

**Appendix I**  
**熱身安排表 / Warm up arrangement**

AM		
Group A: 熱身時段 Warm up Session: 0900 to 0930 hours		
比賽池線道 Competition Pool Lane (0-10 線) 87 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	SFC, KTS, JHC	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		
Group A: 熱身時段 Warm up Session: 0900 to 0930 hours		
非比賽池線道 Non-Competition Pool Lane (0-10 線) 87 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	NWC, LTS, SGC, KRS, WDS, THS, HFS, *TM, *TT	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		

**Appendix I**  
**熱身安排表 / Warm up arrangement**

AM		
Group B: 熱身時段 Warm up Session: 0935 to 1005 hours		
比賽池線道 Competition Pool Lane (0-10 線) 87 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	HKP, FFA, #GD, TSA, SYS, PSC, KHC, EWS, DWA, *HN, HTA	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		
Group B: 熱身時段 Warm up Session: 0935 to 1005 hours		
非比賽池線道 Non-Competition Pool Lane (0-10 線) 87 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	#DB, #FL, LRC, #FB, HIS, AVO, HJC, YMC, CYM, CUC, SMC	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		

**Appendix I**  
**熱身安排表 / Warm up arrangement**

PM		
Group A: 熱身時段 Warm up Session: 1300 to 1330 hours		
比賽池線道 Competition Pool Lane (0-10 線) 100 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	#FL, #DB, LRC, #FB, HIS, AVO, HJC, YMC, CUC, SMC, CYM, BSC, *MS, #RK	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		
Group A: 熱身時段 Warm up Session: 1300 to 1330 hours		
非比賽池線道 Non-Competition Pool Lane (0-10 線) 105 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	HKP, FFA, #GD, TSA, SYS, PSC, KHC, EWS, DWA, *HN, THS	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		

**Appendix I**  
**熱身安排表 / Warm up arrangement**

PM		
Group B: 熱身時段 Warm up Session: 1335 to 1400 hours		
比賽池線道 Competition Pool Lane (0-10 線) 107 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	SFC, KTS, JHC, KRS, HFS	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		
Group B: 熱身時段 Warm up Session: 1335 to 1405 hours		
非比賽池線道 Non-Competition Pool Lane (0-10 線) 104 人 swimmers	屬會 Clubs	備註 Remarks
0 線 Lane 0	NWC, LTS, SGC, *TM, WDS	Maximum 12 swimmers per lane
1 線 Lane 1		
2 線 Lane 2		
3 線 Lane 3		
4 線 Lane 4		
5 線 Lane 5		
6 線 Lane 6		
7 線 Lane 7		
8 線 Lane 8		
9 線 Lane 9		
10 線 Lane 10		