

Appendix I
熱身安排表 / Warm up arrangement

| AM | | |
|---|------------------|-------------------|
| Men | | |
| Group A: 熱身時段 Warm up Session: 0830 to 0850 hours | | |
| Clubs 屬會: SFC, TSA, FFA, FWC, SGC, #SR, LTS, EWS, WDS | | |
| 主池線道 Main Pool Lane (0-9 線) 75 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 0 線 Lane 0 | SFC (8) | |
| 1 線 Lane 1 | SFC (8) | |
| 2 線 Lane 2 | SFC (8) | |
| 3 線 Lane 3 | SFC (8) | |
| 4 線 Lane 4 | SFC (6), TSA (2) | |
| 5 線 Lane 5 | FFA (2), FWC (6) | |
| 6 線 Lane 6 | SGC (3), #SR (3) | |
| 7 線 Lane 7 | LTS (7) | |
| 8 線 Lane 8 | LTS (8) | |
| 9 線 Lane 9 | EWS (1), WDS (5) | |
| Group A: 熱身時段 Warm up Session: 0830 to 0850 hours | | |
| Clubs 屬會: SFC, LTS | | |
| 訓練池線道 Training Pool Lane (1-4 線) 10 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 1 線 Lane 1 | SFC (3) | |
| 2 線 Lane 2 | SFC (2) | |
| 3 線 Lane 3 | LTS (3) | |
| 4 線 Lane 4 | LTS (2) | |

Appendix I
熱身安排表 / Warm up arrangement

| Men | | |
|---|---------------------------|------------|
| Group B: 熱身時段 Warm up Session: 0855 to 0915 hours | | |
| Clubs 屬會: KTS, SYS, LRC, #FB, #FL, HIS, HKP, NWC, *TM | | |
| 主池線道 Main Pool Lane (0-9 線) 73 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 0 線 Lane 0 | KTS (2), SYS (2) | |
| 1 線 Lane 1 | KTS (8) | |
| 2 線 Lane 2 | SYS (8) | |
| 3 線 Lane 3 | LRC (8) | |
| 4 線 Lane 4 | LRC (6), #FB (2) | |
| 5 線 Lane 5 | #FL (8) | |
| 6 線 Lane 6 | HIS (1), HKP (2), #GD (4) | |
| 7 線 Lane 7 | HKP (8) | |
| 8 線 Lane 8 | NWC (8) | |
| 9 線 Lane 9 | NWC (2), *TM (3), #GD (1) | |
| | | |
| Group B: 熱身時段 Warm up Session: 0855 to 0915 hours | | |
| Clubs 屬會: NWC, KTS, SYS | | |
| 訓練池線道 Training Pool Lane (1-4 線) 13 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 1 線 Lane 1 | NWC (3) | |
| 2 線 Lane 2 | NWC (2) | |
| 3 線 Lane 3 | KTS (4) | |
| 4 線 Lane 4 | SYS (4) | |

Appendix I
熱身安排表 / Warm up arrangement

| Women | | |
|---|---------------------------------------|------------|
| Group C: 熱身時段 Warm up Session: 0920 to 0940 hours | | |
| Clubs 屬會: YMC, HKP, KTS, SGC, WDS, LTS, #FB, LRC, #FL, TSA, SFC, NWC | | |
| 主池線道 Main Pool Lane (0-9 線) 79 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 0 線 Lane 0 | YMC (2), HKP (2), KTS (3), *TM (1) | |
| 1 線 Lane 1 | SGC (4), WDS (3) | |
| 2 線 Lane 2 | LTS (7), #SR (1) | |
| 3 線 Lane 3 | #FB (3), LRC (5) | |
| 4 線 Lane 4 | #FL (7), *ND (1) | |
| 5 線 Lane 5 | TSA (7), *CU (1) | |
| 6 線 Lane 6 | SFC (8) | |
| 7 線 Lane 7 | SFC (8) | |
| 8 線 Lane 8 | NWC (8) | |
| 9 線 Lane 9 | NWC (4), #GD (4) | |
| Group C: 熱身時段 Warm up Session: 0920 to 0940 hours | | |
| Clubs 屬會: NWC, SFC | | |
| 訓練池線道 Training Pool Lane (1-4 線) 12 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 1 線 Lane 1 | NWC (4) | |
| 2 線 Lane 2 | SFC (4) | |
| 3 線 Lane 3 | SFC (4) | |
| 4 線 Lane 4 | | |

Appendix I
熱身安排表 / Warm up arrangement

| PM | | |
|---|------------------|------------|
| Men | | |
| Group A: 熱身時段 Warm up Session: 1300 to 1320 hours | | |
| Clubs 屬會: NWC, KTS, LRC, #FL, #FB, HIS, HKP, *TM | | |
| 主池線道 Main Pool Lane (0-9 線) 75 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 0 線 Lane 0 | NWC (8) | |
| 1 線 Lane 1 | NWC (8) | |
| 2 線 Lane 2 | NWC (2), KTS (4) | |
| 3 線 Lane 3 | KTS (8) | |
| 4 線 Lane 4 | LRC (8) | |
| 5 線 Lane 5 | LRC (8) | |
| 6 線 Lane 6 | LRC (1), #FL (5) | |
| 7 線 Lane 7 | #FB (4), HIS (1) | |
| 8 線 Lane 8 | HKP (8) | |
| 9 線 Lane 9 | HKP (6), *TM (1) | |
| | | |
| Group A: 熱身時段 Warm up Session: 1300 to 1320 hours | | |
| 訓練池線道 Training Pool Lane (1-4 線) 10 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 1 線 Lane 1 | | |
| 2 線 Lane 2 | | |
| 3 線 Lane 3 | | |
| 4 線 Lane 4 | | |

Appendix I
熱身安排表 / Warm up arrangement

| Men | | |
|---|---------------------------|------------|
| Group B: 熱身時段 Warm up Session: 1325 to 1345 hours | | |
| Clubs 屬會: LTS, WDS, SYS, TSA, FWC, FFA, EWS, #GD, SFC | | |
| 主池線道 Main Pool Lane (0-9 線) 72 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 0 線 Lane 0 | LTS (3), WDS (5) | |
| 1 線 Lane 1 | LTS (8) | |
| 2 線 Lane 2 | SYS (7), TSA (1) | |
| 3 線 Lane 3 | FWC (8) | |
| 4 線 Lane 4 | FWC (1), FFA (6) | |
| 5 線 Lane 5 | EWS (1), #GD (1), SFC (3) | |
| 6 線 Lane 6 | SFC (7) | |
| 7 線 Lane 7 | SFC (7) | |
| 8 線 Lane 8 | SFC (7) | |
| 9 線 Lane 9 | SFC (7) | |
| | | |
| Group B: 熱身時段 Warm up Session: 1325 to 1345 hours | | |
| 訓練池線道 Training Pool Lane (1-4 線) 13 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 1 線 Lane 1 | | |
| 2 線 Lane 2 | | |
| 3 線 Lane 3 | | |
| 4 線 Lane 4 | | |

Appendix I
熱身安排表 / Warm up arrangement

| Women | | |
|---|---------------------------|------------|
| Group C: 熱身時段 Warm up Session: 1350 to 1410 hours | | |
| Clubs 屬會: NWC, TSA, KTS, #GD, *ND, HKP, EWS, FFA, #FL, LRC, LTS, SFC, SGC, WDS | | |
| 主池線道 Main Pool Lane (0-9 線) 69 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 0 線 Lane 0 | NWC (8) | |
| 1 線 Lane 1 | NWC (8) | |
| 2 線 Lane 2 | NWC (2), TSA (4) | |
| 3 線 Lane 3 | KTS (3), #GD (1), *ND (1) | |
| 4 線 Lane 4 | HKP (4), EWS (1), FFA (1) | |
| 5 線 Lane 5 | LRC (5), #FB (2) | |
| 6 線 Lane 6 | #FL (7) | |
| 7 線 Lane 7 | LTS (6) | |
| 8 線 Lane 8 | SFC (6), SGC (2) | |
| 9 線 Lane 9 | SFC (5), WDS (3) | |
| Group C: 熱身時段 Warm up Session: 1350 to 1410 hours | | |
| 訓練池線道 Training Pool Lane (1-4 線) 0 人 swimmers | 屬會 Clubs | 備註 Remarks |
| 1 線 Lane 1 | | |
| 2 線 Lane 2 | | |
| 3 線 Lane 3 | | |
| 4 線 Lane 4 | | |