

第一日程序表

地點：天水圍運動場
2018年11月16日(星期五)

組別 項目 時間	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
8:20	分班集合點名					
8:40	大會開幕－主席：李卓軒同學(學兄學姊主席) (1)運動員代表進場 (2)祈禱－方詠怡老師 (3)唱校歌及升旗禮 (4)致開幕詞－吳聲展校長 (5)運動員宣誓－何俊霆同學 (6)競賽開始					
9:15	200M(初) ¹	200M(初) ²	200M(初) ³	200M(初) ⁴	200M(初) ⁵	200M(初) ⁶
		(鐵餅) ⁷		推鉛球 ⁸	跳高 ⁹	跳遠 ¹⁰
10:00	800M(決) ¹¹	800M(決) ¹²	800M(決) ¹³	800M(決) ¹⁴	800M(決) ¹⁵	800M(決) ¹⁶
		跳高 ¹⁷				
10:30	跳遠 ¹⁸				推鉛球 ¹⁹	60M(初) ²⁰
10:40	3000M(決) ²¹			3000M(決) ²²		跳高 ²³
	(鐵餅) ²⁴	跳遠 ²⁵				
11:15						推鉛球 ²⁶
	頒發個人各項獎品 (前三名)					
11:20	4 × 100M	4 × 100M	4 × 100M	4 × 100M	4 × 100M	4 × 100M
12:00- 1:45	大會休息					
1:45	分班集合點名					
2:00	4 × 400M	4 × 400M	4 × 400M	4 × 400M	4 × 400M	4 × 400M
		推鉛球 ²⁷	跳高 ²⁸		跳遠 ²⁹	
				(鐵餅) ³⁰		
2:30	100M(初) ³¹	100M(初) ³²	100M(初) ³³	100M(初) ³⁴	100M(初) ³⁵	100M(初) ³⁶

* 項目欄內的小數目字代表該項目的比賽次序。

第二日程序表

地點：天水圍運動場
2018年11月19日(星期一)

組別 項目 時間	男 甲	男 乙	男 丙	女 甲	女 乙	女 丙
8:20	分班集合點名－李繡慈老師 祈禱－吳珈瑩同學(Youth Power代表)					
8:40	100M中欄 (決) ³⁷	100M低欄 (決) ³⁸	100M低欄 (決) ³⁹	100M低欄 (決) ⁴⁰	100M低欄 (決) ⁴¹	100M低欄 (決) ⁴²
	三 級 跳 遠 ⁴³		推鉛球 ⁴⁴	跳遠 ⁴⁵		擲壘球 ⁴⁶
	跳高 ⁴⁷		跳遠 ⁴⁸			
9:20	100M(決) ⁴⁹	100M(決) ⁵⁰	100M(決) ⁵¹	100M(決) ⁵²	100M(決) ⁵³	100M(決) ⁵⁴
9:30	400M(決) ⁵⁵	400M(決) ⁵⁶	400M(決) ⁵⁷	400M(決) ⁵⁸	400M(決) ⁵⁹	400M(決) ⁶⁰
9:50	200M(決) ⁶¹	200M(決) ⁶²	200M(決) ⁶³	200M(決) ⁶⁴	200M(決) ⁶⁵	200M(決) ⁶⁶
10:00	推鉛球 ⁶⁷		擲壘球 ⁶⁸	跳高 ⁶⁹		60M(決) ⁷⁰
10:20	1500M(決) ⁷¹	1500M(決) ⁷²	1500M(決) ⁷³	1500M(決) ⁷⁴	1500M(決) ⁷⁵	
11:00	4 × 100M 班際接力賽					
11:45	校友接力賽					
12:20- 13:50	大 會 休 息					
13:50	分 班 集 合 點 名					
14:00 - 14:40	大會閉幕－主席：郭倩兒同學(風紀隊長) (1) 運動員代表進場 (7) 致謝詞－吳聲展校長 (2) 司令台前集合 (8) 唱校歌、禮成及降旗禮 (3) 祈禱－譚振基老師 (4) 致訓詞－校友許鎮德先生(香港警務處前助理處長) (5) 報告大會成績－郭倩兒同學(風紀隊長) (6) 頒獎－校友許鎮德先生、家長校董馮麗明女士及家長教師會主席陳詩韻女士					

弟兄們，我不是以為自己已經得著了。我只有一件事，就是忘記背後努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。腓三:13/14