港九街坊婦女會孫方中書院
第二十三屆陸運會
《賽程表》

日期：23－9－2026（星期三）　　地點：大埔運動場

8:00	集　　合
8:30	開　　幕　　禮

時間	程序	組別	項目	初賽/決賽 分組數目	跳高	跳遠 三級跳	擲標槍	推鉛球 擲鐵餅
09:00		男甲	1500 米		女甲	男甲跳遠	女乙	男丙推鉛球
		男乙	1500 米			男乙三級跳		
		男丙	1500 米					
		女(公開)	1500 米					
09:45		男甲	200 米					女甲擲鐵餅
		女甲	200 米					
		男乙	200 米					
		女乙	200 米					
		男丙	200 米					
		女丙	200 米					
10:15		男甲	400 米		女乙	男丙跳遠	男乙	女丙推鉛球
		女甲	400 米					
		男乙	400 米					
		女乙	400 米					
		男丙	400 米					
		女丙	400 米					
10:30		男甲	100 米					男甲擲鐵餅
		女甲	100 米					
		男乙	100 米					
		女乙	100 米					
		女丙	100 米					
午膳 12:00 － 13:30								
13:40		男甲	110 米欄		男乙	女乙跳遠	男甲	女甲推鉛球
		男乙	100 米欄					
		男丙	100 米欄					
		男丙	100 米					
14:30		社際男甲	4X400 接力		女丙	女甲跳遠		男乙推鉛球
		社際女甲	4X400 接力			男甲三級跳		女乙擲鐵餅
		社際男乙	4X400 接力					
15:00		社際女乙	4X400 接力					
		社際男丙	4X400 接力					
		社際女丙	4X400 接力					
16:15	第一天比賽完畢							

港九街坊婦女會孫方中書院
第二十三屆陸運會
《賽程表》

日期：24-9－2026（星期四）　　地點：大埔運動場

08:00	集				合			
時間	**程序**	**組別**	**項目**	**初賽/決賽 分組數目**	**跳高**	**跳遠 三級跳**	**擲標槍**	**推鉛球 擲鐵餅**
08:30		男(公開)	3000 米		男甲	女丙跳遠	女甲	女乙推鉛球
09:00		男甲	200 米					
		女甲	200 米					
		男乙	200 米					
		女乙	200 米					
		男丙	200 米					
		女丙	200 米					
09:30		男甲	800 米		男丙			男乙擲鐵餅
		女甲	800 米					
		男乙	800 米					
		女乙	800 米					
		男丙	800 米					
		女丙	800 米					
10:15		男甲	100 米			男乙跳遠		
		女甲	100 米					
		男乙	100 米					
		女乙	100 米					
		男丙	100 米					
		女丙	100 米					
10:45		社際男甲	4X100 接力					男甲推鉛球
		社際女甲	4X100 接力					
		社際男乙	4X100 接力					
		社際女乙	4X100 接力					
		社際男丙	4X100 接力					
		社際女丙	4X100 接力					
11:15		學會	師生接力					
		班際	師生接力					
午膳 12:00 － 13:15								
13:30		**啦啦隊表演**						
14:00		**社際師生接力賽**						
15:00		**閉幕禮**						