

香港道教聯合會圓玄學院第二中學
第二十三屆陸運會
第一天賽程 (27/11/2019)

組別 時間	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
8:15	齊 集					
8:50	開 幕 禮					
9:15	【1】400米 (決)	【2】400米 (決)	【3】400米 (決)	【4】400米 (初/2)	【5】400米 (決)	【6】400米 (決)
9:25	【7】鐵餅 (決)	【8】跳高 (決)	【9】跳高 (決)	【10】跳遠 (決)	【11】鉛球 (決)	
9:45	【12】1500米 (決)	【13】1500米 (決)	【14】1500米 (決)	【15】1500米 (決)	【16】1500米 (決)	
10:20	【17】三級跳遠 (決)	【18】三級跳遠 (決)	【19】鉛球 (決)			【20】跳遠 (決)
10:30	【21】跳高 (決)					
10:30	【22】100米 (初/3)	【23】100米 (初/3)	【24】100米 (初/6)	【25】100米 (初/2)	【26】100米 (初/4)	【27】100米 (初/11)
11:00		【28】鉛球 (決)	【29】鐵餅 (決)			
11:30	【30-35】班際4×100米接力賽(決)(中六、中五、中四、中三、中二、中一)					
12:00	午 膳					
1:20	齊 集					
1:30	頒 獎					
2:00	【36】200米 (初/2)	【37】200米 (初/2)	【38】200米 (初/2)	【39】200米 (決)	【40】200米 (初/2)	【41】200米 (初/4)
2:10	【42】鉛球 (決)	【43】跳遠 (決)		【44】鐵餅 (決)	【45】跳高 (決)	【46】跳高 (決)
2:45	【47】4×400米 (決)	【48】4×400米 (決)	【49】4×400米 (決)	【50】4×400米 (決)	【51】4×400米 (決)	【52】4×400米 (決)
3:45	頒 獎					
4:30	完 結					

第二天賽程 (28 / 11 / 2019)

組別 時間	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
8:15	齊 集					
8:50	【1】100米跨欄(決/2)	【2】100米跨欄(決)	【3】100米跨欄(決)	【4】100米跨欄(決)	【5】100米跨欄(決)	【6】100米跨欄(決)
9:05	【7】跳遠(決)	【8】鐵餅(決)		【9】鉛球(決)		
9:15	【10】200米(決)	【11】200米(決)	【12】200米(決)		【13】200米(決)	【14】200米(決)
9:15				【15】跳高(決)	【16】跳遠(決)	
9:40	【17】800米(決)	【18】800米(決)	【19】800米(決)	【20】800米(決)	【21】800米(決)	
10:10	【22】100米(決)	【23】100米(決)	【24】100米(決)	【25】100米(決)	【26】100米(決)	【27】100米(決)
10:15			【28】跳遠(決)		【29】鐵餅(決)	【30】鉛球(決)
10:25				【31】400米(決)		
10:35	【33】4×100米(決)	【34】4×100米(決)	【35】4×100米(決)	【36】4×100米(決)	【37】4×100米(決)	【38】4×100米(決)
11:10	【39】校友會杯班際師生4×50米接力賽(中四至中六組) 【40】校友會杯班際師生4×50米接力賽(中一至中三組)					
11:35	頒 獎					
12:30	午 膳					
1:50	齊 集					
2:10	【41】小學友校4×100米接力邀請賽(女子組) 【42】小學友校4×100米接力邀請賽(男子組)					
2:20	小學友校接力頒獎					
2:25	【43】4 x 50米家長師生競步賽					
2:30	家長師生競步賽頒獎					
2:35	【44】1200米社際混合接力賽					
2:50	1200米社際混合接力賽頒獎					
2:55	啦啦隊表演					
3:10	閉幕禮及頒獎禮					
4:10	完 結					