

**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**

<b>Men</b>		
<b>Group B: 熱身時段 Warm up Session: 0855 to 0915 hours</b>		
<b>Clubs 屬會: KTS, SYS, LRC, #FB, #FL, HIS, HKP, NWC, *TM</b>		
主池線道 Main Pool Lane (0-9 線) 68 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)	
7 線 Lane 7	HKP (8)	
8 線 Lane 8	NWC (8)	
9 線 Lane 9	NWC (2), *TM (3)	
<b>Group B: 熱身時段 Warm up Session: 0855 to 0915 hours</b>		
<b>Clubs 屬會: NWC, KTS, SYS</b>		
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**

<b>Women</b>		
<b>Group C: 熱身時段 Warm up Session: 0920 to 0940 hours</b>		
<b>Clubs 屬會: YMC, HKP, KTS, SGC, WDS, LTS, #FB, LRC, #FL, TSA, SFC, NWC</b>		
<b>主池線道 Main Pool Lane (0-9 線)</b> <b>75 人 swimmers</b>	<b>屬會 Clubs</b>	<b>備註 Remarks</b>
0 線 Lane 0	YMC (2), HKP (2), KTS (3)	
1 線 Lane 1	SGC (4), WDS (3)	
2 線 Lane 2	LTS (7)	
3 線 Lane 3	#FB (3), LRC (5)	
4 線 Lane 4	#FL (7)	
5 線 Lane 5	TSA (7)	
6 線 Lane 6	SFC (8)	
7 線 Lane 7	SFC (8)	
8 線 Lane 8	NWC (8)	
9 線 Lane 9	NWC (4), SFC (4)	
<b>Group C: 熱身時段 Warm up Session: 0920 to 0940 hours</b>		
<b>Clubs 屬會: NWC, SFC</b>		
<b>訓練池線道 Training Pool Lane (1-4 線)</b> <b>8 人 swimmers</b>	<b>屬會 Clubs</b>	<b>備註 Remarks</b>
1 線 Lane 1	NWC (4)	
2 線 Lane 2	SFC (4)	
3 線 Lane 3		
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) 68 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**

<b>Women</b>		
<b>Group C: 熱身時段 Warm up Session: 1350 to 1410 hours</b>		
<b>Clubs 屬會: NWC, TSA, KTS, #GD, *ND, HKP, EWS, FFA, #FL, LRC, LTS, SFC, SGC, WDS</b>		
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)	
<b>Group C: 熱身時段 Warm up Session: 1350 to 1410 hours</b>		
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		