

DEC  
06

# 葵涌蘇浙公學 2024 - 2025 年度陸運會

## 十二月六日程序表

組別 項目 時間	男子甲組	男子乙組	男子丙組	女子甲組	女子乙組	女子丙組
08:00	集隊點名					
08:20	步操樂團、男女童軍、聖約翰救傷隊少青團、升旗隊及各社運動員代表到跑道等候列隊進場，其他同學往看台就座					
08:30	開幕禮					
08:50	隊伍退場、運動員熱身、裁判人員準備工作					
09:15	(1) 800 米(決) (6) 跳遠	(2) 800 米(決) (7) 跳高	(3) 800 米(決) (8) 鐵餅	(4) 800 米(決)	(5) 800 米(決)	(9) 鉛球
09:45		(10) *100 米	(11) *100 米	(12) *100 米	(13) *100 米	(14) *100 米
10:20		(16) 鐵餅	(15) *400 米	(17) 跳遠	(18) 跳高	
10:30	(19) 3000 米 (公開組)			(20) 3000 米 (公開組)		
10:50	(21) 鐵餅			(22) 鉛球		(23) 鐵餅
12:15	午膳					
13:15	集隊點名 及 往看台就座					
13:30	運動員熱身 及 裁判人員準備工作					
13:45	(24)100 米欄	(25)100 米欄 (28) 鉛球	(29) 跳高	(26)100 米欄 (30) 鐵餅	(27)100 米欄 (31) 跳遠	
14:30		(32) *200 米	(33) *200 米	(34) *200 米		(35) *200 米
14:40					(36) 鐵餅	(37) 跳高
14:45	(38)4×100 米 (決)	(39)4×100 米 (決)	(40)4×100 米 (決)	(41)4×100 米 (決)	(42)4×100 米 (決)	(43)4×100 米 (決)
14:50	(44) 鉛球	(45) 跳遠		(46) 標槍		
15:30	首日決賽項目頒獎					
16:30	首日完結					

\* 初賽

# 葵涌蘇浙公學 2024 - 2025 年度陸運會

DEC  
09

## 十二月九日程序表

組別 項目 時間	男子甲組	男子乙組	男子丙組	女子甲組	女子乙組	女子丙組
08:00	集隊點名					
08:20	同學往看台就座 及 裁判人員準備工作					
08:45	(1) 200 米 (決) (7) 標槍	(2) 200 米 (決)	(3) 200 米 (決) (8) 跳遠	(4) 200 米 (決) (9) 跳高	(5) 200 米 (決) (10) 鉛球	(6) 200 米 (決)
09:15	(11) 400 米 (決)	(12) 400 米 (決)	(13) 400 米 (決)	(14) 400 米 (決)	(15) 400 米 (決)	(16) 400 米 (決)
09:40	(17) 100 米 (決)	(18) 100 米 (決)	(19) 100 米 (決)	(20) 100 米 (決)	(21) 100 米 (決)	(22) 100 米 (決)
09:50	(23) 跳高	(24) 標槍	(25) 鉛球			(26) 跳遠
10:00	(27) 1500 米	(28) 1500 米	(30) 1500 米	(29) 1500 米	(31) 1500 米	
10:50	(32) 三級跳				(33) 標槍	
11:30	頒 獎					
12:30	午 膳					
13:30	集隊點名 及 往看台就座					
13:45	(34) 班際混合接力					
14:15	社導師及家長混合接力					
14:40	畢業班繞圈跑					
15:10	頒獎禮 及 閉幕禮					
16:30	大 會 閉 幕					