

# 第六屆香港先進田徑錦標賽

## THE 6th HONG KONG MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

二零二零年十二月十二至十三日(星期六及日) - 白石角運動中心  
12 - 13 December, 2020 (Saturday & Sunday) - Pak Shek Kok Sports Centre

比賽時間 Start Time	檢錄時間 Roll Call Time	男子				女子			
		徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group	徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group
Day 1									
0830	0810-0820			Javelin Throw	M60 - M65	80m Hurdles	W40 and above	High Jump	W50 and above
0835	0815-0825	80m Hurdles	M70 and above						
0840	0820-0830			Shot Put	M40			Long Jump	W30 - W45
0845	0825-0835					100m Hurdles	W35		
0850	0830-0840	100m Hurdles	M50 - M65						
0855	0835-0845								
0900	0840-0850								
0905	0845-0855	110m Hurdles	M35 - M45						
0910	0850-0900								
0915	0855-0905								
0920	0900-0910								
0925	0905-0915			Shot Put	M30 - M35				
0930	0910-0920								
0935	0915-0925								
0940	0920-0930			Javelin Throw	M45				
0945	0925-0935					200m	All age-group		
0950	0930-0940								
0955	0935-0945								
1000	0940-0950								
1005	0945-0955			Long Jump	M70 and above				
1010	0950-1000								
1015	0955-1005	200m	M35 - M50					Javelin Throw	W30 - W45
1020	1000-1010								
1025	1005-1015								
1030	1010-1020			High Jump	M50			Shot Put	W60 and above
1035	1015-1025								
1040	1020-1030								
1045	1025-1035								
1050	1030-1040			Long Jump	M60 - M65				
1055	1035-1045								
1100	1040-1050	200m	M55 and above						
1105	1045-1055								
1110	1050-1100								
1115	1055-1105								
1120	1100-1110			Shot Put	M45			Javelin Throw	W50 - W55

**第六屆香港先進田徑錦標賽**  
**THE 6th HONG KONG MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS**

二零二零年十二月十二至十三日(星期六及日) - 白石角運動中心  
 12 - 13 December, 2020 (Saturday & Sunday) - Pak Shek Kok Sports Centre

比賽時間 Start Time	檢錄時間 Roll Call Time	男子				女子			
		徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group	徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group
1125	1105-1115								
1130	1110-1120								
1135	1115-1125								
1140	1120-1130								
1145	1125-1135								
1150	1130-1140								
1155	1135-1145								
1200									
1205									
1210									
1215									
1220									
1225									
1230									
1235									
1240									
1245									
1250									
1255				High Jump	M45				
1300	1240-1250			Javelin Throw	M50				
1305	1245-1255			Shot Put	M60 - M65				
1310	1250-1300			Long Jump	M30 - M35				
1315	1255-1305								
1320	1300-1310					800m	All age-group		
1325	1305-1315								
1330	1310-1320								
1335	1315-1325								
1340	1320-1330			Javelin Throw	M55				
1345	1325-1335								
1350	1330-1340	800m	M30 - M45						
1355	1335-1345								
1400	1340-1350								
1405	1345-1355								
1410	1350-1400			Javelin Throw	M30 - M35				
1415	1355-1405							Shot Put	W45
1420	1400-1410	800m	M50 and above						

**第六屆香港先進田徑錦標賽**  
**THE 6th HONG KONG MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS**

二零二零年十二月十二至十三日(星期六及日) - 白石角運動中心  
 12 - 13 December, 2020 (Saturday & Sunday) - Pak Shek Kok Sports Centre

比賽時間 Start Time	檢錄時間 Roll Call Time	男子				女子			
		徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group	徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group
1425	1405-1415								
1430	1410-1420			Long Jump	M50				
1435	1415-1425								
1440	1420-1430								
1445	1425-1435			Javelin Throw	M40				
1450	1430-1440								
1455	1435-1445								
1500	1440-1450			High Jump	M55	4x100m	All age-group		
1505	1445-1455								
1510	1450-1500								
1515	1455-1505								
1520	1500-1510			Javelin Throw	M70 and above			Shot Put	W30 - W40
1525	1505-1515								
1530	1510-1520								
1535	1515-1525								
1540	1520-1530								
1545	1525-1535								
1550	1530-1540								
1555	1535-1545							Javelin Throw	W60 and above
1600	1540-1550	4x100m	All age-group						
1605	1545-1555								
1610	1550-1600								
1615	1555-1605								
1620	1600-1610								
1625	1605-1615								
1630	1610-1620								
1635	1615-1625								
1640	1620-1630								
1645	1625-1635								
1650	1630-1640								
1655	1635-1645								
1700	1640-1650								
1705	1645-1655								

\*最終時間表會因應參加人數以調整

**第六屆香港先進田徑錦標賽**  
**THE 6th HONG KONG MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS**

二零二零年十二月十二至十三日(星期六及日) - 白石角運動中心  
 12 - 13 December, 2020 (Saturday & Sunday) - Pak Shek Kok Sports Centre

比賽時間 Start Time	檢錄時間 Roll Call Time	男子				女子			
		徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group	徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group
Day 2									
0830	0810-0820			High Jump	M65 and above	3000m Walk	W30 - W50	Discus Throw	W60 and above
0835	0815-0825			Long Jump	M55				
0840	0820-0830	5Km	All age-group	Shot Put	M50				
0845	0825-0835								
0850	0830-0840								
0855	0835-0845								
0900	0840-0850								
0905	0845-0855					3000m Walk	W55 and above		
0910	0850-0900							Discus Throw	W50 - W55
0915	0855-0905								
0920	0900-0910								
0925	0905-0915								
0930	0910-0920					5Km	All age-group		
0935	0915-0925								
0940	0920-0930	3000m Walk	M30 - M45						
0945	0925-0935			High Jump	M35				
0950	0930-0940								
0955	0935-0945								
1000	0940-0950			Discus Throw	M55				
1005	0945-0955								
1010	0950-1000			Shot Put	M70 and above				
1015	0955-1005	3000m Walk	M50 and above						
1020	1000-1010								
1025	1005-1015			Long Jump	M45				
1030	1010-1020								
1035	1015-1025								
1040	1020-1030			Discus Throw	M60				
1045	1025-1035								
1050	1030-1040								
1055	1035-1045					400m	All age-group		
1100	1040-1050							High Jump	W35 - W45
1105	1045-1055								
1110	1050-1100								
1115	1055-1105								
1120	1100-1110	400m	M35 - M50						
1125	1105-1115								

**第六屆香港先進田徑錦標賽**  
**THE 6th HONG KONG MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS**

二零二零年十二月十二至十三日(星期六及日) - 白石角運動中心  
 12 - 13 December, 2020 (Saturday & Sunday) - Pak Shek Kok Sports Centre

比賽時間 Start Time	檢錄時間 Roll Call Time	男子				女子			
		徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group	徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group
1130	1110-1120			Discus Throw	M50				
1135	1115-1125								
1140	1120-1130								
1145	1125-1135								
1150	1130-1140								
1155	1135-1145								
1200									
1205									
1210									
1215									
1220									
1225									
1230									
1235									
1240									
1245									
1250									
1255									
1300	1240-1250	400m	M55 and above	Discus Throw	M35			Long Jump	W50 and above
1305	1245-1255								
1310	1250-1300								
1315	1255-1305								
1320	1300-1310			Shot Put	M55				
1325	1305-1315					100m	All age-groups		
1330	1310-1320			Discus Throw	M40				
1335	1315-1325								
1340	1320-1330								
1345	1325-1335			High Jump	M40				
1350	1330-1340	100m	M30 - M45						
1355	1335-1345								
1400	1340-1350								
1405	1345-1355								
1410	1350-1400			Discus Throw	M45				
1415	1355-1405								
1420	1400-1410	100m	M50 - M60						
1425	1405-1415								
1430	1410-1420							Shot Put	W50 - W55

**第六屆香港先進田徑錦標賽**  
**THE 6th HONG KONG MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS**  
 二零二零年十二月十二至十三日(星期六及日) - 白石角運動中心  
 12 - 13 December, 2020 (Saturday & Sunday) - Pak Shek Kok Sports Centre

比賽時間 Start Time	檢錄時間 Roll Call Time	男子				女子			
		徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group	徑項 Track	組別 Age Group	田項 Field	組別 Age Group
1435	1415-1425								
1440	1420-1430	100m	M65 and above						
1445	1425-1435								
1450	1430-1440							Discus Throw	W35 - M45
1455	1435-1445								
1500	1440-1450								
1505	1445-1455					4x400m	All age-group		
1510	1450-1500			Long Jump	M40				
1515	1455-1505								
1520	1500-1510								
1525	1505-1515			High Jump	M60				
1530	1510-1520								
1535	1515-1525								
1540	1520-1530								
1545	1525-1535								
1550	1530-1540								
1555	1535-1545	4x400m	All age-group						
1600	1540-1550			Discus Throw	M65 and above				
1605	1545-1555								
1610	1550-1600								
1615	1555-1605								
1620	1600-1610								
1625	1605-1615								
1630	1610-1620								
1635	1615-1625								
1640	1620-1630								
1645	1625-1635								
1650	1630-1640								
1655	1635-1645								
1700	1640-1650								
1705	1645-1655								

\*最終時間表會因應參加人數以調整