



香港七欖男子隊延續上賽季出色表現，在亞洲阿聯酋航空七人欖球系列賽保持不敗，包括擊敗國家隊和日本隊，結合在杭州和斯里蘭卡兩站成績，贏得整個系列賽冠軍，為全運壯行色。港隊與山東、內蒙古及天津同組。今屆比賽時間有別於以往全場14分鐘，改為半場9分鐘，主力丹馬克坦言對爆發型球員的他而言是一大挑戰。這名翼鋒上月因膝傷錯過系列賽杭州站，但在斯里蘭卡站復出，並在決賽加時階段連陣絕殺日本隊，狀態復勇。他指出，球隊為應付半場9分鐘賽制，針對性延長訓練時間，目前狀態堪稱史上最佳。

姚錦成退役後，港七欖男子隊全員均無全運經驗，連3屆亞運代表李卡度也是首度參加，他直言多年生涯中也是第一次要應付18分鐘賽事：「我哋由暑假開始已經積極提升體能，做咗好多唔同訓練。」港隊繼今年香港七人欖球賽（HK7s）後再度主場出擊，Cado坦言期待：「我都希望好似

全運七人欖球賽將於本月12至14日在啟德主場館舉行，男子和女子七欖港隊等待12年後再度參戰！大軍昨日於香港體育學院公開操練積極備戰，雖然全運賽制由半場7分鐘改至9分鐘，但主將李卡度（Cado）和丹馬克異口同聲表示，在數月前已針對性加強體能下，以史上最佳狀態應戰。

延長訓練時間迎新制

丹馬克：港欖狀態史上最佳

HK7s 咁有咁多人入場，但無論觀眾係一個定五萬個，我哋都會全力以赴！」

莊嘉欣盼不負港人期望

女子隊方面，除了隊長高香慧和李念恩外，其餘女將均是首參與全運，主力莊嘉欣透露球隊早前與不同省隊進行訓練賽：

「佢哋基本功好好，有對過山東、江蘇、四川同北京隊，主要目的係提升球隊默契。」再踏啟德主場館，嘉欣坦言：「首次打全運仲要喺主場，希望發揮到最佳狀態，不負港人期望。」

此外，香港欖總董事黎志豪透露，據目前售票情況預測，七欖賽事每日入場人數平均達一萬人，期望屆時有更多觀眾入場撐港隊。

丹馬克（左）認為半場9分鐘的新制，對爆發型的他來說是一大挑戰。



莊嘉欣透露港女隊早前曾與內地省隊交流備戰。

李卡度首戰全運，期待再踏啟德主場館。



為迎戰全運18分鐘新制，港隊刻意延長訓練時間。

南京大學生組合闖沙排八強



江蘇周明利（紅衫）施展重扣。

全運女子沙灘排球項目16強賽事昨展開，江蘇南京體育學院隊組合嚴旭/周明利，以局數2:1擊敗四川組合施芷嫻/鄒寧，殺入八強。「嚴周配」雖然是大學生組合，但已展現出過人的成熟，首次出戰全運會成年組比賽的她們認為現時是時候挑戰一眾前輩，同時亦要迎接後浪衝擊。

「嚴周配」自2021年開始合作，二人曾在第十四屆全運會沙灘排球女子17歲以下組奪金，更於去年勇奪世界沙灘排球職業巡迴賽武漢青山站及中國啟東站女子組冠軍。今次是這對年輕組合首次出戰全運會成年組比賽，已展現出競爭力，以3連勝兼不失一局得24分位居D組第一。來到16強，她們迎戰四川組合施芷嫻/鄒寧，第一局以21:18險勝對手，第二局在激戰至「刁時」的情況下以21:23僅負。嚴旭/周明利及時調整，最終以15:7取勝，以局數2:1擊敗施芷嫻鄒寧，晉級八強。

港跳水女將首秀 陳梓銘名列13

全運跳水項目女子1米板決賽昨日在廣東奧體中心跳水館舉行，香港跳水隊陳梓銘、王子依首次參賽。共21人出戰決賽，每人5跳，王子依第2及第5跳都取得42.9分，總分194.4分得第19名。16歲的陳梓銘兩年前跟隨廣東省隊訓練，3個月前贏得本地跳水錦標賽冠軍，今次5跳中以第2跳最高分，取得53.3分，總分240.5分，以第13名完成。陳梓銘賽後表示首次參加全運會比賽，認為表現較平時訓練水平更佳，對成績很滿意，她之後會轉戰3米板。

中國香港游泳總會主席、香港跳水隊領隊鄧永康對隊員的首次亮相表示滿意，認為初登大舞台出現緊張屬正常，港隊發揮已算理想。他補充，港將參加今屆全運會是一個好開始，未來將進一步加強與內地合作，相信香港跳水運動的發展會愈來愈好。



陳梓銘第一次登上全運賽場。