



全能跳繩挑戰賽2024

基本資料

日期: 2024年5月19日(星期日)

地點: 寶覺中學(新界將軍澳彩明街9號彩明苑)

時間: 09:00-14:00

比賽流程

***8:15 開放熱身區給學校使用。**

時間	組別	比賽項目
8:45 - 9:00		學校報到
9:00 - 9:15		比賽簡介會 (所有人士必須出席)
9:15 - 9:30		開始召集
9:30 - 13:00	小學組 及 中學組	30 秒單車步
		30 秒二重跳
		30 秒交叉開
		45 秒指定套路
		30秒單側迴旋 及 30 秒連鎖跳
		45 秒大繩速度跳 及 45秒交互繩速度跳(單車步)
		自由花式賽
13:00 - 13:15	小學組挑戰組 及 中學組挑戰組	30 秒單車步
		30 秒二重跳
		30 秒交叉開
13:30 - 14:00		頒獎禮

以上時間只供參考, 如有需要, 本工作室會實際情況而作出調動, 請留意本工作室宣佈。

各運動員的比賽時間, 請參考之後公佈的出場序。

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 運動員證 到召集處報到及進入所屬比賽場區的裁判, 以便核對身份。

