



# 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

### 全港跳繩精英賽 2010

#### 領隊須知

日期：2009年12月28日（一）及2009年12月29日（二）

時間：上午九時 至 下午六時

地點：香港教育學院文康運動綜合大樓

#### 一) 12月28日（一）比賽日程序及須知

上午 9:00 - 9:25	報到時間	參賽隊伍須於上午9時00分到達主場館報到。 所有未能於報到時間內報到的參賽者，將被取消資格。
	比賽出場序	比賽出場序以報名次序決定，已於本會網頁公佈。
上午 8:50 - 5:00	熱身時間	熱身時間於上午9:30開始，參賽者須在熱身前換上比賽服飾。
	召集時間	每項比賽之召集時間為比賽前15分鐘，比賽前5分鐘仍未到達召集處者，均作棄權論。
上午 9:30 - 5:00	比賽開始	參賽隊伍按比賽出場次序出賽。
上午 12:15 - 1:15	午膳時間	各參加者請自行安排午膳
下午 5:00	頒獎禮	個人比賽完結

#### 二) 12月29日（二）比賽日程序及須知

上午 9:00 - 9:25	報到時間	參賽隊伍須於上午9時到達主場館報到。 所有未能於報到時間內報到的參賽者，將被取消資格。
	比賽出場序	比賽出場序以報名次序決定，已於本會網頁公佈。
上午 9:30 - 5:00	熱身時間	熱身時間於上午8:50開始，參賽者須在熱身前換上比賽服飾。
	召集時間	每項比賽之召集時間為比賽前15分鐘，比賽前5分鐘仍未到達召集處者，均作棄權論。
上午 9:00 - 5:00	比賽開始	參賽隊伍按比賽出場次序出賽。
上午 12:30 - 1:30	午膳時間	各參加者請自行安排午膳
下午 5:00	頒獎禮	團體比賽完結



# 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

### 全港跳繩精英賽 2010

#### 領隊須知(續)

#### 三) 運動員出賽程序:

1. 於比賽開始 15 分鐘前到召集處等候
2. 工作人員為運動員核對身份證明文件
3. 工作人員帶領運動員到比賽場區
4. 工作人員將運動員之身份證明文件放到證件領取處
5. 比賽開始，運動員進行比賽
6. 比賽結束，運動員到證件領取處取回身份證明文件

#### 四) 注意事項:

1. 各隊之報名費收據將於當日報到時派發
2. 運動員須在比賽前於召集處出示身份證明文件讓工作人員核對，否則賽會有權取消其參賽資格。  
\*\*(身份證明文件必須包含以下資料: 姓名、性別、出生日期、就讀學校)  
\*\*(賽會建議參賽學校以學界運動員註冊証作為運動員之身份證明文件)
3. 比賽成績若相同時，名次並列，而獎牌則日後補發。
4. 如比賽當日上午 7 時前天文台懸掛八號或以上風球或紅色暴雨警告訊號，當日賽事全部取消。  
詳情另行通知。
5. 比賽進行期間，任何人士如未經許可，不得進行攝影活動。
6. 比賽將設午膳時間，各團體請提醒學生自備飲料及膳食。
7. 請小心保管攜來物件。
8. 本須知如有未盡善處，賽會有權隨時修改。

**\*\*\*\*中國香港跳繩總會擁有是次活動的最終修改權，請各參加者留意 \*\*\*\***



# 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

### 全港跳繩精英賽 2010

#### 領隊須知(續)

#### 2009年12月28日 個人比賽流程

時間	項目	備註
9:00 - 9:30	參賽者報到	
9:30 - 9:54	單人繩速度跳比賽	
9:55 - 10:45	單人繩速度耐力跳比賽	
10:45 - 11:15	休息	
11:15 - 12:15	單人繩個人花式 (第一組)	
12:15 - 1:15	午膳	
1:15 - 2:47	單人繩個人花式 (第二組)	
2:50 - 2:55	休息	
2:55 - 4:50	單人繩個人花式 (第三組)	
5:00 - 5:30	頒獎禮	

#### 2009年12月29日 團體比賽流程

時間	項目	備註
9:00 - 9:30	比賽團體報到	
9:30 - 9:58	單人繩速度跳接力比賽	
10:00 - 10:28	交互繩速度跳接力比賽	
10:30 - 11:00	休息	
11:00 - 12:30	團體四人單人繩比賽	
12:30 - 1:30	午膳	
1:30 - 3:00	團體二人單人繩比賽	
3:00 - 3:30	休息	
3:30 - 5:00	團體三人交互繩比賽	
5:00 - 5:30	頒獎禮	