

2025-2026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 2025-2026 (Chiu Wai Chung Cup)

本地公開組及國際組 Local Open & International Group
賽台訓練 Podium Training

日期 Date: 14/3/2026

地點 Venue: 啟德體藝館 - 習藝坊 Kai Tak Arena - Sports Hall

時間 Time	跳馬 VT	跳馬高度 vH	高低槓 UB	平衡木 BB	自由體操 FX	鞍馬PH	吊環SR	雙槓PB	單槓HB
1400-1430	熱身時段 General warm-up	1.25m	熱身時段 General warm-up						
1430-1500		1.35m							
1500-1530	男子組自由練習 MAG Free Training	1.35m	女子青年組 WAG Sr	女子少年組 WAG Jr (Int+local)	男子組自由練習 MAG Free Training	男子組自由練習 MAG Free Training			
1530-1600		1.25m							
1600-1630	女子組自由練習 WAG Sr & Jr (Int+local) Free Training	1.25m			女子組自由練習 WAG Sr & Jr Free Training				
1630-1700									
1700-1730		1.35m	女子少年組 WAG Jr (Int+local)	女子青年組 WAG Sr					
1730-1800									
1800-1830									
1830-1900									

2025-2026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 2025-2026 (Chiu Wai Chung Cup)

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

比賽熱身安排 Competition Warm-up Arrangement

日期 Date: 15/3/2026

地點 Venue: 啟德體藝館 - 習藝坊 Kai Tak Arena - Sports Hall

男子公開組 MAG Open		
時間 Time	青年組 Senior	少年組 Junior
0900-0930	自由熱身 Free Warm-up	
0930-1000		

女子公開及國際組 WAG Open & Int		
時間 Time	青年組 Senior	少年組 Junior
0900-0930	高低槓 UB	跳馬 VT
0930-1000	跳馬 VT	高低槓 UB

男子公開組 MAG Open		
時間 Time	青年組 Senior	少年組 Junior
1515-1545	自由熱身 Free Warm-up	
1545-1615		

女子公開及國際組 WAG Open & Int		
時間 Time	青年組 Senior	少年組 Junior
1515-1545	自由體操 FX	平衡木 BB
1545-1615	平衡木 BB	自由體操 FX

2025-2026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 2025-2026 (Chiu Wai Chung Cup)

本地公開組及國際組 Local Open & International Group
比賽時間表 Competition Schedule

日期 Date: 15/3/2026

地點 Venue: 啟德體藝館 - 習藝坊 Kai Tak Arena - Sports Hall

0900-1000	熱身時段 General warm-up			
1000-1030	報到及開幕禮 Roll-call & Opening Ceremony			
Time	男子組 MAG		女子組 WAG	
	青年 Senior	少年 Junior	青年 Senior	少年 Junior
1030-1130		自由體操 FX	跳馬 VT	高低槓 UB
		吊環 SR		
1130-1230	鞍馬熱身 <i>PH warm-up</i>	鞍馬 PH	高低槓 UB	跳馬 VT
	鞍馬 PH	雙槓 PB		
1230-1515	午膳 Lunch (Change set-up)			
1515-1615	熱身時段 General warm-up			
1615-1630	報到 Roll-call			
1630-1730	單槓 HB	跳馬 VT	平衡木 BB	自由體操 FX
1730-1900		單槓 HB	自由體操 FX	平衡木 BB
1900-1930	頒獎禮 Award Ceremony			

2025-2026年度全港競技體操公開及新秀比賽

新秀組

日期：28/3/2026 (六)

地點：馬鞍山體育館 主場館

時間/組別	男子組		女子組		
0800-0900	報到及熱身時段				
0900-0910	召集				
0910-0920	開幕禮				
項目	自由體操	跳馬	自由體操	跳馬	平衡木
0920-1030	1組	2組	1組	2組	3組
1030-1140	2組	1組	4組	1組	2組
1140-1250	鞍馬		3組	4組	1組
1250-1400	男子比賽完成		2組	3組	4組
1330-1350	男子組頒獎典禮				
1400-1500	報到及熱身時段 (5-7組 39人)				
1500-1510			召集		
1510-1610			5組	6組	7組
1610-1710			7組	5組	6組
1710-1810			6組	7組	5組
1810-1840	女子組頒獎典禮				

2025-2026年度全港競技體操公開及新秀比賽

初級組

日期：29/3/2026 (日)

地點：馬鞍山體育館 主場館

時間/組別	男子組	女子組				
0700-0750	報到及熱身時段					
0750-0800	召集					
			跳馬	高低槓	平衡木	自由體操
0800-0900	自由體操	0800-0850	1組	2組		
0900-0945	鞍馬	0850-0940	3組	1組		
0945-1030	吊環	0940-1030	2組	3組		
1030-1115	雙槓	1030-1120			1組	2組
1115-1215	跳馬	1120-1210			3組	1組
1215-1300	單槓	1210-1300			2組	3組
1300-1330	頒獎典禮 (男子及女子初級組)					