

109 學年度臺中市國民小學運動聯盟普及化跳繩競賽大雅區區域複賽

賽程表

時間	項目	注意事項	地點
08:00~08:20	報到	各校領隊老師領取長跳繩。 各校隨隊裁判領取資料。	體育館 一樓
08:20~08:40	裁判會議	務必準時	體育館 二樓
08:40~09:10	檢錄-個人基本跳	各校中、高年級 10 位參賽學生	體育館 二樓
09:20~10:00	競賽- 1. 個人跑步跳 2. 開叉跳 3. 體側交互迴旋跳 4. 一跳二迴旋	高年級組 各式跳會連續比完，中間若有需要 換人，請於 20 秒內完成。	
10:10~10:30	團體跳繩	高年級組。	
10:40~11:00	競賽- 1. 個人跑步跳 2. 開叉跳 3. 體側交互迴旋跳 4. 一跳二迴旋	中年級組比賽 各式跳會連續比完，中間若有需要 換人，請於 20 秒內完成。	
11:10~11:30	團體跳繩	中年級組。	
11:40~12:30	校際交流暨成績公布	各校教練選手意見交流	