



中國香港  
跳繩總會  
HKRSA  
Hong Kong Rope Skipping Association, China | Since 1987



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



## 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。