

2018 三寶杯——校際跳繩邀請賽
全日流程表

日期：2018 年 12 月 2 日(星期日)

時間：12:00-18:00PM

地點：保良局朱敬文中學

比賽時間	比賽
11:45-12:30	請領隊/學校代表到報到處報到辦理手續。
12:30-13:35	30 秒前繩個人速度賽 共 31 場(約 60 分鐘)
13:35-13:55	30 秒單側迴旋雙人速度賽 共 8 場 (約 16 分鐘)
14:00-15:40	45-75 秒個人花式賽 共 67 場 (約 101 分鐘)
15:50-16:10	1 分鐘大繩 8 字走位速度賽 共 5 場 (約 15 分鐘)
16:15-16:45	3 分鐘團體表演賽 共 6 場 (約 30 分鐘)
17:00-17:45	頒獎典禮 次序 1. 30 秒前繩個人速度賽 2. 30 秒單側迴旋雙人速度賽 3. 45-75 秒個人花式賽 4. 1 分鐘大繩 8 字走位速度賽 5. 3 分鐘團體表演賽 6. 全場總冠亞軍
比賽結束，歡迎各位拍照留念	

注意事項：

- 1.請各位運動員留意所屬之 1)場次 及 2)場區 (文件: 運動員出場序)。
- 2.請於比賽預計時間提早 10 分鐘，到達召集處點名。
- 3.運動員需帶備 學生證 或 學生手冊，於報到時報到和比賽時向裁判出示用。
- 4.報到處和熱身區設於地下有蓋操場。
- 5.比賽地點於學校禮堂。