



# 香港花式跳繩會

HONG KONG ROPE SKIPPING CLUB

## 香港摩打腳跳繩錦標賽 2019 時間表

時間	項目
1300-1315	教練簡介會
1315-1330	參加者簡介會及派發手帶
13:45	場次 1-8 召集
1400-1414	二重速度跳
1414-1444	交叉開跳速度跳
1444-1454	前繩雙腳嗽速度跳
1454-1518	後繩雙腳嗽速度跳
1518-1552	單車步速度跳
1552-1554	親子朋友速度跳
1554-1603	3x100 前繩接力
1603-1613	大繩走 8 字速度賽
1613-17:00	頒獎禮

如未能於 13:15-13:30 領取手帶，請到場後前往銷售處領取手帶