



香港社區跳繩挑戰賽

比賽流程

日期及地點

日期: 2022年8月22日(星期一)

時間: 09:30 – 17:00

地點: 仁濟醫院陳耀星小學 (新界將軍澳第二期三十四區)

時間	比賽項目 / 活動
09:30	熱身區開放
09:45	運動員開始召集 (按出場序)
10:00	<p>比賽項目及組別</p> <p>單車步 二重跳 開合跳</p> <p>10歲男子組 (2012年出生) 10歲女子組 (2012年出生) 11歲男子組 (2011年出生) 11歲女子組 (2011年出生)</p>
10:55	<p>比賽項目及組別</p> <p>交叉跳 跨下二式跳 開交叉腳跳</p> <p>10歲男子組 (2012年出生) 10歲女子組 (2012年出生) 11歲男子組 (2011年出生) 11歲女子組 (2011年出生)</p>
11:50	<p>比賽項目及組別</p> <p>單車步 二重跳 開合跳</p> <p>12歲男子組 (2010年出生) 12歲女子組 (2010年出生) 13歲男子組 (2009年出生) 13歲女子組 (2009年出生) 14歲女子組 (2008年出生) 15歲男子組 (2007年出生) 15歲女子組 (2007年出生) 16歲或以上男子組 (2006年或以後出生)</p>



12:20	<p style="text-align: center;">比賽項目及組別</p> <p style="text-align: center;">交叉跳 跨下二式跳 開交叉腳跳</p> <p style="text-align: center;">12歲男子組 (2010年出生) 12歲女子組 (2010年出生) 13歲男子組 (2009年出生) 13歲女子組 (2009年出生) 14歲女子組 (2008年出生) 15歲男子組 (2007年出生) 15歲女子組 (2007年出生) 16歲或以上男子組 (2006年或以後出生)</p>
13:00	<p style="text-align: center;">休息</p>
14:00	<p style="text-align: center;">比賽項目及組別</p> <p style="text-align: center;">單車步 二重跳 開合跳</p> <p style="text-align: center;">6歲女子組 (2016年出生) 8歲男子組 (2014年出生) 8歲女子組 (2014年出生)</p>
14:40	<p style="text-align: center;">比賽項目及組別</p> <p style="text-align: center;">交叉跳 跨下二式跳 開交叉腳跳</p> <p style="text-align: center;">6歲女子組 (2016年出生) 8歲男子組 (2014年出生) 8歲女子組 (2014年出生)</p>
15:15	<p style="text-align: center;">香港代表隊授旗禮</p>
16:00	<p style="text-align: center;">比賽項目及組別</p> <p style="text-align: center;">單車步 二重跳 開合跳</p> <p style="text-align: center;">7歲女子組 (2015年出生) 9歲男子組 (2013年出生) 9歲女子組 (2013年出生)</p>



16:30	<p>比賽項目及組別</p> <p>交叉跳 跨下二式跳 開交叉腳跳</p> <p>7歲女子組 (2015年出生) 9歲男子組 (2013年出生) 9歲女子組 (2013年出生)</p>
17:00	比賽完結

* 如有任何修訂或爭議, 中國香港跳繩總會保留最終決定權 *
2022 年 8 月 10 日修訂