



葵涌蘇浙公學 2019 - 2020 年度陸運會

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	步操樂團、男女童軍、交通安全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)	(2) 800 米(決) (6) 跳遠	(4) 800 米(決) (7) 鐵餅	(3) 800 米(決) (8) 跳高		(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	(15) 鐵餅		(16) 跳高	(17) 鉛球	(18) 跳遠	
10:30	(19) 3000 米 (公開組)			(20) 3000 米 (公開組)		
11:00		(21) 鐵餅			(22) 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	(23)110 米欄 (26) 鉛球	(24)100 米欄		(25)100 米欄 (27) 跳遠	(28) 跳高	(29) 鐵餅
14:30		(30) *200 米	(31) *200 米			(32) *200 米
14:40	(33) 跳遠	(34) 跳高	(35) 鉛球	(36) 鐵餅		
14:50	(37)4×100 米 (決)	(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)
15:00		(43) 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 2019 - 2020 年度陸運會



十二月十六日程序表

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	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)	(5) 200 米 (決) (9) 鉛球	(6) 200 米 (決) (10) 跳高
09:15	(11) 400 米 (決)	(12) 400 米 (決)	(13) 400 米 (決)	(14) 400 米 (決)	(15) 400 米	(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) 鉛球		(25) 標槍		(26) 跳遠
10:00	(27) 1500 米	(28) 1500 米		(29) 1500 米	(30) 1500 米	
10:45	(31) 三級跳	(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) 班際跳大繩					
14:00	(35) 班際混合接力					
14:30	(36) 社導師及家長混合接力					
14:45	(37) 畢業班繞圈跑					
15:00	頒獎禮 及 閉幕禮					
16:00	大 會 閉 幕					