

2021-2022 年度元朗區花式跳繩代表隊

甄選技術測試內容

項目	內容
1.個人速度跳 30 秒	/
2.個人速度兩分鐘耐力跳	/
3.個人花式(指定花式 8 個 8 拍)	<p>側叉叉 側開開 側叉開 側擺跨下二三重                      22 跨下三四一二 78                      側開叉 側側叉 側側開 側敬開                      42 as as 78</p> <p>假掌伸腳 收腳 56 78                      側側開叉 34 側側叉開 78                      側叉 側開 開開 開叉                      叉 叉開 側敬 側 360                      完</p>