

東華三院邱子田紀念中學
第四十屆社際陸運會 (2022-23)

二零二三年三月七日 (星期二)

第一天賽程

	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
8:15-8:30	開幕禮					
8:30-8:45	學生報到			準備工作		
8:45-9:55	跳遠① 200(H)②	鉛球③ 200(H)④	200(H)⑤	跳高⑥ 200(H)⑦	鐵餅⑧ 200(H)⑨	200(H)⑩
9:55-10:40	鐵餅⑪ 1500(F)⑫	跳高⑬ 1500(F)⑭	鉛球⑮ 1500(F)⑯	1500(F)⑰	1500(F)⑱	跳遠⑲ 1500(F)⑳
10:40-11:35	標槍㉑ 100(H)㉒	跳遠㉓ 100(H)㉔	100(H)㉕	鉛球㉖ 100(H)㉗	跳高㉘ 100(H)㉙	100(H)㉚
11:35-12:15	跳高㉛ 400(H)㉜	400(H)㉝	400(H)㉞	400(H)㉟	400(H)㊱	400(H)㊲
12:15-1:30	午膳					
1:30 -1:40	學生報到			準備工作		
1:40-2:20	200(F)㉛	三級跳㉞ 標槍㉟ 200(F) ㊱	200(F)㊲	200(F)㊳	200(F)㊴	200(F)㊵
2:20-3:55	4x400(F)㊶	4x400(F)㊷	4x400(F)㊸	4x400(F)㊹	4x400(F)㊺	4x400(F)㊻

註： (H): Heat: 初賽
(F): Final: 決賽
(O): Open: 公開賽

① - ⑤① 項目及次序