

以下時間只作參考之用，實際時間需按
當天運作可能有所影響，敬請留意！

預算時間	項目編號	項目名稱
09:15-10:15	1-19	持板自由泳打腿
10:15-10:30	21-35	持板蛙泳蹬腿
10:30-11:30	37-58	25 米手袖自由泳及 25 米自由泳
11:30-12:00	59-72	50 米自由泳
12:00-12:30	75-94	25 米手袖蛙泳及 25 米蛙泳
12:30-13:30	午膳	/
13:30-14:00	95-108	50 米蛙泳
14:00-14:15	109-130	25 米背泳
14:15-14:45	131-144	50 米背泳
14:45-15:00	145-160	25 米蝶泳
15:00-15:15	161-170	50 米蝶泳
15:15-15:45	171-184	100 米個人四式
15:45-16:15	186-192	2X25 親子接力
16:15-16:45	193-194	4X25 小幼苗階梯接力
16:45-17:15	195-196	4X25 泳隊階梯接力