

香港業餘田徑總會 HONG KONG AMATEUR ATHLETIC ASSOCIATION
二零一零年度香港城市田徑錦標賽 Hong Kong Inter-City Athletics Championships 2010
二零一零年七月十日及十一日(星期六及日) 10 & 11 July 2010 (Saturday & Sunday)
將軍澳運動場 Tseung Kwan O Sports Ground

第一日 DAY I -- 10 July 2010 (Saturday)

賽程表 TIMETABLE

比賽時間 Time	檢錄時間 Roll Call Time				男子青年 Men's Junior		女子青年 Women's Junior		男子/公開 Men's / Open		女子/公開 Women's / Open		男子十項全能 Decathlon	女子七項全能 Heptathlon
	徑賽 Track	跨欄, 接力 Hurdle, Relay	撐竿跳高 Pole Vault	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field		
08:30	8:05 - 8:15	8:00 - 8:10		7:45 - 7:55		鐵餅 Discus Throw		跳遠, 跳高 Long Jump, High Jump						100米跨欄 100m Hurdle
08:40	8:15 - 8:25												100米 100m	
08:50	8:25 - 8:35			8:05 - 8:15						鉛球 Shot Put	5000米決賽 5000m Final			
09:20		8:50 - 9:00					400米欄初賽 400m Hurdle Heats							
09:30		9:00 - 9:10			400米欄初賽 400m Hurdle Heats									
10:00	9:35 - 9:45						200米初賽 200m Heats							
10:15	9:50 - 10:00			9:30 - 9:40	200米初賽 200m Heats								跳遠 Long Jump	跳高 High Jump
10:30				9:45 - 9:55								鐵餅 Discus Throw		
10:40	10:15 - 10:25							200米初賽 200m Heats						
11:00				10:15 - 10:25					跳高 High Jump		跳遠 Long Jump	鉛球 Shot Put		
15:00				14:15 - 14:25									跳高 High Jump	鉛球 Shot Put
16:00				15:15 - 15:25		鉛球 Shot Put			跳遠, 鏈球 Long Jump, Hammer Throw					
16:30		16:00 - 16:10		15:45 - 15:55		跳高 High Jump	400米欄決賽 400mH Final							
16:35		16:05 - 16:15			400米欄決賽 400mH Final									
16:40		16:10 - 16:20									400米欄決賽 400mH Final			
16:45		16:15 - 16:25						400米欄決賽 400mH Final						
16:55	16:30 - 16:40												400米 400m	
17:05	16:40 - 16:50													200米 200m
17:10	16:45 - 16:55						200米決賽 200m Final							
17:15	16:50 - 17:00				200米決賽 200m Final									
17:20	16:55 - 17:05										200米決賽 200m Final			
17:25	17:00 - 17:10			16:40 - 16:50				200米決賽 200m Final				鉛球 Shot Put		
17:40		17:10 - 17:20		16:55 - 17:05		跳遠 Long Jump		三千米障礙 3000m SC	鐵餅 Discus Throw					
18:00	17:35 - 17:45						800米決賽 800m Final							
18:05	17:40 - 17:50				800米決賽 800m Final									
18:15	17:50 - 18:00										800米決賽 800m Final			
18:20	17:55 - 18:05							800米決賽 800m Final						
18:30		18:00 - 18:10					4 x 400米接力 4 x 400m Relay							
18:40		18:10 - 18:20						4 x 400米接力 4 x 400m Relay						

Events cancelled: Men's Junior 4x400m; Women's Senior 4x400m

已取消項目: 男子青年4x400米接力, 女子高級4x400米接力

Events straight to finals: Women's Senior 200m, Men's Senior 400mH, Women's Senior 400mH, Men's Senior 800m, Women's Senior 800m, Men's Junior 800m, Women's Junior 800m

直入決賽項目: 女子高級組200米, 男子高級400米欄, 女子高級400米欄, 男子高級800米, 女子高級800米, 男子青年800米, 女子青年800米

二零一零年度香港城市田徑錦標賽 Hong Kong Inter-City Athletics Championships 2010

二零一零年七月十日及十一日(星期六及日) 10 & 11 July 2010 (Saturday & Sunday)

將軍澳運動場 Tseung Kwan O Sports Ground

第二日 DAY II -- 11 July 2010 (Sunday)

賽程表 TIMETABLE

比賽時間 Time	檢錄時間 Roll Call Time				男子青年 Men's Junior		女子青年 Women's Junior		男子/公開 Men's / Open		女子/公開 Women's / Open		男子十項全能 Decathlon	女子七項全能 Heptathlon
	徑賽 Track	跨欄·接力 Hurdle, Relay	撐竿跳高 Pole Vault	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field	徑賽 Track	田賽 Field		
08:30		8:00 - 8:10	7:40 - 7:50	7:45 - 7:55								鏈球, 撐竿跳高 Hammer Throw, Pole Vault	110米跨欄 110m Hurdle	
08:40	8:15 - 8:25			7:55 - 8:05					5000米決賽 5000m Final			三級跳遠 Triple Jump		
09:10		8:40 - 8:50					100米欄初賽 100m Hurdle Heats							
09:15				8:30 - 8:40								跳高 High Jump		
09:20		8:50 - 9:00			110米欄初賽 110m Hurdle Heats									
09:30		9:00 - 9:10							110米欄初賽 110m Hurdle Heats					
09:50	9:25 - 9:35			9:05 - 9:15			100米初賽 100m Heats						鐵餅 Discus Throw	
10:05	9:40 - 9:50				100米初賽 100m Heats									
10:20	9:55 - 10:05										100米初賽 100m Heats			
10:30	10:05 - 10:15			9:45 - 9:55					100米初賽 100m Heats	標槍 Javelin Throw				
10:50	10:25 - 10:35						1500米決賽 1500m Final				1500米決賽 1500m Final			
11:00	10:35 - 10:45		10:10 - 10:20	10:15 - 10:25	1500米決賽 1500m Final								撐竿跳高 Pole Vault	跳遠 Long Jump
11:10	10:45 - 10:55								1500米決賽 1500m Final					
11:30	11:05 - 11:15						400米初賽 400m Heats							
11:45	11:20 - 11:30				400米初賽 400m Heats									
11:55	11:30 - 11:40								400米初賽 400m Heats					
12:30				11:45 - 11:55										標槍 Javelin Throw
15:30	15:05 - 15:15		14:40 - 14:50	14:45 - 14:55						撐竿跳高 Pole Vault			標槍 Javelin Throw	800米 800m
16:15		15:45 - 15:55					100米欄決賽 100mH Final			三級跳遠 Triple Jump				
16:20		15:50 - 16:00									100米欄決賽 100mH Final			
16:30		16:00 - 16:10		15:45 - 15:55	110米欄決賽 110mH Final							標槍 Javelin Throw		
16:35		16:05 - 16:15							110米欄決賽 110mH Final					
16:45	16:20 - 16:30						100米決賽 100m Final							
16:50	16:25 - 16:35				100米決賽 100m Final									
16:55	16:30 - 16:40										100米決賽 100m Final			
17:00	16:35 - 16:45								100米決賽 100m Final					
17:10		16:40 - 16:50									三千米障礙 3000m SC			
17:35	17:10 - 17:20												1500米 1500m	
17:50	17:25 - 17:35						400米決賽 400m Final							
17:55	17:30 - 17:40				400米決賽 400m Final									
18:00	17:35 - 17:45										400米決賽 400m Final			
18:05	17:40 - 17:50								400米決賽 400m Final					
18:15		17:45 - 17:55						4 x 100米接力 4 x 100m Relay						
18:25		17:55 - 17:05			4 x 100米接力 4 x 100m Relay									
18:35		18:05 - 18:15									4 x 100米接力 4 x 100m Relay			
18:45		18:15 - 18:25							4 x 100米接力 4 x 100m Relay					

Events straight to finals: Women's Senior 100mH, Women's Senior 400m

直入決賽項目: 女子高級100米欄, 女子高級400米