

比賽日程

04/03/2023 11:00 石澳泳灘

| 時間 | 場次 | 賽事 | 項目 | 賽事 | 項目 | 隊數 | 預/決賽 |
|----------------|----|------|------------------|------|--------------|----|------|
| | | 沙灘場地 | | 海洋場地 | | | |
| 1100 | 1 | | | 發展盃 | 13. 女子海浪游泳賽 | 6 | 決賽 |
| | 2 | | | 錦標賽 | 13. 女子海浪游泳賽 | 7 | 決賽 |
| | 3 | | | 發展盃 | 14. 男子海浪游泳賽 | 10 | 決賽 |
| | 4 | | | 錦標賽 | 14. 男子海浪游泳賽 | 12 | 決賽 |
| 1130 | 5 | 發展盃 | 21. 女子沙灘奪標賽 | | | 6 | 決賽 |
| | 6 | | | 錦標賽 | 15. 女子海浪板速度賽 | 8 | 決賽 |
| 1200 | 7 | 發展盃 | 22. 男子沙灘奪標賽 | | | 10 | 決賽 |
| | 8 | | | 錦標賽 | 16. 男子海浪板速度賽 | 15 | 預/決賽 |
| 1300 | 9 | | | 發展盃 | 15. 女子海浪板速度賽 | 6 | 決賽 |
| | 10 | | 錦標賽 21. 女子沙灘奪標賽 | | | 9 | 決賽 |
| 1330 | 11 | | | 發展盃 | 16. 男子海浪板速度賽 | 11 | 決賽 |
| | 12 | | 錦標賽 22. 男子沙灘奪標賽 | | | 12 | 決賽 |
| 1415 小休 | | | | | | | |
| 1445 | 13 | 發展盃 | 23. 女子沙灘跑賽 | | | 6 | 決賽 |
| | 14 | | 錦標賽 23. 女子沙灘跑賽 | | | 10 | 決賽 |
| | 15 | 發展盃 | 24. 男子沙灘跑賽 | | | 11 | 預/決賽 |
| | 16 | | 錦標賽 24. 男子沙灘跑賽 | | | 13 | 預/決賽 |
| 1515 | 17 | 發展盃 | 39. 女子沙灘跑接力賽 | | | 2 | 決賽 |
| | 18 | | 錦標賽 39. 女子沙灘跑接力賽 | | | 4 | 決賽 |
| | 19 | 發展盃 | 40. 男子沙灘跑接力賽 | | | 4 | 決賽 |
| | 20 | | 錦標賽 40. 男子沙灘跑接力賽 | | | 7 | 決賽 |
| 1535 頒獎 | | | | | | | |

05/03/2023 09:00 石澳泳灘

| 時間 | 場次 | 賽事 | 項目 | 隊數 | 預/決賽 |
|------------------|----|-----|-------------------|----|------|
| 0900 | 21 | 錦標賽 | 19. 女子海洋全能賽 | 8 | 決賽 |
| | 22 | 錦標賽 | 20. 男子海洋全能賽 | 12 | 決賽 |
| 1000 | 23 | 發展盃 | 35. 女子救生浮標拯救賽 | 2 | 決賽 |
| | 24 | | 錦標賽 35. 女子救生浮標拯救賽 | 4 | 決賽 |
| | 25 | 發展盃 | 36. 男子救生浮標拯救賽 | 4 | 決賽 |
| | 26 | | 錦標賽 36. 男子救生浮標拯救賽 | 7 | 決賽 |
| 1040 | 27 | 錦標賽 | 17. 女子海浪艇速度賽 | 9 | 決賽 |
| | 28 | 錦標賽 | 18. 男子海浪艇速度賽 | 14 | 預/決賽 |
| 1130 | 29 | 發展盃 | 33. 女子海浪板拯救賽 | 2 | 決賽 |
| | 30 | | 錦標賽 33. 女子海浪板拯救賽 | 4 | 決賽 |
| | 31 | 發展盃 | 34. 男子海浪板拯救賽 | 4 | 決賽 |
| | 32 | | 錦標賽 34. 男子海浪板拯救賽 | 7 | 決賽 |
| 1215 小休 | | | | | |
| 1230 頒獎 | | | | | |
| 1315 | 33 | 錦標賽 | 37. 女子海洋全能接力賽 | 4 | 決賽 |
| | 34 | 錦標賽 | 38. 男子海洋全能接力賽 | 7 | 決賽 |
| 1400 頒獎典禮 | | | | | |

備註:

- 海洋及沙灘比賽之決賽將設有A及B決賽，較高之名次可進入A決賽，比賽先進行B決賽。
- 上述時間為每場之開始時間，召集將提前20分鐘開始，接力名單遞交將於比賽前30分鐘截止。