主辦 中國香港障礙競技總會 ASSOCIATION OF CHINA HONG KONG OBSTACLE COURSE RACE 資助 康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department 政府資助計劃 Government-funded programme 贊助 TRB

中國香港障礙競技總會 主辦
康樂及文化事務署 贊助

香港障礙競技錦標賽 2026 及體驗日

Hong Kong Obstacle Course Race Championship 2026 and Fun Day

比賽賽程時間表

28/3 DAY 1 (Stage 1)

時間 Time	事項 Event
08:00	工作人員報到
08:30-09:00	青少年 7 - 9 歲組 報到
09:00-09:15	開幕禮
09:15-09:30	關卡說明
09:30-11:00	青少年 7 - 9 歲組 比賽
11:00-11:30	關卡設定及休息時間 青少年 10-12 歲組 報到
11:30-11:45	關卡說明
11:45-13:15	青少年 10-12 歲組 比賽
13:15-14:15	午飯時間
14:15-14:45	關卡設定、青少年 13-16 歲組 報到
14:45-15:00	關卡說明
15:00-15:30	青少年 13-16 歲組 比賽
15:30-16:00	關卡設定、壯年組及女子公開組 報到
16:00-16:15	關卡說明
16:15-16:45	壯年組 比賽
16:45-17:00	女子公開組 比賽
17:00-17:30	關卡設定及休息時間 男子公開組 報到
17:30-17:45	關卡說明
17:45-18:45	男子公開組 比賽
19:00	第一日賽事完結
19:00 後	工作人員賽後會議及 Day 2 Set up

主辦 中國香港障礙競技總會 ASSOCIATION OF CHINA HONG KONG OBSTACLE COURSE RACE

資助 康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department 政府資助計劃 Government-funded programme

贊助 TRB

29/3 DAY 2 (Stage 2)

時間 Time	事項 Event
08:00	工作人員報到
08:30-09:00	青少年 7 - 9 歲組 報到
09:00-09:15	關卡說明
09:15-10:15	青少年 7 - 9 歲組比賽
10:15-10:45	關卡設定及休息時間 青少年 10-12 歲組 報到
10:45-11:00	關卡說明
11:00-12:00	青少年 10-12 歲組 比賽
12:00-12:15	青少年 7 - 9 歲組及 10-12 歲組 頒獎
12:15-13:15	午飯時間
13:15-13:45	關卡設定、青少年 13-16 歲組 報到
13:45-14:00	關卡說明
14:00-14:15	青少年 13-16 歲組 比賽
14:15-14:45	關卡設定、壯年組及女子公開組 報到
14:45-15:00	關卡說明
15:00-15:15	壯年組 比賽
15:15-15:30	女子公開組 比賽
15:30-16:00	關卡設定及休息時間 男子公開組 報到
16:00-16:15	關卡說明
16:15-17:30	男子公開組 比賽
17:30-17:45	中場休息及計分
17:45-18:00	頒獎禮