全港分齡跳繩比賽 2026
（個人賽事）

大會流程表

日期：2026 年 11 月 8 日
地點：荃灣西約體育館 (新界荃灣海安路 68 號)
賽事：個人項目 (10 歲或以下男女子個人項目全項)

預計開始時間	比賽項目/活動
單人繩速度跳比賽(30 秒)	
09:00-10:06	7 歲或以下 (2019 年或之後出生) 男、女子組 8 - 10 歲 (2016 - 2018 年出生) 男、女子組
單人繩速度耐力跳比賽(2 分鐘)	
10:06-11:34	7 歲或以下 (2019 年或之後出生) 男、女子組 8 - 10 歲 (2016 - 2018 年出生) 男、女子組
上午賽事完結	
單人繩個人花式比賽	
12:30-19:00	7 歲或以下 (2019 年或之後出生) 男、女子組 8 - 10 歲 (2016 - 2018 年出生) 男、女子組
19:30-20:00	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。
- 各運動員必須攜同學生証或身份證明正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。
- 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: https://www.hkropeskipping.org e-mail: info@hkropeskipping.org