)**			**1530-1605**		Compete Group 3	Compete Group 4
1635-1650		Warm-up Group 4	Warm-up Group 5	Warm-up Group 6	**1605-1620**		Warm-up Group 4	Warm-up Group 3
1650-1720		Compete Group 4	Compete Group 5	Compete Group 6	**1620-1655**		Compete Group 4	Compete Group 3
1720-1735		Warm-up Group 6	Warm-up Group 4	Warm-up Group 5	**1655-1700**	**Sub-Division 3**	**報到 Roll-call (WAG Sub-Division 3)**	
1735-1805		Compete Group 6	Compete Group 4	Compete Group 5	**1700-1720**		**熱身時段 General warm-up (Sub-Division 3)**	
1805-1820		Warm-up Group 5	Warm-up Group 6	Warm-up Group 4	**1720-1730**		Warm-up Group 5	Warm-up Group 6
1820-1850		Compete Group 5	Compete Group 6	Compete Group 4	**1730-1815**		Compete Group 5	Compete Group 6
					1815-1830		Warm-up Group 6	Warm-up Group 5
					1830-1915		Compete Group 6	Compete Group 5
1930-2000	**頒獎禮 Award Ceremony**							

MAG Grouping:

Group 1: Local Sr (3) + Int Sr (10) = 13*
Group 2: Local Jr (10)
Group 3: Int Jr A (HKG 7)
Group 4: Int Jr B (AUS 1 + UZB 4 = 5)
Group 5: Int Jr C (SGP 6)
Group 6: Int Jr D (MAS 6)

WAG Grouping:

Group 1: Local Sr (8)
Group 2: Int Jr D (HKG 3) + Local Pre-Jr (4) = 7
Group 3: Int Pre-Jr A (HKG 6 + KOR 3 = 9)
Group 4: Int Pre-Jr B (SGP 4 + UZB 2 + MAS 2 = 8)
Group 5: Int Jr C (PHI 4 + MAS 1 + SGP 1 + UZB 1 = 7)
Group 6: Int Sr (11)

**Warm-up duration per session is subject to minor adjustments depending on the number of participants.*