

## 2022-2023 年度陳呂重德體育盃長跑賽 暨

### 小學長跑邀請賽流程表

日期：二零二三年二月十七日(星期五)

時間	項目	地點	備註
8:05	中三至中五級學生回校(中六級學生可自由參與)		
8:10	同學進入彩虹梯就坐及點名	操場	有熱身區(細排球場)
8:20	開始召集	操場	排球場
8:35	中三級男子組	校內跑道及河旁	召集時間 08:20
8:50	中三級女子組	校內跑道及河旁	召集時間 08:35
9:05	中四級男子組	校內跑道及河旁	召集時間 08:50
9:20	中四級女子組	校內跑道及河旁	召集時間 09:05
9:35	中五、中六級男子組	校內跑道及河旁	召集時間 09:20
9:50	中五、中六級女子組	校內跑道及河旁	召集時間 09:35
10:15	頒獎	禮堂	影相區(禮堂)
10:25	中一及中二級學生回校(回課室點名)		
10:30	中三至中五級學生離校		
10:35	同學進入彩虹梯就坐	操場	有熱身區(細排球場)
10:45	開始召集	操場	排球場
11:00	中一級男子組	校內跑道及河旁	召集時間 10:45
11:15	中一級女子組	校內跑道及河旁	召集時間 11:00
11:30	中二級男子組	校內跑道及河旁	召集時間 11:15
11:45	中二級女子組	校內跑道及河旁	召集時間 11:30
12:00	小學長跑接力邀請賽	校內跑道及河旁	召集時間 11:45
12:40	中小學教師長跑賽	校內跑道及河旁	召集時間 12:25
13:00	陳呂社際接力賽	校內跑道及河旁	召集時間 12:45
13:30	頒獎	禮堂	影相區(禮堂)