



香港跳繩精英訓練社

Hong Kong Rope Skipping Union (HKRSU)

聯校盃- 全港跳繩競速錦標賽2023 (個人賽) 比賽時間表

日期: 2023年1月28日 (六)

時間: 08:30 - 16:00

地點: 仁濟醫院靚次伯紀念中學

時間只供參考，一切將以比賽當日進度為準

大會比賽場地 (禮堂)		12歲或以上組別		9-11歲組別		8歲或以下組別	
8:30 - 9:00	N/A	8:30	學校開放				
		8:30 - 9:00	熱身時間				
9:00 - 11:05	12歲或以上組別 進行賽事	9:00 - 11:05	12歲或以上組別 進行賽事	10:45 - 11:20	9-11歲組別運動員進入校園熱身		
11:05 - 11:20	大會清潔及休息時段						
11:20 - 13:05	9-11歲組別 進行賽事	11:30 - 12:30	於有蓋操場領取將牌及進行個人總成績頒獎	11:20 - 13:05	9-11歲組別 進行賽事		
13:05 - 14:00	大會清潔及休息時段			13:05 - 14:00	於有蓋操場領取將牌及進行個人總成績頒獎		
14:00 - 15:00	8歲或以下組別 進行賽事					14:00 - 15:00	8歲或以下組別 進行賽事
15:00 - 16:00	賽事完成，進行清場					15:00 - 15:45	於有蓋操場領取將牌及進行個人總成績頒獎
16:00	校園關閉，所有參賽者離開學校場地						