

中國香港學界體育聯會沙田及西貢區中學分會
2025 - 2026年度校際田徑比賽
時間表

第一天 22/1/2026 (四) 地點：馬鞍山運動場

時間	項目		男子甲組	男子乙組	男子丙組	女子甲組	女子乙組	女子丙組
0830	裁判、領隊及運動員報到							
0900	田賽	決賽	1.三級跳 (34)	2.標槍 (36)		3.跳高 (23)		4.鉛球 (48)
	400米欄	初賽	5. (22)					
0915	800米	初賽	6. (48)	8. (51)	10. (53)	7. (29)	9. (37)	11. (43)
1025	200米	初賽	12. (54)	14. (60)	16. (65)	13. (35)	15. (46)	17. (59)
1030	田賽	決賽		18.跳高 (38)	19.跳遠 (54)	20.鉛球 (40)	21.標槍 (34)	
1125	3000米	決賽					22. (28)	
		決賽		23. (50)				
1215	午膳							
1330	5000米	決賽				24. (16)		
		決賽	25. (43)					
	田賽	決賽	26.鐵餅 (51)	27.鉛球 (55)			28.跳高 (31)	29.跳遠 (51)
1440	4x400米接力	初賽	30. (25)	32. (30)	34. (24)	31. (17)	33. (19)	35. (21)
1700	全日賽事完畢							

第二天 23/1/2026 (五) 地點：馬鞍山運動場

時間	項目		男子甲組	男子乙組	男子丙組	女子甲組	女子乙組	女子丙組
0830	裁判、領隊及運動員報到							
0900	田賽	決賽	36.跳遠 (49)			37.鐵餅 (45)	38.鉛球 (43)	
	110米欄	初賽	39. (20)					
	100米欄	初賽		40. (25)	41. (27)	42. (18)	43. (21)	44. (22)
0945	400米	初賽	45. (51)	47. (61)	49. (54)	46. (31)	48. (52)	50. (52)
1030	田賽	決賽	51.標槍 (47)	52.跳遠 (53)	53.跳高 (38)			
1130	100米	初賽	54. (69)	56. (67)	58. (64)	55. (44)	57. (50)	59. (69)
1230	午膳							
1400	田賽	決賽	60.跳高 (39)	61.鐵餅 (45)	62.鉛球 (45)	63.跳遠 (39)		
	110米欄	決賽	64. (8)					
	100米欄	決賽		65. (8)	66. (8)	67. (8)	68. (8)	69. (8)
1430	400米	決賽	70. (8)	72. (8)	74. 8	71. (8)	73. (8)	75. (8)
1500	1500米	決賽	76. (53)	78. (61)	80. (55)	77. (23)	79. (36)	81. (37)
1530	田賽	決賽					82.跳遠 (45)	
1630	100米	決賽	83. (8)	85. (8)	87. (8)	84. (8)	86. (8)	88. (8)
1730	全日賽事完畢							

第三天 26/1/2026 (一) 地點：馬鞍山運動場

時間	項目		男子甲組	男子乙組	男子丙組	女子甲組	女子乙組	女子丙組
0830	裁判、領隊及運動員報到							
0900	田賽	決賽	89.鉛球 (44)	90.三級跳 (28)		91.標槍 (36)	92.鐵餅 (34)	93.跳高 (40)
	400米欄	決賽	94. (8)					
0915	200米	決賽	95. (8)	97. (8)	99. (8)	96. (8)	98. (8)	100. (8)
0945	800米	決賽	101. (8)	103. (8)	105. (8)	102. (8)	104. (8)	106. (8)
1030	4x100米接力	初賽	107. (22)	109. (25)	111. (27)	108. (16)	110. (19)	112. (25)
1215	午膳							
1345	4x400米接力	決賽	113. (8)	115. (8)	117. (8)	114. (8)	116. (8)	118. (8)
1430	4x100米接力	決賽	119. (8)	121. (8)	123. (8)	120. (8)	122. (8)	124. (8)
1530	頒獎典禮							

註：1 各項比賽時間僅供參考，運動員應提前四十五分鐘到場準備出賽，各項賽事於最後召集確實名單後，未點名者一律不可出賽。

2. 大會保留賽程安排之最後修改權。

3. 方格內數字為比賽項次，()內為參賽人/隊數。

4. 比賽時限：

男甲5000米 (24分鐘)

女甲5000米 (29分鐘)

男乙3000米 (15分鐘)

女乙3000米 (18分鐘)

HKSSF Shatin & Sai Kung Secondary Schools Area Committee
Inter-School Athletics Competition 2025-2026
Time Table

Day one 22/1/2026 (Thursday) Venue : Ma On Shan Sports Ground

Time	Event	H/F	Boys A	Boys B	Boys C	Girls A	Girls B	Girls C
0830	Officials Report							
0900	Field	Final	1.Triple Jump (34)	2.Javelin (36)		3.High Jump (23)		4.Shot Put (48)
	400mH	Heat	5. (22)					
0915	800m	Heat	6. (48)	8. (51)	10. (53)	7. (29)	9. (37)	11. (43)
1025	200m	Heat	12. (54)	14. (60)	16. (65)	13. (35)	15. (46)	17. (59)
1030	Field	Final		18.High Jump (38)	19.Long Jump (54)	20.Shot Put (40)	21.Javelin (34)	
1125	3000m	Final					22. (28)	
		Final		23. (50)				
1215	Lunch							
1330	5000m	Final				24. (16)		
		Final	25. (43)					
	Field	Final	26.Discus (51)	27.Shot Put (55)			28.High Jump (31)	29.Long Jump (51)
1440	4x400mRelay	Heat	30. (25)	32. (30)	34. (24)	31. (17)	33. (19)	35. (21)
1700	End of Day 1							

Day Two 23/1/2026 (Friday) Venue : Ma On Shan Sports Ground

Time	Event	H/F	Boys A	Boys B	Boys C	Girls A	Girls B	Girls C
0830	Officials Report							
0900	Field	Final	36.Long Jump (49)			37.Discus (45)	38.Shot Put (43)	
	110mH	Heat	39. (20)					
	100mH	Heat		40. (25)	41. (27)	42. (18)	43. (21)	44. (22)
0945	400m	Heat	45. (51)	47. (61)	49. (54)	46. (31)	48. (52)	50. (52)
1030	Field	Final	51.Javelin (47)	52.Long Jump (53)	53.High Jump (38)			
1130	100m	Heat	54. (69)	56. (67)	58. (64)	55. (44)	57. (50)	59. (69)
1230	Lunch							
1400	Field	Final	60.High Jump (39)	61.Discus (45)	62.Shot Put (45)	63.Long Jump (39)		
	110mH	Final	64. (8)					
	100mH	Final		65. (8)	66. (8)	67. (8)	68. (8)	69. (8)
1430	400m	Final	70. (8)	72. (8)	74. 8	71. (8)	73. (8)	75. (8)
1500	1500m	Final	76. (53)	78. (61)	80. (55)	77. (23)	79. (36)	81. (37)
1530	Field	Final					82.Long Jump (45)	
1630	100m	Final	83. (8)	85. (8)	87. (8)	84. (8)	86. (8)	88. (8)
1730	End of Day 2							

Day Three 26/1/2026 (Monday) Venue : Ma On Shan Sports Ground

Time	Event	H/F	Boys A	Boys B	Boys C	Girls A	Girls B	Girls C
0830	Officials Report							
0900	Field	Final	89. Shot Put (44)	90.Triple Jump (28)		91.Javelin (36)	92.Discus (34)	93.High Jump (40)
	400mH	Final	94. (8)					
0915	200m	Final	95. (8)	97.	99. (8)	96. (8)	98. (8)	100. (8)
0945	800m	Final	101. (8)	103.	105. (8)	102. (8)	104. (8)	106. (8)
1030	4x100mRelay	Heat	107. (22)	109. (25)	111. (27)	108. (16)	110. (19)	112. (25)
1215	Lunch							
1345	4x400mRelay	Final	113. (8)	115.	117. (8)	114. (8)	116. (8)	118. (8)
1430	4x100mRelay	Final	119. (8)	121.	123. (8)	120. (8)	122. (8)	124. (8)
1530	Prize Presentation Ceremony							

1. This timetable serves as reference only. HKSSF may adjust the time whenever necessary.
2. Athletes should stand-by 45mins in advance. No late-comer will be accepted once the no. of participants is confirmed after final call.

3. Cut off Time:

Boys A 5000m (24:00.00)

Girls A 5000m (29:00.00)

Boys B 3000m (15:00.00)

Girls B 3000m (18:00.00)