

## 全港學界跳繩比賽 2026

### 大會流程表

日期：2026年4月12日(星期日)

地點：九龍城體育館(九龍城衙前圍道100號九龍城市政大廈3樓)

賽事：九龍小學組

九龍小學組	
2026年4月12日(星期日)	
時間	賽事內容
08:00-09:00	熱身
09:00-09:48	45秒個人花式
09:50-10:11	1分鐘3人交互跳花式
10:30-10:58	30秒速度跳
11:00-11:26	30秒二重跳
11:26-11:34	30秒開交叉跳
11:35-12:19	2分鐘速度耐力跳
大會休息	

## 九龍小學組

2026 年 4 月 12 日 (星期日)

14:00-14:09	1 分鐘 3 人交互繩雙腳跳
14:10-14:25	45 秒 3 人交互跳速度賽
14:30-14:39	45 秒 6 人大繩走 8 字
14:45-14:51	1 分鐘 6 人大繩
15:00-15:06	1 分鐘 5 人大繩
15:10-15:19	1 分鐘 4 人大繩
16:00 - 17:00	頒獎典禮
17:00	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。為維持場地內秩序，所有參賽者請遵守以下注意事項：

- I. 所有參賽者建議於比賽前 30-60 分鐘才進入場地進行熱身。
- 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熱身及比賽時進入比賽場地。

## 全港學界跳繩比賽 2025

### 大會流程表

日期：2025 年 5 月 4 日 (星期日)

地點：荃灣西約體育館 (荃灣海安路 68 號)

賽事：新界東小學組

新界東小學組	
2025 年 5 月 4 日 (星期日)	
時間	賽事內容
14:00 - 14:30	熱身
14:30 - 14:54	30 秒速度跳
14:56 - 15:18	30 秒二重跳
15:20 - 15:26	30 秒開交叉跳
15:28 - 15:59	2 分鐘速度耐力跳
16:02 - 16:09	1 分鐘 3 人交互繩雙腳跳
16:10 - 16:22	45 秒 3 人交互跳速度賽
16:25 - 16:28	45 秒 6 人大繩走 8 字
16:30 - 16:38	1 分鐘 6 人大繩
16:40 - 16:48	1 分鐘 5 人大繩

16:50 - 16:58	1 分鐘 4 人大繩
17:20 - 17:59	45 秒個人花式
18:00 - 18:20	1 分鐘 3 人交互跳花式
18:40 - 19:15	頒獎典禮
19:15	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。為維持場地內秩序，所有參賽者請遵守以下注意事項：

- I. 所有參賽者建議於比賽前 30-60 分鐘才進入場地進行熱身。
- 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熱身及比賽時進入比賽場地。

## 全港學界跳繩比賽 2025

### 大會流程表

日期：2025 年 5 月 11 日 (星期日)

地點：天水圍體育館 (天柏路 1 號)

賽事：新界西小學組

新界西小學組	
2025 年 5 月 11 日 (星期日)	
時間	賽事內容
08:30 - 09:00	熱身
09:00 - 09:28	30 秒速度跳
09:30 - 09:56	30 秒二重跳
09:58 - 10:06	30 秒開交叉跳
10:10 - 10:46	2 分鐘速度耐力跳
11:00 - 11:06	1 分鐘 3 人交互繩雙腳跳
11:06 - 11:18	45 秒 3 人交互跳速度賽
11:20 - 11:23	45 秒 6 人大繩走 8 字
11:25 - 11:33	1 分鐘 6 人大繩
11:35 - 11:42	1 分鐘 5 人大繩
11:45 - 11:49	1 分鐘 4 人大繩

12:15 - 13:05	45 秒個人花式
13:10 - 13:31	1 分鐘 3 人交互跳花式
1400: - 14:30	頒獎典禮
14:30	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。為維持場地內秩序，所有參賽者請遵守以下注意事項：

- I. 所有參賽者建議於比賽前 30-60 分鐘才進入場地進行熱身。
- 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熱身及比賽時進入比賽場地。

## 全港學界跳繩比賽 2025

### 大會流程表

日期：2025 年 5 月 18 日 (星期日)

地點：天水圍體育館 (天柏路 1 號)

賽事：中學組

中學組	
2025 年 5 月 18 日 (星期日)	
時間	賽事內容
08:30 - 09:00	熱身
09:00 - 09:40	30 秒速度跳
09:40 - 10:18	30 秒二重跳
10:20 - 11:28	2 分鐘速度耐力跳
11:30 - 12:00	45 秒 3 人交互跳速度賽
12:00 - 12:30	1 分鐘 6 人大繩
13:30-14:00	熱身
14:00 - 15:41	45 秒個人花式
15:45: - 16:30	1 分鐘 3 人交互跳花式
16:50-17:30	頒獎典禮
17:30	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。為維持場地內秩序，所有參賽

者請遵守以下注意事項：

- I. 所有參賽者建議於比賽前 30-60 分鐘才進入場地進行熱身。
- 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熱身及比賽時進入比賽場地。