

東華三院邱子田紀念中學
2022/23 學年 學校通告
第四十屆陸運會 項目報名

敬啟者：

為了加強學生對體育運動的認識，以及鍛煉學生之體魄，本校每年均會舉辦陸運會。陸運會乃本校一年一度之盛事，敬希鼓勵 貴子弟積極參與。有關陸運會的安排和注意事項如下：

日期及時間：二零二三年三月七日（星期二）上午八時五十分 至 下午四時正 及
二零二三年三月八日（星期三）上午八時五十分 至 下午三時四十分
地 點：屯門鄧肇堅運動場

每名學生可最多參加三項（兩田一徑或兩徑一田）個人比賽項目，不參與比賽的學生亦鼓勵擔任大會工作人員工作。學生於選擇比賽項目時應留意比賽時間，預留足夠的休息時間，以免過勞。陸運會比賽項目及賽程詳見附件。

請家長充分考慮 貴子弟之身體狀況是否適合參加陸運會，並於二零二三年二月十日（星期五）或之前填妥報名 Google form (<https://forms.gle/3oMtg58BU7i21hMn8>) 以報名欲參與的比賽項目。以下是該 Google form 的二維碼。



如有查詢，請致電 2465-2205 聯絡古德成老師。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀謹啟

二零二三年一月十八日

東華三院邱子田紀念中學
第四十屆陸運會 (2022/23)
 比賽項目

項目	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
100M	✓	✓	✓	✓	✓	✓
200M	✓	✓	✓	✓	✓	✓
400M	✓	✓	✓	✓	✓	✓
800M	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1500M	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3000M	✓公開					
110M 高欄	✓					
100M 中欄		✓				
100M 低欄			✓	✓	✓	✓
跳高	✓	✓	✓	✓	✓	✓
跳遠	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三級跳	✓	✓				
鐵餅	✓	✓		✓	✓	
鉛球	✓	✓	✓	✓	✓	✓
標鎗	✓	✓		✓		

東華三院邱子田紀念中學
第四十屆陸運會 (2022/23)
 二零二三年三月七日 (星期二)
 第一天賽程

	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
8:20-8:30	開幕禮					
8:30-8:45	學生報到			準備工作		
8:45-9:55	跳遠 200(H)	鉛球 200(H)	200(H)	跳高 200(H)	鐵餅 200(H)	200(H)
9:55-10:40	鐵餅 1500(F)	跳高 1500(F)	鉛球 1500(F)	1500(F)	1500(F)	跳遠 1500(F)
10:40-11:35	標槍 100(H)	跳遠 100(H)	100(H)	100(H) 鉛球	跳高 100(H)	100(H)
11:35-12:15	跳高 400(H)	400(H)	400(H)	400(H)	400(H)	400(H)
12:15-1:30	午膳					
1:30 -1:40	學生報到			準備工作		
1:40-2:20	200(F)	三級跳 標槍 200(F)	200(F)	200(F)	200(F)	200(F)
2:20-3:55	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)

註： (H): Heat : 初賽
 (F): Final: 決賽
 (O): Open: 公開賽

東華三院邱子田紀念中學
第四十屆陸運會 (2022/23)
 二零二三年三月八日 (星期三)
 第二天賽程

	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
8:05-8:30	學生報到			準備工作		
8:30-9:35	高欄(F)	中欄(F)	低欄(F) 跳遠	低欄(F) 鐵餅	低欄(F)	低欄(F) 鉛球
	400(F)	400(F)	400(F)	400(F)	400(F)	400(F)
9:35-10:30	3000(O)	鐵餅		跳遠	鉛球	跳高
10:30-11:05	100(F)	100(F)	100(F) 跳高	100(F) 標槍	100(F) 跳遠	100(F)
11:05-11:50	800(F) 鉛球 三級跳	800(F)	800(F)	800(F)	800(F)	800(F)
11:50-12:15	4X100	4X100	4X100	4X100	4X100	4X100
12:15-1:45	午 膳					
1:45-2:00	學生報到			準備工作		
2:00-2:30	班際接力賽 中一/中二/中三/中四/中五/中六					
2:30-2:45	小學友校接力邀請賽男子組、女子組					
2:45-3:00	嘉賓及舊生接力賽					
3:00-3:40	頒獎禮					

註: (F): Final:決賽
 (O): Open:公開賽