



HKRSA
Hong Kong Rope Skipping Association, China | Since 1997
中國香港跳繩總會

資助



支持



全港精英跳繩比賽 2026 暨 香港代表隊選拔賽 (個人賽) 大會流程表

日期：2026年1月25日

地點：石硤尾公園體育館 (深水埗南昌街290號)

賽事：個人賽 (所有組別)

預計開始時間	比賽項目/活動
單人繩速度跳比賽(30秒)	
09:00	9-11歲 (2015-17年出生) 男、女子組 12 - 15 歲 (2011 - 2014年出生) 男、女子組 16歲或以上 (2010年或之前出生) 男、女子組
單人繩速度耐力跳比賽(180秒)	
10:05	9-11歲 (2015-17年出生) 男、女子組 12 - 15 歲 (2011 - 2014年出生) 男、女子組 16歲或以上 (2010年或之前出生) 男、女子組
單人繩三重耐力跳比賽	
11:35	16歲或以上 (2010年或之前出生) 男、女子組
頒獎禮 - 單人繩速度跳比賽(30秒)	
午膳時間	
單人繩個人花式比賽(75秒)	
13:20	9-11歲 (2015-17年出生) 男、女子組 12 - 15 歲 (2011 - 2014年出生) 男、女子組 16歲或以上 (2010年或之前出生) 男、女子組
頒獎典禮	

- 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。
- 各隊伍的比賽次序，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。
- 各運動員必須攜同有效的身份證明文件正本或副本 (證明文件必須印有參賽者樣貌及出生日期，如：香港身份證 / 護照 / 學生手冊)到召集處報到及進入所屬比賽場區的裁判，以便核對身份。
- 如果運動員 / 隊伍因未經正確途徑進入比賽場區；例如未先到報到處報到，而進入等候區，或比賽場區，該運動員 / 隊伍將不會獲得參賽的資格。

Address: Workshop F on 11/F, Leapont Centre, Nos. 18-28 Wo Liu Hang Road, Shatin, N.T., Hong Kong
香港新界火炭禾寮坑路18-28號聯邦中心11樓F室

Telephone: (852) 9464 9757 Fax: (852) 3020 5764 Website: <http://www.hkropeskipping.org>
E-mail: info@hkropeskipping.org