



香港花式跳繩會

HONG KONG ROPE SKIPPING CLUB

個人全能跳繩錦標賽 2019 時間表

時間	項目
10:00 - 11:00	運動員登記 (領取手帶)
11:00 - 11:16	30秒前交叉轉換速度跳
11:16-12:00	30秒交叉跳速度跳
12:00 - 12:34	45秒個人花式賽
12:34 - 14:00	午餐時間
14:00 - 14:10	30秒前繩雙腳跳速度跳
14:10 - 14:44	30秒二重速度跳
14:44 - 15:04	30秒後交叉跳速度跳
15:04 - 15:10	30秒後繩雙腳跳速度跳
15:10-15:30	休息
15:30 - 16:28	30秒單車步速度跳
17:00 - 17:15	嘉賓表演
17:15- 18:00	頒獎禮

如運動員只於下午進行賽事而未能早上到場登記，請到場後直接聯絡所屬教練登記及領取手帶