

30秒速度跳

時間	場次	編號	學校名稱	中文姓名	參賽組別	場區
08:30-08:32	1	SR01	粉嶺救恩書院	劉天祥	男子組	1
		SR02	粉嶺救恩書院	鄭曉豐	男子組	2
		SR03	粉嶺救恩書院	賴家保	男子組	3
		SR04	粉嶺救恩書院	吳俊宇	男子組	4
		SR05	聖公會白約翰會督中學	曾科源	男子組	5
		SR06	聖公會白約翰會督中學	郭進軒	男子組	6
08:32-08:34	2	SR07	荃灣聖芳濟中學	潘昊禮	男子組	1
		SR08	羅定邦中學	劉曉焯	男子組	2
		SR09	羅定邦中學	陳杓濂	男子組	3
		SR10	樂善堂王仲銘中學	劉曉樂	男子組	4
		SR11	香港神託會培敦中學	陳梓樂	男子組	5
		SR12	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	杜世偉	男子組	6
08:34-08:36	3	SR13	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	張卓謙	男子組	1
		SR14	東華三院郭一葦中學	鄺允宜	男子組	2
		SR15	聖言中學	陳慶斌	男子組	3
		SR16	聖言中學	許曉希	男子組	4
		SR17	順利天主教中學	陳俊賢	男子組	5
		SR18	佛教大雄中學	柯卓霖	男子組	6
08:36-08:38	4	SR19	佛教大雄中學	謝俊希	男子組	1
		SR20	沙田循道衛理中學	羅漳信	男子組	2
		SR21	沙田循道衛理中學	賴曉希	男子組	3
		SR22	聖公會聖西門呂明才中學	黎弘希	男子組	4
		SR23	聖公會聖西門呂明才中學	吳嘉晉	男子組	5
		SR24	德雅中學	黃善樺	女子組	6
08:38-08:40	5	SR25	德雅中學	鍾宛潼	女子組	1
		SR26	寶血會上智英文書院	蔡詠芯	女子組	2
		SR27	寶血會上智英文書院	潘貝兒	女子組	3
		SR28	粉嶺救恩書院	譚詠心	女子組	4
		SR29	粉嶺救恩書院	李穎心	女子組	5
		SR30	香港華人基督教聯合會真道書院	陳殷祈	女子組	6
08:40-08:42	6	SR31	香港華人基督教聯合會真道書院	王巧兒	女子組	1
		SR32	聖公會白約翰會督中學	劉卓思	女子組	2
		SR33	聖公會白約翰會督中學	陸穎君	女子組	3
		SR34	風采中學	黃梓瑤	女子組	4
		SR35	風采中學	李慧婕	女子組	5
		SR36	聖士提反書院	丁芷晴	女子組	6
08:42-08:44	7	SR37	聖士提反書院	張穎嵐	女子組	1
		SR38	梁文燕紀念中學(沙田)	吳熹桐	女子組	2
		SR39	梁文燕紀念中學(沙田)	鄭希桐	女子組	3
		SR40	浸信會永隆中學	瑪曼嘉	女子組	4
		SR41	浸信會永隆中學	鄧嘉琪	女子組	5
		SR42	浸信會永隆中學	張心言	女子組	6
08:44-08:46	8	SR43	浸信會永隆中學	何鏗晴	女子組	1
		SR44	聖傑靈女子中學	林苑晴	女子組	2
		SR45	聖傑靈女子中學	鄭珈晴	女子組	3
		SR46	聖傑靈女子中學	林思妍	女子組	4
		SR47	聖傑靈女子中學	陳芷晴	女子組	5
		SR48	伊利沙伯中學舊生會中學	Adhari	女子組	6
08:46-08:48	9	SR49	伊利沙伯中學舊生會中學	Fu Yuen Ying	女子組	1
		SR50	德望學校	余洛賢	女子組	2
		SR51	德望學校	李敏兒	女子組	3
		SR52	嘉諾撒培德書院	盧芍橋	女子組	4
		SR53	嘉諾撒培德書院	曾焯婷	女子組	5
		SR54	協恩中學	許殷瑜	女子組	6
08:48-08:50	10	SR55	協恩中學	郭希瞳	女子組	1
		SR56	賽馬會體藝中學	林芯攸	女子組	2
		SR57	賽馬會體藝中學	陳曉琳	女子組	3
		SR58	梁式芝書院	鄭詠宜	女子組	4
		SR59	梁式芝書院	陸蕙瑜	女子組	5
		SR60	順利天主教中學	曾宇君	女子組	6

08:50-08:52	11	SR61	佛教大雄中學	鄧穎妍	女子組	1
		SR62	佛教大雄中學	陳雪櫻	女子組	2
08:52-08:54	12	SR63	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	江俊禮	混合組	1
		SR64	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	甯穎晞	混合組	2
		SR65	聖公會白約翰會督中學(A)	陳卓峰	混合組	3
		SR66	聖公會白約翰會督中學(A)	范珈瑩	混合組	4
		SR67	聖公會白約翰會督中學(B)	周峻弘	混合組	5
		SR68	聖公會白約翰會督中學(B)	林瑄悠	混合組	6
08:54-08:56	13	SR69	路德會協同中學(A)	陳俊景	混合組	1
		SR70	路德會協同中學(A)	符寶珊	混合組	2
		SR71	路德會協同中學(B)	林志瀚	混合組	3
		SR72	路德會協同中學(B)	黎梓好	混合組	4
		SR73	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	羅秉維	混合組	5
		SR74	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	譚穎思	混合組	6
08:56-08:58	14	SR75	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	方琪	混合組	1
		SR76	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	戴慧琳	混合組	2
		SR77	浸信會永隆中學	譚梓熙	混合組	3
		SR78	浸信會永隆中學	邱巧若	混合組	4
		SR79	寧波第二中學	吳家諾	混合組	5
		SR80	寧波第二中學	謝沛珊	混合組	6
08:58-09:00	15	SR81	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Ho Tsun Ka	混合組	1
		SR82	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Wong Tsz Ching	混合組	2
		SR83	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Lai Chun Yin	混合組	3
		SR84	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Zhu Nga Tung	混合組	4
		SR85	賽馬會體藝中學(A)	黃梓維	混合組	5
		SR86	賽馬會體藝中學(A)	陳珈希	混合組	6
09:00-09:02	16	SR87	賽馬會體藝中學(B)	陳逸	混合組	1
		SR88	賽馬會體藝中學(B)	賴心妍	混合組	2
		SR89	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	張裕程	混合組	3
		SR90	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	SUKH-MANPREET-KAUR	混合組	4
		SR91	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	何卓軒	混合組	5
		SR92	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	馬皓欣	混合組	6
09:02-09:04	17	SR93	恩主教書院	劉耿森	混合組	1
		SR94	恩主教書院	馮思萍	混合組	2

30秒二重跳

時間	場次	編號	學校名稱	中文姓名	參賽組別	場區
09:06-09:08	18	DU01	粉嶺救恩書院	鄭曉豐	男子組	1
		DU02	粉嶺救恩書院	吳俊宇	男子組	2
		DU03	聖公會白約翰會督中學	曾科源	男子組	3
		DU04	荃灣聖芳濟中學	葉天樂	男子組	4
		DU05	羅定邦中學	陳杓濂	男子組	5
		DU06	香港神託會培敦中學	陳梓樂	男子組	6
09:08-09:10	19	DU07	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	張卓謙	男子組	1
		DU08	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	陳穆星	男子組	2
		DU09	聖言中學	沈子樂	男子組	3
		DU10	聖言中學	畢銘軒	男子組	4
		DU11	順利天主教中學	陳俊賢	男子組	5
		DU12	順利天主教中學	陳俊鉸	男子組	6
09:10-09:12	20	DU13	佛教大雄中學	柯卓霖	男子組	1
		DU14	佛教大雄中學	郭浚麟	男子組	2
		DU15	沙田循道衛理中學	羅滄信	男子組	3
		DU16	聖公會聖西門呂明才中學	何慶霖	男子組	4
		DU17	德雅中學	黃秀燕	女子組	5
		DU18	德雅中學	錢美均	女子組	6
09:12-09:14	21	DU19	寶血會上智英文書院	侯春然	女子組	1
		DU20	寶血會上智英文書院	林晴	女子組	2
		DU21	粉嶺救恩書院	譚詠心	女子組	3
		DU22	粉嶺救恩書院	舒子涵	女子組	4
		DU23	香港華人基督教聯合會真道書院	郭善行	女子組	5
		DU24	香港華人基督教聯合會真道書院	盧欣臨	女子組	6
09:14-09:16	22	DU25	聖公會白約翰會督中學	梁可莉	女子組	1
		DU26	聖公會白約翰會督中學	樊曉彤	女子組	2
		DU27	聖公會白約翰會督中學	姚樂晴	女子組	3
		DU28	風采中學	黃梓瑤	女子組	4
		DU29	風采中學	崔芷嫣	女子組	5
		DU30	聖士提反書院	羅卓盈	女子組	6
09:16-09:18	23	DU31	聖士提反書院	黎雨彤	女子組	1
		DU32	梁文燕紀念中學(沙田)	洪小莹	女子組	2
		DU33	梁文燕紀念中學(沙田)	葉慧欣	女子組	3
		DU34	浸信會永隆中學	黎爽	女子組	4
		DU35	浸信會永隆中學	葉卓諭	女子組	5
		DU36	聖傑靈女子中學	林苑晴	女子組	6
09:18-09:20	24	DU37	聖傑靈女子中學	鄭珈晴	女子組	1
		DU38	聖傑靈女子中學	陳穎雯	女子組	2
		DU39	聖傑靈女子中學	楊子嫻	女子組	3
		DU40	伊利沙伯中學舊生會中學	Chan Ching Man	女子組	4
		DU41	伊利沙伯中學舊生會中學	So Charlotte Chan	女子組	5
		DU42	德望學校	李敏兒	女子組	6
09:20-09:22	25	DU43	嘉諾撒培德書院	陳芷愛	女子組	1
		DU44	嘉諾撒培德書院	杜焯翹	女子組	2
		DU45	協恩中學	盧穎言	女子組	3
		DU46	協恩中學	黃曉心	女子組	4
		DU47	賽馬會體藝中學	劉思雅	女子組	5
		DU48	賽馬會體藝中學	林芯攸	女子組	6
09:22-09:24	26	DU49	梁式芝書院	杜昕桐	女子組	1
		DU50	梁式芝書院	何紫晴	女子組	2
		DU51	順利天主教中學	黃子瑤	女子組	3
		DU52	佛教大雄中學	陳潔盈	女子組	4
		DU53	佛教大雄中學	李雍琳	女子組	5
09:24-09:26	27	DU54	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	何宇略	混合組	1
		DU55	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	張芷榕	混合組	2
		DU56	聖公會白約翰會督中學(A)	陳卓峰	混合組	3
		DU57	聖公會白約翰會督中學(A)	黃詠希	混合組	4
		DU58	聖公會白約翰會督中學(B)	周峻弘	混合組	5
		DU59	聖公會白約翰會督中學(B)	曾明慧	混合組	6

09:26-09:28	28	DU60	路德會協同中學(A)	黃震銘	混合組	1
		DU61	路德會協同中學(A)	黎梓妤	混合組	2
		DU62	路德會協同中學(B)	林志瀚	混合組	3
		DU63	路德會協同中學(B)	黎浚桐	混合組	4
		DU64	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	羅秉維	混合組	5
		DU65	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	王樂軒	混合組	6
09:28-09:30	29	DU66	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	黎珀言	混合組	1
		DU67	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	葉穎欣	混合組	2
		DU68	浸信會永隆中學	王培道	混合組	3
		DU69	浸信會永隆中學	陳康晴	混合組	4
		DU70	寧波第二中學	黎文稀	混合組	5
		DU71	寧波第二中學	吳雅詩	混合組	6
09:30-09:32	30	DU72	恩主教書院	王寧	混合組	1
		DU73	恩主教書院	楊康晴	混合組	2
		DU74	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Mak Long Hei	混合組	3
		DU75	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Au Niki	混合組	4
		DU76	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Cheng Ho Tin	混合組	5
		DU77	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Wong Ki Yan	混合組	6
09:32-09:34	31	DU78	賽馬會體藝中學(A)	吳天藍	混合組	1
		DU79	賽馬會體藝中學(A)	何嘉天	混合組	2
		DU80	賽馬會體藝中學(B)	李瀚嵐	混合組	3
		DU81	賽馬會體藝中學(B)	文雅樂	混合組	4
		DU82	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	周展然	混合組	5
		DU83	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	譚仰恩	混合組	6
09:34-09:36	32	DU84	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	何卓軒	混合組	1
		DU85	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	梁子喬	混合組	2

2分鐘速度耐力跳

時間	場次	編號	學校名稱	中文姓名	參賽組別	場區
09:45-09:50	33	ED01	粉嶺救恩書院	李文俊	男子組	1
		ED02	粉嶺救恩書院	劉天祥	男子組	2
		ED03	粉嶺救恩書院	賴家保	男子組	3
		ED04	粉嶺救恩書院	梁鈞皓	男子組	4
		ED05	荃灣聖芳濟中學	潘昊禮	男子組	5
		ED06	荃灣聖芳濟中學	葉天樂	男子組	6
09:50-09:55	34	ED07	樂善堂王仲銘中學	劉曉樂	男子組	1
		ED08	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	陳穆星	男子組	2
		ED09	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	林經哲	男子組	3
		ED10	聖言中學	阮頌軒	男子組	4
		ED11	聖言中學	許曉希	男子組	5
		ED12	順利天主教中學	李鎰均	男子組	6
09:55-10:00	35	ED13	佛教大雄中學	柯卓興	男子組	1
		ED14	佛教大雄中學	郭浣麟	男子組	2
		ED15	聖公會聖西門呂明才中學	何慶霖	男子組	3
		ED16	聖公會聖西門呂明才中學	黎弘希	男子組	4
		ED17	德雅中學	黃秀燕	女子組	5
		ED18	德雅中學	錢美均	女子組	6
10:00-10:05	36	ED19	寶血會上智英文書院	陳子澄	女子組	1
		ED20	寶血會上智英文書院	陳璐欣	女子組	2
		ED21	粉嶺救恩書院	舒子涵	女子組	3
		ED22	粉嶺救恩書院	蘇嘉敏	女子組	4
		ED23	香港華人基督教聯合會真道書院	李宛熹	女子組	5
		ED24	香港華人基督教聯合會真道書院	王巧兒	女子組	6
10:05-10:10	37	ED25	聖公會白約翰會督中學	梁可莉	女子組	1
		ED26	聖公會白約翰會督中學	樊曉彤	女子組	2
		ED27	風采中學	曾家欣	女子組	3
		ED28	風采中學	崔芷嫣	女子組	4
		ED29	聖士提反書院	廖紫慧	女子組	5
		ED30	聖士提反書院	黎雨彤	女子組	6
10:10-10:15	38	ED31	梁燕燕紀念中學(沙田)	蔡小汀	女子組	1
		ED32	梁燕燕紀念中學(沙田)	蘇紫澄	女子組	2
		ED33	浸信會永隆中學	瑪曼嘉	女子組	3
		ED34	浸信會永隆中學	潘愷	女子組	4
		ED35	聖傑靈女子中學	謝嘉琪	女子組	5
		ED36	聖傑靈女子中學	陳麗晴	女子組	6
10:15-10:20	39	ED37	聖傑靈女子中學	陳穎雯	女子組	1
		ED38	聖傑靈女子中學	何穎茹	女子組	2
		ED39	伊利沙伯中學舊生會中學	Chan Ching Man	女子組	3
		ED40	伊利沙伯中學舊生會中學	Adhari	女子組	4
		ED41	德望學校	余洛賢	女子組	5
		ED42	嘉諾撒培德書院	盧芍橋	女子組	6
10:20-10:25	40	ED43	嘉諾撒培德書院	陳芷望	女子組	1
		ED44	協恩中學	鄧詠文	女子組	2
		ED45	協恩中學	彭裕融	女子組	3
		ED46	賽馬會體藝中學	蕭巧晴	女子組	4
		ED47	賽馬會體藝中學	池晞瑜	女子組	5
		ED48	梁式芝書院	杜昕桐	女子組	6
10:25-10:30	41	ED49	梁式芝書院	陸蒨瑜	女子組	1
		ED50	佛教大雄中學	陳嘉琪	女子組	2
		ED51	佛教大雄中學	李雍琳	女子組	3
10:30-10:35	42	ED52	聖公會白約翰會督中學(A)	范皓浚	混合組	1
		ED53	聖公會白約翰會督中學(A)	范珈瑩	混合組	2
		ED54	聖公會白約翰會督中學(B)	邱永樂	混合組	3
		ED55	聖公會白約翰會督中學(B)	林瑄悠	混合組	4
		ED56	路德會協同中學(A)	陳俊景	混合組	5
		ED57	路德會協同中學(A)	李凱晴	混合組	6

10:35-10:40	43	ED58	路德會協同中學(B)	戚栢濤	混合組	1
		ED59	路德會協同中學(B)	曾詩雅	混合組	2
		ED60	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	黎珀言	混合組	3
		ED61	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	王樂軒	混合組	4
		ED62	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	陳皓軒	混合組	5
		ED63	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	譚穎思	混合組	6
10:40-10:45	44	ED64	浸信會永隆中學	鄭泓弦	混合組	1
		ED65	浸信會永隆中學	張伊彤	混合組	2
		ED66	寧波第二中學	吳家諾	混合組	3
		ED67	寧波第二中學	李思彤	混合組	4
		ED68	恩主教書院	謝瀚逸	混合組	5
		ED69	恩主教書院	陳林沅	混合組	6
10:45-10:50	45	ED70	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Mak Long Hei	混合組	1
		ED71	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Au Niki	混合組	2
		ED72	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Lai Chun Yin	混合組	3
		ED73	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Wong Tsz Ching	混合組	4
		ED74	賽馬會體藝中學(A)	黃梓維	混合組	5
		ED75	賽馬會體藝中學(A)	賴心妍	混合組	6
10:50-10:55	46	ED76	賽馬會體藝中學(B)	麥梓烽	混合組	1
		ED77	賽馬會體藝中學(B)	何嘉天	混合組	2
		ED78	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	張裕程	混合組	3
		ED79	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	譚仰恩	混合組	4
		ED80	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	李鈞濠	混合組	5
		ED81	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	梁子喬	混合組	6

45秒3人交互跳速度賽

時間	場次	編號	學校名稱	中文姓名	參賽組別	場區
10:55-10:58	47	DDS01	粉嶺救恩書院(A)	李文俊	男子組	1
				劉天祥		
				鄭曉豐		
		DDS02	粉嶺救恩書院(B)	賴家保	男子組	2
	吳俊宇					
	DDS03	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	梁鈞皓	男子組	3	
			杜世偉			
			張卓謙			
	DDS04	聖言中學	潘俊良	男子組	4	
			阮頌軒			
			沈子樂			
	10:58-11:01	48	DDS05	佛教大雄中學	許曉希	男子組
郭添麟						
邱凱迪						
DDS06			聖公會聖西門呂明才中學	曹悅凱	男子組	2
		何慶霖				
DDS07		德雅中學	黎弘希	女子組	3	
			吳嘉晉			
			黃善樺			
DDS08		寶血會上智英文書院	鍾宛潼	女子組	4	
			吳敏妍			
			潘貝兒			
11:01-11:04		49	DDS09	粉嶺救恩書院	賴穎彤	女子組
	譚詠心					
	李穎心					
	DDS10		香港華人基督教聯合會真道書院	舒子涵	女子組	2
		陳殷祈				
	DDS11	聖公會白約翰會督中學	王巧兒	女子組	3	
			盧欣雅			
			劉卓思			
	DDS12	風采中學	樊曉彤	女子組	4	
			姚樂晴			
			黃梓瑤			
	11:04-11:07	50	DDS13	聖士提反書院	曾家欣	女子組
李慧婕						
曾悅澄						
DDS14			梁文燕紀念中學(沙田)	丁芷晴	女子組	2
		張穎嵐				
DDS15		浸信會永隆中學	蘇紫澄	女子組	3	
			吳熹桐			
			鄭希桐			
DDS16		聖傑靈女子中學(A)	鄧嘉琪	女子組	4	
			葉卓諭			
			何鏗晴			
11:07-11:10		51	DDS17	聖傑靈女子中學(B)	林苑晴	女子組
	李泳澄					
	陳儷晴					
	DDS18		伊利沙伯中學舊生會中學	劉鑠依	女子組	2
		李美瑩				
	DDS19	德望學校	何穎茹	女子組	3	
			So Mini			
			Chiu Yuen Yau			
	DDS20	嘉諾撒培德書院	Adhari	女子組	4	
			蘇珮鈞			
			余洛賢			

11:10-11:13	52	DDS21	協恩中學	許殷瑜	女子組	1
				胡巧琳		
				施穎		
		DDS22	賽馬會體藝中學	林芯攸	女子組	2
	陳曉琳					
	蕭巧晴					
	DDS23	梁式芝書院	鄭詠宜	女子組	3	
			黃伊琳			
			何紫晴			
	DDS24	佛教大雄中學	區幸祺	女子組	4	
			李雍琳			
			陳雪櫻			
11:13-11:16	53	DDS25	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	甯穎晞	混合組	1
				江俊禮		
				余曉嵐		
		DDS26	聖公會白約翰會督中學	范皚浚	混合組	2
	陳卓峰					
	范珈瑩					
	DDS27	路德會協同中學	黎浠桐	混合組	3	
			陳俊景			
			李凱晴			
	DDS28	梁文燕紀念中學(沙田)	羅秉維	混合組	4	
			黎珀言			
			葉穎欣			
11:16-11:19	54	DDS29	浸信會永隆中學	李天朗	混合組	1
				陳康晴		
				張伊彤		
		DDS30	寧波第二中學	吳家諾	混合組	2
	黎文稀					
	吳雅詩					
	DDS31	恩主教書院	馮思萍	混合組	3	
			楊康晴			
			謝瀚逸			
	DDS32	伊利沙伯中學舊生會中學	Fang Chiu Nam	混合組	4	
			Chan Cho Wing			
			Cheng Ho Tin			
11:19-11:22	55	DDS33	賽馬會體藝中學	賴心妍	混合組	1
				陳逸		
				麥梓烽		
	DDS34	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學	SUKH-MANPREET-KAUR	混合組	2	
			莊佳樂			
			張裕程			

1分鐘6人大繩

時間	場次	編號	學校名稱	中文姓名	參賽組別	場區
11:22-11:26	56	LR01	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	杜世偉	男子組	1
				張卓謙		
				陳穆星		
				潘俊良		
				林經哲		
		LR02	聖言中學	阮頌軒	男子組	2
				沈子樂		
				畢銘軒		
				陳慶斌		
				許曉希		
		LR03	佛教大雄中學	陳慶源	男子組	3
				柯卓興		
				柯卓霖		
				謝俊希		
				郭添麟		
		LR04	德雅中學	邱凱迪	女子組	4
曹悅凱						
馬穎熙						
黃家嵐						
吳敏妍						
11:26-11:30	57	LR05	寶血會上智英文書院	張梓穎	女子組	1
				董芷嫣		
				錢美均		
				何凱義		
				陳璐欣		
		LR06	香港華人基督教聯合會真道書院	黃樂欣	女子組	2
				林秋彤		
				侯睿然		
				林晴		
				李宛熹		
		LR07	風采中學	鄧熹楠	女子組	3
				杜鎔鎔		
				葉樂晴		
				盧欣臨		
				李雨桐		
		LR08	聖士提反書院	李詠欣	女子組	4
周傑宜						
曾汝樺						
張墨然						
雷青愉						
				王舒曼		
				陳鳳姿	女子組	4
				曹筠兒		
				廖紫慧		
				羅卓盈		
				張穎嵐		
				黎雨彤		

11:30-11:34	58	LR09	梁文燕紀念中學(沙田)	蔡小汀	女子組	1
				洪小莹		
				鄭滢芯		
				葉慧欣		
				劉晞彤		
		LR10	浸信會永隆中學	梁芷晴	女子組	2
				瑪曼嘉		
				李可盈		
				黎爽		
				潘慰		
		LR11	聖傑靈女子中學(A)	吳欣桐	女子組	3
				張心言		
				謝嘉琪		
				張楚瑜		
				陳姿因		
		LR12	聖傑靈女子中學(B)	梁樂童	女子組	4
李思悅						
黃芷筠						
楊子嫻						
譚心懿						
11:34-11:38	59	LR13	伊利沙伯中學舊生會中學	彭綽淇	女子組	1
				王伊睿		
				譚善盈		
				陳芷晴		
				So Mini		
		LR14	嘉諾撒培德書院	Chiu Yuen Yau	女子組	2
				Chan Ching Man		
				Chow Tsz Yin		
				Adhari		
				So Charlotte Chan		
		LR15	協恩中學	曾焯婷	女子組	3
				霍穎妍		
				杜焯翹		
				麥紫晞		
				黃沛儀		
		LR16	賽馬會體藝中學	王雪盈	女子組	4
				盧穎言		
				黃曉心		
				郭希瞳		
				鄧詠文		
彭裕融						
陳卓言						
盧希嵐						
盧焯飴						
曾鎧淇						
劉思雅						
劉昕翹						
吳卓頤						

11:38-11:42	60	LR17	梁式芝書院	杜昕桐	女子組	1
				吳善渝		
				黃伊琳		
				何紫晴		
				陸蕙瑜		
		柯芷曦				
		LR18	佛教大雄中學	陳潔盈	女子組	2
				鄧穎妍		
	陳嘉琪					
	區幸祺					
	LR19	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	陳雪櫻	混合組	3	
			王頌淇			
			姚依廷			
			梁安盈			
	LR20	聖公會白約翰會督中學	吳日彤	混合組	4	
			翟紫恩			
張芷搖						
何宇略						
11:42-11:46	61	LR21	路德會協同中學	范珈瑩	混合組	1
				林瑄悠		
				黃詠希		
				曾明慧		
				詹靖雯		
		何易羲				
		LR22	梁文燕紀念中學(沙田)	黎梓好	混合組	2
				黎浠桐		
	陳俊景					
	符寶珊					
	LR23	浸信會永隆中學	戚栢濤	混合組	3	
			林志瀚			
			羅秉維			
			方琪			
	LR24	寧波第二中學	譚穎思	混合組	4	
			戴慧琳			
王樂軒						
葉穎欣						
LR23	浸信會永隆中學	王培道	混合組	3		
		李天朗				
		李志恒				
		邱巧若				
LR24	寧波第二中學	陳康晴	混合組	4		
		張伊彤				
		梁嘉晉				
		朱卓兒				
LR24	寧波第二中學	何汶希	混合組	4		
		李穎瞳				
		陳梓柔				
		程曉瑩				

11:46-11:50	62	LR25	恩主教書院	劉耿森	混合組	1
				王寧		
				楊康晴		
				廖海琪		
				羅浚霖		
		張世宇				
		LR26	伊利沙伯中學舊生會中學	Zhu Nga Tung	混合組	2
				Lee Yu Tung		
				Yeung Tsz Ching		
				Wong Ki Yan		
				Wong Tsz Ching		
		Mak Long Hei				
		LR27	賽馬會體藝中學	倪凱成	混合組	3
				梁詠森		
				文雅樂		
				何嘉天		
				姚心樂		
		李瀚嵐				
		LR28	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學	梁子喬	混合組	4
				莊佳樂		
林詩穎						
何卓軒						
徐耀熙						
李鈞濠						

11:50-13:00	午膳時間
-------------	------

45秒個人花式

時間	場次	編號	學校名稱	中文姓名	參賽組別	場區
13:00-13:03	63	FR01	粉嶺救恩書院	李文俊	男子組	1
		FR02	粉嶺救恩書院	梁鈞皓	男子組	2
		FR03	聖公會白約翰會督中學	郭進軒	男子組	3
		FR04	羅定邦中學	劉曉焯	男子組	4
13:03-13:06	64	FR05	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	杜世偉	男子組	1
		FR06	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	潘俊良	男子組	2
		FR07	東華三院郭一葦中學	鄺允宜	男子組	3
		FR08	聖言中學	阮頌軒	男子組	4
13:06-13:09	65	FR09	聖言中學	畢銘軒	男子組	1
		FR10	佛教大雄中學	柯卓興	男子組	2
		FR11	佛教大雄中學	謝俊希	男子組	3
		FR12	沙田循道衛理中學	賴曉希	男子組	4
13:09-13:12	66	FR13	聖公會聖西門呂明才中學	吳嘉晉	男子組	1
		FR14	德雅中學	黃善樺	女子組	2
		FR15	德雅中學	鍾宛潼	女子組	3
		FR16	寶血會上智英文書院	張穎櫻	女子組	4
13:12-13:15	67	FR17	寶血會上智英文書院	潘貝兒	女子組	1
		FR18	香港華人基督教聯合會真道書院	盧欣臨	女子組	2
		FR19	香港華人基督教聯合會真道書院	蔡希淳	女子組	3
		FR20	聖公會白約翰會督中學	劉卓思	女子組	4
13:15-13:18	68	FR21	聖公會白約翰會督中學	姚樂晴	女子組	1
		FR22	風采中學	曾家欣	女子組	2
		FR23	風采中學	李慧婕	女子組	3
		FR24	聖士提反書院	羅卓盈	女子組	4
13:18-13:21	69	FR25	聖士提反書院	丁芷晴	女子組	1
		FR26	梁文燕紀念中學(沙田)	蘇紫澄	女子組	2
		FR27	梁文燕紀念中學(沙田)	吳熹桐	女子組	3
		FR28	浸信會永隆中學	吳欣桐	女子組	4
13:21-13:24	70	FR29	浸信會永隆中學	張心言	女子組	1
		FR30	聖傑靈女子中學	李泳澄	女子組	2
		FR31	聖傑靈女子中學	陳麗晴	女子組	3
		FR32	聖傑靈女子中學	林思妍	女子組	4
13:24-13:27	71	FR33	聖傑靈女子中學	何穎茹	女子組	1
		FR34	伊利沙伯中學舊生會中學	Chow Tsz Yin	女子組	2
		FR35	伊利沙伯中學舊生會中學	So Charlotte Chan	女子組	3
		FR36	德望學校	蘇珮鈞	女子組	4
13:27-13:30	72	FR37	嘉諾撒培德書院	霍穎妍	女子組	1
		FR38	嘉諾撒培德書院	陳芷望	女子組	2
		FR39	協恩中學	胡巧琳	女子組	3
		FR40	協恩中學	施穎	女子組	4
13:30-13:33	73	FR41	賽馬會體藝中學	陳曉琳	女子組	1
		FR42	賽馬會體藝中學	蕭巧晴	女子組	2
		FR43	梁式芝書院	吳善淪	女子組	3
		FR44	梁式芝書院	黃伊琳	女子組	4
13:33-13:36	74	FR45	順利天主教中學	黃子瑤	女子組	1
		FR46	佛教大雄中學	陳潔盈	女子組	2
		FR47	佛教大雄中學	鄧穎妍	女子組	3
13:36-13:39	75	FR48	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學(A)	何宇略	混合組	1
		FR49	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學(A)	吳日彤	混合組	2
		FR50	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學(B)	江俊禮	混合組	3
		FR51	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學(B)	余曉嵐	混合組	4
13:39-13:42	76	FR52	聖公會白約翰會督中學(A)	范曉浚	混合組	1
		FR53	聖公會白約翰會督中學(A)	黃詠希	混合組	2
		FR54	聖公會白約翰會督中學(B)	邱永榮	混合組	3
		FR55	聖公會白約翰會督中學(B)	曾明慧	混合組	4

13:42-13:45	77	FR56	路德會協同中學(A)	戚栢濤	混合組	1
		FR57	路德會協同中學(A)	符寶珊	混合組	2
		FR58	路德會協同中學(B)	黃震銘	混合組	3
		FR59	路德會協同中學(B)	李凱晴	混合組	4
13:45-13:48	78	FR60	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	方琪	混合組	1
		FR61	梁文燕紀念中學(沙田)(A)	戴慧琳	混合組	2
		FR62	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	陳皓軒	混合組	3
		FR63	梁文燕紀念中學(沙田)(B)	葉穎欣	混合組	4
13:48-13:51	79	FR64	浸信會永隆中學	李天朗	混合組	1
		FR65	浸信會永隆中學	張曉彤	混合組	2
		FR66	寧波第二中學	黎文稀	混合組	3
		FR67	寧波第二中學	林梓琦	混合組	4
13:51-13:54	80	FR68	恩主教書院	姜浩洺	混合組	1
		FR69	恩主教書院	梁焯瑩	混合組	2
		FR70	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Cheng Ho Tin	混合組	3
		FR71	伊利沙伯中學舊生會中學(A)	Zhu Nga Tung	混合組	4
13:54-13:57	81	FR72	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Ho Tsun Ka	混合組	1
		FR73	伊利沙伯中學舊生會中學(B)	Wong Ki Yan	混合組	2
		FR74	賽馬會體藝中學(A)	麥梓烽	混合組	3
		FR75	賽馬會體藝中學(A)	陳珈希	混合組	4
13:57-14:00	82	FR76	賽馬會體藝中學(B)	陳逸	混合組	1
		FR77	賽馬會體藝中學(B)	文雅樂	混合組	2
		FR78	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	周展然	混合組	3
		FR79	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(A)	SUKH-MANPREET-KAUR	混合組	4
14:00-14:03	83	FR80	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	何卓嵐	混合組	1
		FR81	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(B)	林詩穎	混合組	2

1 分鐘3人交互跳花式

時間	場次	編號	學校名稱	中文姓名	參賽組別	場區
14:03-14:06	84	DDF01	香港道教聯合會鄧顯紀念中學	陳穆星	男子組	1
				林經哲		
				陳文匡		
		DDF02	聖言中學	畢銘軒	男子組	2
				陳慶斌		
				陳慶源		
		DDF03	佛教大雄中學	柯卓興	男子組	3
				柯卓霖		
				謝俊希		
		DDF04	聖公會聖西門呂明才中學	何慶霖	男子組	4
				黎弘希		
				吳嘉晉		
14:06-14:09	85	DDF05	德雅中學	黃善樺	女子組	1
				鍾宛潼		
				黃秀燕		
		DDF06	寶血會上智英文書院	張穎櫻	女子組	2
				張穎鈞		
				陳子澄		
		DDF07	香港華人基督教聯合會真道書院	黎希霖	女子組	3
				盧欣雅		
				潘安悅		
		DDF08	風采中學	黃梓瑤	女子組	4
				曾家欣		
				李慧婕		
14:09-14:12	86	DDF09	聖士提反書院	廖紫慧	女子組	1
				羅卓盈		
				黎雨彤		
		DDF10	梁文燕紀念中學(沙田)	蘇紫澄	女子組	2
				吳熹桐		
				鄭希桐		
		DDF11	浸信會永隆中學	鄧嘉琪	女子組	3
				葉卓諭		
				何鏡晴		
		DDF12	聖傑靈女子中學(A)	林苑晴	女子組	4
				李泳澄		
				陳儷晴		
14:12-14:15	87	DDF13	聖傑靈女子中學(B)	林思妍	女子組	1
				陳穎雯		
				楊子姍		
		DDF14	伊利沙伯中學舊生會中學	Chan Ching Man	女子組	2
				Chow Tsz Yin		
				So Charlotte Chan		
		DDF15	協恩中學	鄧詠文	女子組	3
				胡巧琳		
				施穎		
		DDF16	賽馬會體藝中學	林芯攸	女子組	4
				陳曉琳		
				蕭巧晴		
14:15-14:18	88	DDF17	梁式芝書院	杜昕桐	女子組	1
				鄭詠宜		
				陸蒨瑜		
		DDF18	佛教大雄中學	陳潔盈	女子組	2
				鄧穎妍		
				李雍琳		
		DDF19	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	甯穎晞	混合組	3
				江俊禮		
				余曉嵐		
		DDF20	聖公會白約翰會督中學	范皚浚	混合組	4
				陳卓峰		
				黃詠希		

14:18-14:21	89	DDF21	路德會協同中學	黎梓好	混合組	1
				符寶珊		
				戚栢濤		
		DDF22	梁文燕紀念中學(沙田)	黎珀言	混合組	2
				方琪		
				王樂軒		
		DDF23	浸信會永隆中學	譚梓熙	混合組	3
				鄭泓弦		
				張曉彤		
		DDF24	寧波第二中學	吳家諾	混合組	4
				黎文稀		
				謝沛珊		
14:21-14:24	90	DDF25	恩主教書院	陳林沅	混合組	1
				姜浩洺		
				梁焯瑩		
		DDF26	伊利沙伯中學舊生會中學	Shin Ho Lam	混合組	2
				Ho Tsun Ka		
				Lai Chun Yin		
		DDF27	賽馬會體藝中學	陳逸	混合組	3
				陳珈希		
				麥梓烽		
		DDF28	馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學	梁子喬	混合組	4
				SUKH-MANPREET-KAUR		
				李鈞濠		