



中國香港跳繩總會
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department



全港學界跳繩比賽 2024

大會流程表

日期：2024年7月6日

地點：長發體育館(青衣長發邨長發廣場4樓)

賽事：中學組

中學組	
2024年7月6日	
時間	賽事內容
08:00 - 08:30	熱身
08:30 - 09:04	30秒速度跳
09:06 - 09:36	30秒二重跳
09:45 - 10:55	2分鐘速度耐力跳
10:55 - 11:22	45秒3人交互跳速度賽
11:22 - 11:50	1分鐘6人大繩
11:50 - 13:00	午膳時間
13:00 - 14:03	45秒個人花式
14:03 - 14:24	1分鐘3人交互跳花式
15:30 - 16:30	頒獎典禮
16:30	賽事完結

以上時間只供參考，如有需要，本會會實際情況而作出調動，請留意大會宣佈。各運動員及隊伍的比賽時間，請參考相關的出場序。請運動員於比賽項目開始前 10-15 分鐘到召集處報到。各運動員必須攜同身份證明文件正本或副本到召集處報到及進入所屬比賽場區的裁判，以便核對身份。因應防疫措施，以維持場地內人數，所有參賽者請遵守以下注意事項：

- I. 所有參賽者必須於指定時間才可進入場地進行熱身。
- II. 所有參賽者於比賽後需離開比賽場地，不可於比賽場地內逗留。
- III. 參賽者之家長或監護人不能進入比賽場地，如要觀賽，請於觀眾席觀賽。
- IV. 參賽者之直屬教練只可於其運動員比賽及熱身時進入比賽場地。