



中國香港跳繩總會

Hong Kong Rope Skipping Association, China

Affiliated with International Rope Skipping Federation and Asian Rope Skipping Federation

全港跳繩分齡賽2011

比賽流程

2011年7月9日 (星期六)

時間	項目	備註
9:30	進場	
9:40 – 9:55	召集	
10:00 – 10:15	30 秒速度跳	12-14歲 15-17歲 18歲或以上
10:20 – 11:05	3 分鐘耐力跳	12-14歲 15-17歲 18 歲或以上
11:00 – 12:00	午膳	
12:00 – 4:15	個人花式	12-14歲 15-17歲 18 歲或以上
4:30 – 5:00	頒獎禮	

2011年7月10日 (星期日)

時間	項目	備註
12:30	進場	
12:40 – 12:55	召集	
1:00 – 1:10	30 秒速度跳	8歲或以下 9-11歲
1:12 – 1:45	3 分鐘耐力跳	8歲或以下 9-11 歲
1:50 – 4:20	個人花式	8歲或以下 9-11 歲
4:30	頒獎禮	