



仁愛堂體育中心 主辦



湯SIR跳繩學校 協辦

2024仁愛堂跳繩比賽-程序表

比賽日期: 2024年10月20日(星期日)

比賽時間: 上午9時至下午4時30分

比賽地點: 屯門啟民徑18號仁愛堂體育中心三樓-賽馬會圓玄學院文娛體育館

****各參賽者須按出場序列明之報到時間前，帶同身份證明文件正本到召集處報到****

場次	場數	報到時間 (詳見出場序)	比賽項目	預計比賽時間
1-11	11	上午8:45	15秒單人雙腳前跳	上午9:00-上午9:20
12-21	10	上午9:05	30秒單人雙腳前跳	上午9:20-上午10:45
22-30	9	上午9:35		
31-39	9	上午10:05		
40-47	8	上午10:30	15秒單人前單車步	上午10:45-上午11:00
48-57	10	上午10:45	30秒單人前單車步	上午11:00-下午12:15
58-67	10	上午11:15		
68-72	5	上午11:45		
休場 (下午12:15-下午12:30)				
73-80	8	下午12:30	15秒單人前交叉開	下午12:45-下午1:00
81-88	8	下午12:45	30秒單人前交叉開	下午1:00-下午2:15
89-96	8	下午1:10		
97-104	8	下午1:35		
105-114	10	下午2:00	15秒單人前開合跳	下午2:15-下午2:30
115-124	10	下午2:15	30秒單人前二重跳	下午2:30-下午3:30
125-134	10	下午2:45		
頒發個人總成績獎項 (下午3:30-下午4:30)				