



全港精英跳繩比賽2023 暨 香港代表隊選拔賽  
(11歲或以下個人賽事 / 表演盃 / DDCHK)

大會流程表

日期：2023年3月19日

地點：大埔體育館

賽事：11歲或以下個人賽事 / 表演盃 / DDCHK

2023年3月19日		
個人賽(11歲或以下組別)		
時間	組別	賽事內容
08:30 - 09:00		熱身
9:00 - 10:05	11歲或以下組別	單人繩速度跳比賽 (30 秒)
10:15-10:50		單人繩速度耐力跳比賽 (180秒)
		單人繩個人花式比賽 (75 秒)
11:10-11:25		頒獎典禮
表演盃 / DDCHK		
12:00 - 15:20		使用比賽場區熱身 (DDCHK - 交互繩花式比賽 / 表演盃)
15:20 - 15:26	U-15 Open	DDCHK - 交互繩單人速度比賽(30 秒)
15:30 - 16:50	14 歲或以下公開組 15 歲或以上公開組 公開組	表演盃
16:55 - 17:35	U-15 Open	DDCHK - 交互繩花式比賽
17:50 - 18:30		頒獎典禮
18:30		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。