

首屆香港太極、養生、武術精英公開賽
流程表

時間	A場	B場
9:00	上午競賽項目運動員報到	
9:30 - 12:30	1 男子長拳	13 集體易筋經
	2 女子長拳	14 集體五禽戲
	3 男子南拳	15 集體六字訣
	4 女子南拳	16 集體八段錦
	5 男子刀術	17 集體導引養生功
	6 女子刀術	18 集體養生太極掌
	7 男子劍術	19 易筋經 (男女子同場)
	8 女子劍術	20 五禽戲 (男女子同場)
	9 男子槍術	21 六字訣 (男女子同場)
	10 女子槍術	22 八段錦 (男女子同場)
	11 男子棍術	23 養生太極掌
	12 女子棍術	24 導引養生功
13:00	下午競賽項目運動員報到	
12:30 - 13:30	開幕禮及第一次頒獎	
13:45 - 17:00	25 男子陳式56式競賽套路	40 集體長拳
	26 女子陳式56式競賽套路	41 集體24式太極拳
	27 男子楊式40式競賽套路	42 集體楊式太極拳
	28 女子楊式40式競賽套路	43 集體陳式太極拳
	29 男子吳式45式競賽套路	44 集體42式太極拳
	30 女子吳式45式競賽套路	45 集體吳派鄭式太極拳
	31 女子孫式73式競賽套路	46 集體沙式太極拳
	32 男子第三套新標準陳式太極拳	47 集體孫式太極拳
	33 女子第三套新標準陳式太極拳	48 集體楊式太極劍
	34 男子第三套新標準楊式太極拳	49 集體32式太極劍
	35 女子第三套新標準楊式太極拳	50 集體42式太極劍
	36 男子24式太極拳	51 集體陳式太極劍
	37 女子24式太極拳	52 集體鄭式太極劍
	38 男子42式太極拳	53 集體太極刀
	39 女子42式太極拳	54 集體太極扇
		55 集體長穗劍
17:00 - 17:10	小息	
17:10 - 20:30	56 男子第三套新標準陳式太極劍	64 男子傳統拳術
	57 女子第三套新標準陳式太極劍	65 女子傳統拳術
	58 男子第三套新標準楊式太極劍	66 男子傳統器械
	59 女子第三套新標準楊式太極劍	67 女子傳統器械
	60 男子42式太極劍	68 男子傳統太極拳
	61 女子42式太極劍	69 女子傳統太極拳
	62 男子32式太極劍	70 男子傳統太極器械
	63 女子32式太極劍	71 女子傳統太極器械
20:30	第二次頒獎	

* 所有傳統項目，由於報名人數太多，比賽時間現作修改，傳統拳術類為四分鐘內完成，器械類為三分鐘內完成，各運動員聽到裁判長鳴笛時，即示意收式，之後的動作將不會評分，敬請留意。*