



中國香港跳繩總會
HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997



日期：2024年1月28日
地點：九龍灣體育館 (九龍灣啟樂街15號)

團體賽 (12-15歲及16歲或以上公開組別)	
2024年1月28日	
時間	賽事內容
09:00- 09:12	單人繩四人速度跳接力 (4X30秒)
09:12-09:42	退場休息
09:42-09:51	單人繩二人二重跳接力 (2X30秒)
09:51-10:21	退場休息
10:21-10:33	交互繩四人速度跳接力比賽 (4X30秒)
10:33-11:03	退場休息
11:03-11:12	交互繩單人速度比賽 (60秒)
11:12-11:42	退場休息
11:42-12:33	團體二人單人繩花式比賽 (75秒)
12:33 - 13:45	午膳
13:45-14:36	團體四人單人繩花式比賽 (75秒)
14:36-15:06	退場休息
15:06-15:57	團體三人交互繩花式比賽 (75秒)
15:57-16:27	退場休息
16:27-17:18	團體四人交互繩花式比賽 (75秒)
17:30-18:00	頒獎典禮
18:00	賽事完結

以上時間只供參考，如有需要，本會會實際情況而作出調動，請留意大會宣佈。各運動員及隊伍的比賽時間，請參考相關的出場序。請運動員於比賽項目開始前10-15分鐘到召集處報到。各運動員必須攜同身份證明文件正本或副本到召集處報到及進入所屬比賽場區的裁判，以便核對身份。因應防疫措施，以維持場地內人數，所有參賽者請遵守以下注意事項：

- I. 所有參賽者必須於指定時間才可進入場地進行熱身。
- II. 所有參賽者於比賽後需離開比賽場地，不可於比賽場地內逗留。
- III. 參賽者之家長或監護人不能進入比賽場地，如要觀賽，請於觀眾席觀賽。
- IV. 參賽者之直屬教練只可於其運動員比賽及熱身時進入比賽場地。



日期：2024年1月28日

地點：九龍灣體育館 (九龍灣啟樂街15號)

賽事：團體賽 (12-15歲及16歲或以上公開組別)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	隊伍名稱	比賽組別	場次	場區
09:00-09:04	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	1	1
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		2
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		3
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		4
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
09:04-09:08	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	2	1
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces - BcD	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
09:08-09:12	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	3	1
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	場區
09:42-09:45	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	4	1
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		2
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		3
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		4
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
09:45-09:48	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	5	1
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces - BcD	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
09:48-09:51	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	6	1
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	場區
10:21-10:25	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	7	1
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		2
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		3
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		4
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
10:25-10:29	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	8	1
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces -BcD	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
10:29-10:33	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	9	1
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6

交互繩四人速度跳接力比賽
(4 X 30 秒)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次	場區
11:03-11:06	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	10	1
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		2
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		3
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)		4
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
11:06-11:09	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	11	1
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces -BcD	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6
11:09-11:12	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	12	1
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		2
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		3
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		4
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		5
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)		6

交互繩單人速度比賽
(60 秒)

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別	場次
11:42-11:59	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	13
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組 (2009 - 2012 年出生)	
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
11:59-12:16	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	14
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces -BcD	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
12:16-12:33	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	15
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組 (2008 年或之前出生)	

團體二人單人繩花式比賽
(75 秒)

12:33-13:45

午膳時間

全港精英跳繩比賽2024 暨 香港代表隊選拔賽

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別		場次
				組別	年齡	
13:45-14:02	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	16
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
14:02-14:19	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	17
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces - BcD	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
14:19-14:36	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	18
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別		場次
				組別	年齡	
15:06-15:23	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	19
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
15:23-15:40	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	20
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces - BcD	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
15:40-15:57	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	21
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	

時間	隊伍編號	團體名稱	運動員名稱	比賽組別		場次
				組別	年齡	
16:27-16:44	O021	TONG SIR Rope Skipping Academy	CHUNG SIR MIX TEAM	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	22
	O018	Ziberty Sports Studio	Ziberty Go	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O010	Fever Jump Rope	FEVER MIX TEAM	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O002	香港跳繩精英訓練社	Aces - #61123	12 - 15 歲公開組	(2009 - 2012 年出生)	
	O001	Masterful Studio	MFS 進場	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O003	香港花式跳繩會	Super Sagas Y	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
16:44-17:01	O004	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合男子組	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	23
	O005	Masterful Studio	全能小紅帽3.0	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O006	香港繩飛揚有限公司	Vigor 男女混合女子組	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O008	香港專業花式跳繩學校	Elite蜜蜂	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O009	繩舞館有限公司	Jumper - Apollo	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O013	香港跳繩精英訓練社	Aces - BcD	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
17:01-17:18	O014	香港專業花式跳繩學校	Elite大究	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	24
	O015	香港專業花式跳繩學校	Elite獵犬	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O016	Jump To Infinity	JTI第二屆牛肉乾	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O020	FORCES	Flickers	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O022	繩舞館有限公司	Jumper - Foodie	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	
	O023	Stunning Rope Skipping Club	Stunning-腦約橙冰	16 歲或以上公開組	(2008 年或之前出生)	

團體四人單人繩花式比賽
(7.5秒)

團體三人交互繩花式比賽
(7.5秒)

團體四人交互繩花式比賽
(7.5秒)