



全港精英跳繩比賽2023 暨 香港代表隊選拔賽  
(個人賽事)

大會流程表

日期：2023年3月12日  
地點：伊利沙伯中學舊生會中學  
賽事：個人賽（12歲或以上所有組別）

個人賽(12 - 15歲組別 及 16-18歲組別)		
2023年3月12日		
時間	組別	賽事內容
08:30 - 09:00		熱身
9:00 - 10:20	12 - 15 歲組別 16 - 18 歲組別	單人繩速度跳比賽 (30 秒) 單人繩速度耐力跳比賽 (180秒) 單人繩三重耐力跳比賽#
10:30-13:05		單人繩個人花式比賽 (75 秒)
13:05-13:30		頒獎典禮
13:05 - 14:00		午膳
個人賽(19歲或以上組別 及30歲或以上組別)		
14:00 - 14:30		熱身
14:30 - 15:40	19 歲或以上組別 30 歲或以上組別	單人繩速度跳比賽 (30 秒) 單人繩速度耐力跳比賽 (180秒) 單人繩三重耐力跳比賽#
16:00 - 17:55		單人繩個人花式比賽 (75 秒)
17:55 - 18:30		頒獎典禮
18:30		賽事完結

# 單人繩三重耐力跳 將列為獨立項目，只接受 16 歲或以上組別參加。而此項目的成績不會計算於總成績內。

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。