

运动会时间表

9:00 -9:30 热身及赛前准备

9:30 – 10:00 开幕式

1. 运动员入场
2. CPCA 主席讲话
3. 运动员代表讲话
4. 运动员退场
5. 太极表演
6. 舞蹈表演

(报名时请注意:为节省时间,将三个项目安排在不同场地同时进行。为避免在时间上冲突,将男女项目交错进行。请报名时也尽量避开时间冲突项目)

时间	径赛项目	田赛项目	兴趣项目
10:10 – 10:25	男子个人 800 米	女子个人立定跳远	兴趣小组 30 米托球接力 (在场地中央进行)
10:25 – 10:40	女子个人 800 米	男子个人立定跳远	夫妻加 9-15 岁儿童 3 人 30 米托球接力
10:40 – 10:50	男子个人 100 米 儿童少年个人 60 米 (在 100 米跑道对面)	女子个人铅球	夫妻加 9 岁以下儿童 3 人 30 米托球接力
10:50 - 11:00	女子个人 100 米 儿童少年个人 60 米 (在 100 米跑道对面)	男子个人铅球	家庭二人背对背夹气球 30 米移动
11:00 – 11:10	男子个人 200 米	女子单人跳绳	兴趣小组 凑数游戏
11:10 – 11:20	女子个人 200 米	男子单人跳绳	兴趣小组 凑数游戏
11:20 – 11:50	男女个人 1500 米 (一起跑)	男子个人踢毽子 女子个人踢毽子	
11:50 – 12:30	男女个人 1500 米 走路 (同时进行)	男女个人平板支撑	
12:30 – 13:00		继续未完项目	儿童个人找蛋, 以找到的蛋数计分
13:00 – 13:15	男子兴趣小组 4X100 米接力	男子个人单杠引体向上	
13:15 – 13:30	女子兴趣小组 4X100 米接力	男子个人单杠引体向上	
13:30 – 14:00	午餐		
14:00 – 14:20		拔河	
14:20 –	闭幕式		