



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2010

比賽流程

2010年7月17日 (星期六)

時間	項目	備註
9:30	進場	
9:40 – 9:50	召集	
10:00 – 11:00	30 秒速度跳	所有組別
11:00 – 1:00	3 分鐘耐力跳	所有組別
1:00 – 2:00	午膳	
2:00 – 5:00	個人花式	8 歲或以下男子組 8 歲或以下女子組 9-11 歲男子組 9-11 歲女子組 12-14 歲女子組
5:00 – 5:15	成績公佈	頒獎禮於星期日進行

2010年7月18日 (星期日)

時間	項目	備註
9:30	進場	
9:40 – 9:50	召集	
10:00 – 12:30	個人花式	12-14 歲男子組 15-17 歲女子組 15-17 歲男子組
12:30 – 1:45	午膳	
1:50 – 3:30	個人花式	18 歲以上女子組 18 歲以上男子組
3:30 – 4:50	頒獎禮	
5:00	清場	