

柒、金門海上長泳活動程序表

日期	時間	活動內容	地點	備註
7 月 19 日 (五)	13:30-17:00	團隊報到	金門縣立體育 場體育館內	
7 月 20 日 (六)	07:00-07:30	全體選手 集合報到	習山湖公園	帶隊至習山湖公園海泳活動會場隊牌後集 合完畢(依編號次序排列)
	07:00-07:25	風險評估 小組	習山湖公園	
	07:30	全體選手 集合完畢	習山湖公園	
	07:30-07:50	開幕典禮	習山湖公園	大會開幕、主席、貴賓致詞、長泳安全 相關說明
	07:50-07:55	熱身操	習山湖公園	選手熱身(身心障礙選手先行前往起點)
	08:00	鳴槍下水	習山湖公園	競賽男生組
	08:10	鳴槍下水	習山湖公園	競賽女生組
	08:15	鳴槍下水	習山湖公園	身心障礙組
	08:20	鳴槍下水	習山湖公園	各隊持隊牌依編號順序，辦理檢錄，並 依序入水
	08:00-11:00	長泳進行	習山湖公園	完成海上長泳後，選手向證書組領取證 書，各隊隊員均完成長泳，清點人數無 誤後，向大會服務處報備後自行離開