



## 全能跳繩挑戰賽2026基本資料

日期: 2026年5月17日(星期日)

地點: 寶覺中學(彩明街9號)

時間: 09:00-18:00

## 比賽流程

**\*8:15 開放熱身區給學校使用。**

時間	組別	比賽項目
8:15 - 8:45	小學組及中學組學校報到	
8:45 - 9:00	開始召集	
9:00 - 12:30	小學組及中學組	30 秒單車步
		30 秒二重跳
		30 秒交叉開
		45 秒指定套路
		自由花式賽
午膳時間		
13:30 - 16:30	小學組及中學組	30秒單側迴旋 及 30 秒連鎖跳
		45 秒大繩速度跳 及 45秒大繩走八字
		全能表演賽
	小學挑戰組 及 中學挑戰組	30 秒單車步
		30 秒二重跳
		30 秒交叉開
		自由花式賽
17:00 開始	頒獎禮(總成績)	

\*以上時間只供參考, 如有需要, 本工作室會實際情況而作出調動, 請留意本工作室宣佈。

\*各運動員的比賽時間, 請參考之後公佈的出場序。

\*請運動員於比賽項目開始前 15 分鐘到召集處報到。

\*各運動員必須攜 身份證明文件(身份證、學生證) 到召集處報到及進入所屬比賽場區的裁判, 以便核對身份。

