

2024全港跳繩速度公開賽

個人賽比賽

| 賽事時間 | 賽事內容 |
|---------------|--|
| 08:45 - 09:00 | 主辦賽會 流程講解及注意事項 請所有負責老師、教練、家長、運動員於08:45 到禮堂集合 |
| 09:00 - 09:15 | 召集及熱身時間 |
| 09:15 - 10:00 | 各參賽組別 <u>前繩跳</u> 比賽 (15秒) |
| 10:00 - 10:41 | 各參賽組別 <u>開合跳</u> 比賽 (15秒) |
| 10:42 - 10:46 | 小休 5分鐘 |
| 10:47 - 11:26 | 各參賽組別 <u>交叉開跳</u> 比賽 (15秒) |
| 11:27 - 11:55 | 各參賽組別 <u>單車步</u> 比賽 (15秒) |
| 11:56 - 11:59 | 小休 5分鐘 |
| 11:27 - 11:55 | 各參賽組別 <u>二重跳</u> 比賽 (15秒) |
| 雙人賽比賽 | |
| 12:30 - 12:45 | 各參賽組別 <u>朋友跳</u> 比賽 (30秒) |
| 12:46 - 13:01 | 各參賽組別 <u>橫排跳</u> 比賽 (30秒) |
| 13:02 - 13:17 | 各參賽組別 <u>連鎖跳</u> 比賽 (30秒) |
| 13:18 - 13:22 | 各參賽 <u>親子朋友跳</u> 比賽 (30秒) |
| 13:30 - 14:15 | 頒獎典禮 & 拍攝大合照 |
| 14:15 - 15:00 | 賽事完結 & 收拾場地 |

以上時間只供參考，如有需要，賽會會實際情況而作出調動，請留意賽會宣佈。

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5 - 10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。

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. 所有參賽者如未能召集 或 到達比賽場區，會當作棄權論
- II. 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。