



中國香港跳繩總會
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



日期：2024年2月18日

地點：伊利沙伯中學舊生會中學 (天水圍天城路18號)

團體賽 (7-9歲 男、女子及公開組、10-11歲 男、女子及公開組及16歲或以上 女子組別)	
2024年2月18日	
時間	賽事內容
09:00- 09:20	單人繩四人速度跳接力 (4X30秒)
09:20-09:40	退場休息
09:40-09:55	單人繩二人二重跳接力 (2X30秒)
09:55-10:15	退場休息
10:15-10:35	交互繩四人速度跳接力比賽 (4X30秒)
10:35-10:55	退場休息
10:55-11:10	交互繩單人速度比賽 (60秒)
11:10-12:30	午膳
12:30-13:55	團體二人單人繩花式比賽 (75秒)
13:55 - 14:00	退場休息
14:00-15:25	團體四人單人繩花式比賽 (75秒)
15:25-15:30	退場休息
15:30-16:55	團體三人交互繩花式比賽 (75秒)
16:55-17:00	退場休息
17:00-18:25	團體四人交互繩花式比賽 (75秒)
18:45-19:15	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。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。



日期：2024年2月18日

地點：伊利沙伯中學舊生會中學(天水圍天城路18號)

賽事：團體賽(7-9歲男、女子及公開組、10-11歲男、女子及公開組及16歲或以上女子組別)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	隊伍名稱	比賽組別	場次	場區
09:00-09:04	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)		1
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)		2
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10-11歲女子組(2013-2014年出生)	1	3
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		4
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10-11歲女子組(2013-2014年出生)	5	5
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10-11歲男子組(2013-2014年出生)	6	6
09:04-09:08	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你想我唔想	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		1
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		2
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10-11歲男子組(2013-2014年出生)	2	3
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		4
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10-11歲公開組(2013-2014年出生)	5	5
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10-11歲公開組(2013-2014年出生)	6	6
09:08-09:12	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		1
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		2
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	3	3
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首燭燭	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		4
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	5	5
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	6	6
09:12-09:16	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		1
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		2
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	4	3
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		4
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	5	5
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	6	6
09:16-09:20	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		1
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		2
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	5	3
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		4
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	5	5
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH_叫咩名好?	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	6	6

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	場區
09:40-09:43	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)		1
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)		2
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10-11歲女子組(2013-2014年出生)	6	3
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		4
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10-11歲女子組(2013-2014年出生)	5	5
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10-11歲男子組(2013-2014年出生)	6	6
09:43-09:46	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你想我唔想	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		1
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		2
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10-11歲男子組(2013-2014年出生)	7	3
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		4
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10-11歲公開組(2013-2014年出生)	5	5
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10-11歲公開組(2013-2014年出生)	6	6
09:46-09:49	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		1
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		2
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	8	3
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首燭燭	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		4
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	5	5
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	6	6
09:49-09:52	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		1
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		2
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	9	3
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		4
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	5	5
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	6	6
09:52-09:55	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		1
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		2
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	10	3
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		4
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	5	5
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH_叫咩名好?	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	6	6

單人繩四人速度跳接力
(4 X 30秒)

單人繩二人二重跳接力
(2 X 30秒)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	場區
10:15-10:19	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)		1
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)		2
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)	11	3
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		4
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		5
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		6
10:19-10:23	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你想我唔想	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		1
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		2
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)	12	3
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		4
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		5
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		6
10:23-10:27	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		1
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		2
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	13	3
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首燭燭	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		4
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		5
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		6
10:27-10:31	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		1
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		2
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	14	3
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		4
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		5
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		6
10:31-10:35	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		1
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		2
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	15	3
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		4
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		5
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH 叫咩名好?	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		6

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	場區
10:55-10:58	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)		1
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)		2
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)	16	3
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		4
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		5
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		6
10:58-11:01	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你想我唔想	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		1
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		2
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)	17	3
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		4
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		5
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		6
11:01-11:04	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		1
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		2
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	18	3
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首燭燭	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		4
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		5
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		6
11:04-11:07	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		1
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		2
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	19	3
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		4
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		5
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		6
11:07-11:10	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		1
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		2
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	20	3
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		4
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		5
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH 叫咩名好?	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		6

11:10-12:30

午膳時間

交互繩四人速度跳接力比賽
(4 X 30 秒)

交互繩單人速度比賽
(60 秒)

團體二人單人繩花式比賽
(75秒)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽						
時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	
12:30-12:47	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)	21	
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)		
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		
12:47-13:04	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你想我唔想	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)	22	
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		
13:04-13:21	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	23	
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首爛覺	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
13:21-13:38	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	24	
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
13:38-13:55	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	25	
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH 叫咩名好?	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
13:55-14:00	裁判退場休息					

團體四人單人繩花式比賽
(75秒)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽						
時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	
14:00-14:17	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)	26	
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7 - 9歲 公開組(2015 - 2017 年出生)		
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10 - 11 歲女子組 (2013 - 2014 年出生)		
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		
14:17-14:34	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你想我唔想	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)	27	
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10 - 11 歲男子組 (2013 - 2014 年出生)		
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10 - 11 歲公開組 (2013 - 2014 年出生)		
14:34-14:51	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	28	
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首爛覺	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
14:51-15:08	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	29	
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
15:08-15:25	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)	30	
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH 叫咩名好?	16 歲或以上女子組 (2008 年或之前出生)		
15:25-15:30	裁判退場休息					

團體三人交互繩花式比賽 (75秒)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽						
時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	
15:30-15:47	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)	31	
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)		
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		
15:47-16:04	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你我想唔想	10-11歲男子組(2013-2014年出生)	32	
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		
16:04-16:21	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	33	
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首爛覺	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
16:21-16:38	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	34	
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
16:38-16:55	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	35	
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH_叫咩名好?	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
16:55-17:00	裁判退場休息					

團體四人交互繩花式比賽 (75秒)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽						
時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	
17:00-17:17	O012	香港專業花式跳繩學校	HKCCCU Logos Academy	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)	36	
	O017	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gonna	7-9歲 公開組(2015-2017年出生)		
	F001	繩舞館有限公司	Jumper - Pineapple	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		
	F009	香港專業花式跳繩學校	Elite鳳凰	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		
	F027	香港繩飛揚有限公司	Vigor 吱吱喳喳	10-11歲女子組(2013-2014年出生)		
	M006	香港專業花式跳繩學校	Diocesan Boys' School	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		
17:17-17:34	M009	香港跳繩精英訓練社	Aces - 你我想唔想	10-11歲男子組(2013-2014年出生)	37	
	M011	TONG SIR Rope Skipping Academy	TONG SIR Team 2	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		
	M026	香港專業花式跳繩學校	Elite天龍	10-11歲男子組(2013-2014年出生)		
	O007	香港花式跳繩會	Super Burger	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		
	O011	Ziberty Sports Studio	Ziberty Gotta	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		
	O019	香港跳繩精英訓練社	Aces - 小兵團	10-11歲公開組(2013-2014年出生)		
17:34-17:51	F002	香港繩飛揚有限公司	Vigor 美少女戰士	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	38	
	F003	星辰跳繩部有限公司	Universe - 女辰	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F004	香港繩飛揚有限公司	Vigor C2	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F006	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-洗首爛覺	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F007	Masterful Studio	MFS 遲到唔出現	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F010	香港跳繩精英訓練社	Aces-葵興班女	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
17:51-18:08	F011	繩舞館有限公司	Jumper - Puzzles	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	39	
	F012	香港專業花式跳繩學校	Elite地獄守衛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F013	繩舞館有限公司	Jumper - Lit-fam	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F014	香港花式跳繩會	Super JABAJA	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F015	香港專業花式跳繩學校	Elite小犬	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F017	繩研跳繩運動學院	SMASH - Clamsel	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
18:08-18:25	F019	香港專業花式跳繩學校	Elite底格里斯河	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)	40	
	F020	香港專業花式跳繩學校	elite勃蘭登王笏	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F021	香港跳繩精英訓練社	Aces - 超速蝸牛	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F022	Ziberty Sports Studio	Ziberty Smart GurLo	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F024	Masterful Studio	MFS 拍子關注組	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		
	F028	繩研跳繩運動學院	SMASH_叫咩名好?	16歲或以上女子組(2008年或之前出生)		