



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 2011

領隊須知

日期：2010年12月4日(星期六) 個人比賽 上午9:30 - 下午4:00

2010年12月5日(星期日) 團體比賽 上午9:30 - 下午7:00

地點：大埔體育館 大埔汀太路13號

(1) 12月4日(六) 比賽日程序及須知

上午 9:40 - 9:55	報到時間	參賽隊伍須於上午9時40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	比賽出場序已於本會網頁公佈。
上午 9:15 - 3:30	熱身時間	熱身時間於上午9:15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 9:55 - 4:00	比賽開始	參賽運動員按比賽出場次序出賽。
		個人比賽完結，頒獎禮將於星期日舉行

(2) 12月5日(日) 比賽日程序及須知

上午 9:45-9:55	報到時間	參賽隊伍須於上午9:45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	比賽出場序已於本會網頁公佈。
上午 9:30 - 5:50	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 10:00 - 6:10	比賽開始	參賽隊伍按比賽出場次序出賽。
中午 12:45 - 1:45	午膳時間	各參加者請自行安排午膳
下午 6:20	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 2011

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. 運動員將身份證明文件交給裁判核對
5. 比賽開始，運動員進行比賽
6. 比賽結束，運動員向裁判取回身份證明文件

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正本讓工作人員核對，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: 個人證件相、姓名、性別、出生日期)
**(賽會建議參賽學校以學生手冊/身份證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. 由於比賽時間緊湊，個人賽當日不設午膳時間，請各團體會員提醒運動員自備飲料及食物或自行安排午膳。
7. 請各團體會員提醒各運動員在完成各項比賽後不要立即離開比賽場區，運動員應待司儀指示後才經指定的出口離開比賽場區。
8. 運動員於完成各項比賽項目後，可向場區主裁判查閱分數記錄紙作參考。如對比賽成績有任何疑問，請各裁判長查詢，切勿在比賽場區與場區裁判討論，以免阻礙比賽進程。
9. 請各團體會員負責人協助管理所屬會員及親友的秩序，以確保比賽順行進行。
10. 每位運動員/團體隊伍比賽時，只可有一名教練在比賽場區的指定位置內逗留，否則該運動員或隊伍將被取消比賽資格。



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

11. 請小心保管攜來物件。
12. 於連續三重跳比賽中播放聲帶，以取代司儀即場發令 "Triple Unders, Judges Ready, Skippers Ready, Set, Go, 10"
13. 將所有衣履鬆脫或鞋帶鬆脫的口令改爲「TIME OUT+鬆脫物件的名稱」，因運動員的髮夾或手飾等物件也有鬆脫並構成危險的可能性。
14. 於花式賽中，助理裁判除了用「STOP」示意比賽時間結束外，亦會同時用「TIME OUT」表示運動員出界，以達至所有裁判員暫停計算花式動作時間的一致性。

******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 2011

領隊須知(續)

2010年12月4日 個人比賽流程

時間	項目	備註
9:40 - 9:55	參賽者報到	
10:00 - 10:21	單人繩速度跳比賽	
10:25 - 11:05	單人繩速度耐力跳比賽	
11:05 - 11:45	單人繩三重跳比賽	
11:45 - 12:00	休息	
12:00 - 3:30	單人繩個人花式	

2010年12月5日 團體比賽流程

時間	項目	備註
9:45 - 9:55	比賽團體報到	
10:00 - 10:27	單人繩速度跳接力比賽	
10:30 - 10:58	交互繩速度跳接力比賽	
11:00 - 12:48	團體四人單人繩比賽	
12:50 - 1:40	午膳	
1:45 - 3:52	團體二人單人繩比賽	
3:55 - 4:00	休息	
4:00 - 6:08	團體三人交互繩比賽	
6:15 - 7:00	頒獎禮	