

## 全港分齡跳繩比賽 2021

### 個人及團體速度項目大會流程表

比賽日期: 2021 年 11 月 7 日 (星期日)

地點: 荃灣體育館

	預計開始時間	比賽之年齡組別	比賽項目
個人項目	08:30	第一組： - 5 歲或以下男女子組 - 6 - 7 歲男女子組 - 8 - 9 歲男女組	1. 單人繩速度跳比賽 (30 秒) 2. 單人繩速度耐力跳比賽 (2 或 3 分鐘)
	09:45	第二組： - 10 - 11 歲男女子組	1. 單人繩速度跳比賽 (30 秒) 2. 單人繩速度耐力跳比賽 (3 分鐘)
	11:00	第三組： - 12 - 13 歲男女子組 - 19 - 23 歲男女子組 - 24 - 29 歲男女子組 - 30 歲或以上男女組	1. 單人繩速度跳比賽 (30 秒) 2. 單人繩速度耐力跳比賽 (3 分鐘) 3. 單人繩三重耐力跳*
	12:25	大會休息	
	13:25	第四組： - 14 - 15 歲男女子組 - 16 - 18 歲男女子組	1. 單人繩速度跳比賽 (30 秒) 2. 單人繩速度耐力跳比賽 (3 分鐘) 3. 單人繩三重耐力跳*
個人項目 挑戰組	15:00	第五組： - 15 歲或以下男女子挑戰組 - 16 歲或以上男女子挑戰組	1. 單人繩速度跳比賽 (30 秒) 2. 單人繩速度耐力跳比賽 (3 分鐘) 3. 單人繩三重耐力跳*
團體項目	16:25	第六組： - 11 歲或以下男女子、公開組 - 12 - 14 歲男子、公開組	1. 單人繩速度跳接力比賽 2. 單人繩二重跳接力比賽 3. 交互繩四人速度跳接力比賽
	17:50	第七組： - 12 - 14 歲女子組 - 15 - 17 歲男女子、公開組 - 18 歲或以上男女子、公開組	1. 單人繩速度跳接力比賽 2. 單人繩二重跳接力比賽 3. 交互繩四人速度跳接力比賽
	19:00	賽事完結	

\*單人繩三重耐力跳只適用於 16 歲或以上組別\*



- 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。