



全能跳繩挑戰賽 2023 流程表

比賽日期：5月14日

比賽地點：寶覺中學

比賽時間：9:00 - 14:00

***8:15 開放熱身區給學校使用。**

時間	組別	比賽項目
8:45 - 9:00		學校報到
9:00 - 9:15		比賽簡介會 (所有人士必須出席)
9:15 - 9:30		開始召集
9:30 - 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
		45秒朋友跳及45秒連鎖跳
		1分鐘大繩速度跳
12:35 - 12:55	小學組挑戰組	30秒單車步
		30秒二重跳
		30秒交叉開
12:35 - 12:55	中學組挑戰組	30秒單車步
		30秒二重跳
		30秒交叉開
13:15 - 14:00		頒獎禮

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 10-15 分鐘到召集處報到。

各運動員必須攜 **運動員證** 到召集處報到及進入所屬比賽場區的裁判，以便核對身份。

