



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



康樂及文化事務署 資助  
Subvented by Leisure and Culture Services Department

全港分齡跳繩比賽 2022  
個人及團體速度項目大會流程表

比賽日期: 2022 年 10 月 16 日 (星期日)

地點: 荃灣體育館

個人及團體速度項目			
16/10/2022			
時間	組別	比賽項目	
09:00	熱身		
個人賽	10 - 11 歲組	單人繩速度跳比賽(30秒)	
	12 - 13 歲組	單人繩速度耐力跳比賽(3分鐘)	
	5歲或以下組	單人繩速度跳比賽(30秒)	
11:15 - 12:06	6 - 7 歲組	單人繩速度耐力跳比賽(2分鐘)	
	8 - 9 歲組		
12:15 - 13:15	午膳時間		
個人賽	14 - 15 歲組	單人繩速度跳比賽(30秒) 單人繩速度耐力跳比賽(3分鐘) *單人繩三重耐力跳	
	16 - 18 歲組		
	19 - 23 歲組		
14:25 - 15:05	24 - 29 歲組		
	30歲或以上組		
15:10 - 16:07	15 歲或以下挑戰組		
	16 歲或以上挑戰組		
團體賽	11 歲或以下	單人繩速度跳接力比賽(4 x 30 秒)	
	12 - 14 歲	單人繩二重跳接力比賽(2 x 30 秒)	
16:15 - 18:18	15 - 17 歲	交互繩二人速度跳接力比賽(2 x 30 秒)	
	18 歲或以上		
	14 歲或以下挑戰組	單人繩速度跳接力比賽(4 x 30 秒)	
15 歲或以下挑戰組	單人繩二重跳接力比賽(2 x 30 秒)		
	交互繩四人速度跳接力比賽(4 x 30 秒)		
18:18 - 19:00	賽事完結及清理		

\*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。

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。