



全能跳繩挑戰賽2025

基本資料

日期：2025年5月18日（星期日）

地點：伊利沙伯中學舊生會小學分校（新界天水圍三區第四期）

時間：09:00-18:00

比賽流程

***8:15** 開放熱身區給學校使用。

時間	組別	比賽項目
8:30 - 8:45	小學組學校報到	
8:45 - 9:00	開始召集	
9:00 - 11:15	小學組	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秒大繩走八字
11:30 - 11:45	小學組挑戰組	自由花式賽
		30 秒單車步
		30 秒二重跳
11:45 - 12:15	小學組	30 秒交叉開
		全能表演賽
12:30 - 13:00	小學組頒獎禮	
13:15 - 13:30	中學組學校報到	
13:30 - 13:45	開始召集	





13:45 - 16:00	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 秒交互繩速度跳 及 45秒大繩走八字
		自由花式賽
16:00 - 16:15	中學組挑戰組	30 秒單車步
		30 秒二重跳
		30 秒交叉開
16:30 - 16:45	中學組	全能表演賽
17:00 - 17:30	中學組頒獎禮	

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 身份證明文件(身份證、學生證) 到召集處報到及進入所屬比賽場區的裁判，以便核對身份。

