



全港中小學跳繩比賽 2009

領隊須知

日期：2009年2月7日（六）

時間：上午八時三十分 至 下午六時

地點：香港中文大學 大學體育中心

(I) 2月7日（六）比賽日程序及須知

上午 8:20 - 8:40	中學組 報到時間	參賽隊伍須於上午 8 時 40 分前到達主場館側足球場看台報到。 所有未能於報到時間內報到的參賽學校，將被取消資格。
	比賽出場序	比賽出場序以報名次序決定，已於本會網頁公佈。
上午 8:30 - 10:50	熱身時間	熱身時間於上午 8:30 開始，參賽者須在熱身前換上比賽服飾。
	召集時間	每項比賽之召集時間為比賽前 15 分鐘，比賽前 5 分鐘仍未到達召集處者，均作棄權論。
上午 8:45 - 11:00	比賽開始	參賽隊伍按比賽出場次序出賽。
上午 11:00	頒獎禮	中學組賽事完結
上午 11:00 - 11:20	小學組 報到時間	參賽隊伍須於上午 11 時 20 分前到達主場側足球場看台館報到。 所有未能於報到時間內報到的參賽學校，將被取消資格。
	比賽出場序	比賽出場序以報名次序決定，已於本會網頁公佈。
上午及下午 11:00 - 5:00	熱身時間	熱身時間於上午 11:20 開始，參賽者須在熱身前換上比賽服飾。
	召集時間	每項比賽之召集時間為比賽前 15 分鐘，比賽前 5 分鐘仍未到達召集處者，均作棄權論。
下午 11:45 - 5:30	比賽開始	參賽隊伍按比賽出場次序出賽。
下午 5:40	頒獎禮	小學組賽事完結

(II) 其他事項

獎勵：	1. 個人單項比賽之冠、亞、季將獲發獎牌一面及證書一張 2. 團體比賽之冠、亞、季軍隊伍將獲發獎盃一座，所有隊員將獲發證書一張 (個人單項比賽及團體比賽獎項將於頒獎禮後一次過派發給有關學校) 每組之總成績冠、亞、季軍隊伍將獲發獎盃一座 (隊際之獎項將會於所有賽事完結後於頒獎典禮頒發)
取消：	如比賽當日上午 7 時前天文台懸掛八號或以上風球或紅色暴雨警告訊號，當日賽事全部取消。詳情另行通知。
其他事項：	1. 比賽進行期間，任何人士如未經許可，不得進行攝影活動。 2. 比賽將不設午膳時間，各學校請提醒學生自備飲料及膳食。 3. 請小心保管攜來物件。 4. 本須知如有未盡善處，賽會有權隨時修改。
查詢電話：	如有查詢，請致電 9464 9757 與杜小姐聯絡



全港中小學跳繩比賽 2009

領隊須知(續)

運動員出賽程序:

1. 於比賽開始 15 分鐘前到召集處等候
2. 工作人員為運動員核對身份證明文件
3. 工作人員帶領運動員到比賽場區
4. 工作人員將運動員之身份證明文件放到證件領取處
5. 比賽開始，運動員進行比賽
6. 比賽結束，運動員到證件領取處取回身份證明文件

注意事項:

- 1) 各隊之報名費收據將於當日報到時派發
- 2) 運動員須在比賽前於召集處出示身份證明文件讓工作人員核對，否則賽會有權取消其參賽資格。

** (身份證明文件必須包含以下資料: 姓名、性別、出生日期、就讀學校)

** (賽會建議參賽學校以學界運動員註冊証作為運動員之身份證明文件)

- 3) 個人比賽成績若相同時，名次並列，而獎牌則日後補發。
- 4) 隊際獎項計分方法

■ 每組獨立計分，計分方法如下:

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
個人項目	9	7	6	5	4	3	2	1
團體項目	18	14	12	10	8	6	4	2

■ 如總分相同，則以以下項目次序之名次判定隊制名次。

(交互跳花式→交互跳速度賽→大繩賽→個人花式→2 分鐘速度耐力跳→2 重跳→30 秒速度跳。)

***校際獎項若成績相同，賽會會比較相關學校丙組之隊際分數判定名次之先後。

****** 中國香港跳繩總會擁有是次活動的最終修改權，請各學校留意 ******



全港中小學跳繩比賽 2009

領隊須知(續)

比賽流程

時間	項目	備註
8:20 – 8:40	中學組報到	8:30 進場 (中學組參賽學校)
8:45 – 8:57	30 秒速度跳	
8:57 – 9:24	連續 2 重跳	
9:24 – 9:48	2 分鐘耐力跳	
9:50 – 9:58	2 分鐘大繩跳	
10:00 – 10:09	交互跳速度	
15 分鐘休息		
10:25 – 10:46	45 秒花式	
10:46 – 10:53	交互跳花式	
11:00 – 11:15	頒獎禮	11:20 離場
11:20 – 11:30	清場	
11:00 – 11:20	小學組報到	11:30 進場 (小學組參賽學校)
11:45 – 12:31	30 秒速度跳	
12:31 – 1:27	連續 2 重跳	
1:27 – 1:43	30 秒 2 重跳	
10 分鐘休息		
1:55 – 2:59	2 分鐘耐力跳	
2:59 – 3:39	2 分鐘大繩跳	
3:39 – 4:00	交互跳速度	
10 分鐘休息		
4:10 – 4:49	45 秒花式	
4:49 – 5:13	30 秒花式	
5:13-5:31	交互跳花式	
5:31 – 5:40	跳繩表演	
5:40 – 5:55	頒獎禮	6:00 離場