

2025-2026 年度全港中學校際拯溺比賽
All Hong Kong Inter-Secondary Schools Life Saving Competition 2025-2026
九龍公園游泳池 Kowloon Park Swimming Pool 21 / 11 / 2025 (Day 1)

[比賽時間表 Time Table]

08:00 am	開始進場	Entry open
08:05 am	裁判及工作人員報到	Officials report duty
08:30 am	男子組熱身	Warm up for Boys Competitors
08:40 am	女子組熱身	Warm up for Girls Competitors
08:50 am	開始召集	Calling for the first event

時間 Time	項目 Event No.	比賽項目 Event	組別 Grade	決賽 Finals
9:00 am	1	100 米混合拯救賽 100m Rescue Medley	男初級 Boys Junior	5
	2		女初級 Girls Junior	4
	3		男高級 Boys Senior	5
	4		女高級 Girls Senior	4
10:15 am	5	100 米穿蛙鞋運送假人賽 100m Manikin Carry with Fins	男初級 Boys Junior	5
	6		女初級 Girls Junior	4
	7		男高級 Boys Senior	6
	8		女高級 Girls Senior	5
11:35 am	9	50 米運送假人賽 50m Manikin Carry	男初級 Boys Junior	6
	10		女初級 Girls Junior	5
	11		男高級 Boys Senior	7
	12		女高級 Girls Senior	5
12:45 pm	13	100 米穿蛙鞋拖帶假人賽 100m Manikin Tow with Fins	男初級 Boys Junior	6
	14		女初級 Girls Junior	4
	15		男高級 Boys Senior	6
	16		女高級 Girls Senior	4
	2:05 – 2:15pm 男子組熱身 Warm up for Boys Competitors 2:15 – 2:25pm 女子組熱身 Warm up for Girls Competitors			
2:30 pm	17	200 米超級施救員賽 200m Super Lifesaver	男初級 Boys Junior	4
	18		女初級 Girls Junior	3
	19		男高級 Boys Senior	4
	20		女高級 Girls Senior	3
4:10 pm	21	4x25 米運送假人接力賽 4x25m Manikin Relay	男初級 Boys Junior	3
	22		女初級 Girls Junior	2
	23		男高級 Boys Senior	2
	24		女高級 Girls Senior	2
5:15 pm	25	4x50 米混合接力賽 4x50m Medley Relay	男初級 Boys Junior	3
	26		女初級 Girls Junior	2
	27		男高級 Boys Senior	3
	28		女高級 Girls Senior	2

備註: 此賽程表只作參考，大會可能因應實際情況提前或延遲比賽，請留意大會宣布。
 Remark: This time table is for reference only, events will be held ahead or behind the scheduled time, please pay attention to onsite announcement.

2025-2026 年度全港中學校際拯溺比賽
All Hong Kong Inter-Secondary Schools Life Saving Competition 2025-2026
九龍公園游泳池 Kowloon Park Swimming Pool 1 / 12 / 2025 (Day 2)

[比賽時間表 Time Table]

08:00 am	開始進場	Entry open
08:05 am	裁判及工作人員報到	Officials report duty
08:30 am	男子組熱身	Warm up for Boys Competitors
08:40 am	女子組熱身	Warm up for Girls Competitors
08:50 am	開始召集	Calling for the first event

時間 Time	項目 Event No.	比賽項目 Event	組別 Grade	決賽 Finals
9:00 am	29	200 米游泳障礙賽 200m Obstacle Swim	男初級 Boys Junior	5
	30		女初級 Girls Junior	4
	31		男高級 Boys Senior	6
	32		女高級 Girls Senior	4
10:30 am	33	拋繩賽 Line Throw	男初級 Boys Junior	4
	34		女初級 Girls Junior	3
	35		男高級 Boys Senior	4
	36		女高級 Girls Senior	3
	🏆頒獎典禮 Prize Presentation Ceremony🏆			

備註: 此賽程表只作參考，大會可能因應實際情況提前或延遲比賽，請留意大會宣布。
 Remark: This time table is for reference only, events will be held ahead or behind the scheduled time, please pay attention to onsite announcement.