

強之回合 [恆傑及飛達體、適、能考驗篇] 預計時間表

	男子及女子					
參加者人數	2009 男子		2010 男子		2009 女子	2010 女子
0900	手握力測試 / 立定跳高 / 立定跳遠 可自自行於 0930 前到測試場地進行					
0905						100米 (3)
0910				100米 (1)		
0915			100米 (3)			
0920			100米 (1) 家長			
0925						
0930	Beep Test					
0935						
0940						
0945	一公里					
0950						
0955						
1000	2011 男子	2012 男子	2011 女子	2012 女子		
1005	Beep Test					
1010						
1015						
1020						
1025						
1030	一公里					
1035						
1040						
1045						
1050						
1055	手握力測試 / 立定跳高 / 立定跳遠 可自自行於 1100後 到測試場地進行					
1100						
1105						100米 (2)
1110			100米 (2)			
1115			100米 (1) 家長			
1120						
1125		100米 (2)				
1130	100米 (2)					
1135	100米 (1) 家長					
1140						
1145						
1150						
1155						
1200 - 1500	LUNCH					
1500	2013 男子	2014 男子	2013 女子	2014 女子		
1505	手握力測試 / 立定跳高 / 立定跳遠 可自自行於 1600 前到測試場地進行					
1510						100米 (1)
1515			100米 (2)			
1520			100米 (1) 家長			
1525		100米 (4)				
1530		100米 (2) 家長				
1535						
1540	100米 (2)					
1545	100米 (1) 家長					
1550						
1555						
1600	Beep Test					
1605						
1610						
1615						
1620						
1625						
1630	一公里					
1635						
1640						
1645						
1650						
1655						
時間	2015 男子	2016 男子	2017 男子	2015 女子	2016 女子	2017 女子
1705	擲豆袋 (家長將以手握力測試代替) / 立定跳遠 可自自行於 1830前 到測試場地進行					
1710						60米 (1) & 60米 (1) 家長
1715					60米 (2)	
1720					60米 (1) 家長	
1725				60米 (2) & 60米 (1) 家長		
1730			60米 (3) & 60米 (2) 家長			
1735		60米 (6)				
1740		60米 (3) 家長				
1745	60米 (3)					
1750	60米 (2) 家長					
1755						30米 (1) & 30米 (1) 家長
1800					30米 (2) & 30米 (1) 家長	
1805				30米 (2) & 30米 (1) 家長		
1810			30米 (3) & 30米 (2) 家長			
1815		30米 (6)				
1820		30米 (3) 家長				
1825	30米 (3) & 30米 (2) 家長					
1830						
1835						
1840	一公里	一公里	一公里	一公里	一公里	一公里
1845						
1850						
1855						