葵涌蘇浙公學 2023 - 2024 年度陸運會
三月一日程序表

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)	(3) 800 米(決) (7) 跳高	(4) 800 米(決) (8) 鐵餅	(5) 800 米(決)	(9) 鉛球
09：45	(10) *100 米	(11) *100 米	(12) *100 米	(13) *100 米	(14) *100 米	(15) *100 米
10：20		(16) *400 米 (18) 鐵餅		(17) *400 米 (19) 跳高	(20) 跳遠	
10：30	(21) 3000 米 (公開組)			(22) 3000 米 (公開組)		
11：00		(23) 鉛球			(24) 鐵餅	(25) 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	(26)110 米欄	(27)100 米欄	(28)100 米欄 (31) 鐵餅	(29)100 米欄 (32) 鉛球	(30)100 米欄 (33) 跳高	(34) 跳遠
14：30	(35) *200 米	(36) *200 米	(37) *200 米		(38) *200 米	(39) *200 米
14：40	(40) 鐵餅					
14：45	(41)4×100 米 (決)	(42)4×100 米 (決)	(43)4×100 米 (決)	(44)4×100 米 (決)	(45)4×100 米 (決)	(46)4×100 米 (決)
14：50	(47) 跳高	(48) 跳遠	(49) 鉛球	(50) 標槍		
15：30	首 日 決 賽 項 目 頒 獎					
16：15	首 日 完 結					

＊ 初賽

葵涌蘇浙公學 2023 - 2024 年度陸運會

三月四日程序表

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) (8) 跳高	(3) 200 米 (決) (9) 跳遠	(4) 200 米 (決)	(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) 鉛球	(24) 標槍		(25) 跳遠		(26) 跳高
10：00	(27) 1500 米	(28) 1500 米	(29) 1500 米	(30) 1500 米	(31) 1500 米	
10：40	(32) 三級跳				(33) 標槍	
11：20	頒 獎					
12：15	午 膳					
13：15	集隊點名 及 往看台就座					
13：30	(34) 班際混合接力					
14：00	(35) 校友會盃接力					
14：15	社導師及家長混合接力					
14：40	畢業班繞圈跑					
15：00	頒獎禮 及 閉幕禮					
16：15	大 會 閉 幕					