

- * 08:00 – 11:04 初賽 Heats
- * 11:12 – 13:20 複賽 Semi-final
- * 12:30 點睛儀式 Eye Dotting Ceremony
- * 13:28 - 16:37 決賽 Final
- * 13:30 – 17:00 頒獎典禮 Prize Presentation

Race No 場次	Time 時間	組別/賽程 Division / Heat
1	8:00	
2	8:08	
3	8:16	男子 初賽 Men's Heat
4	8:24	
5	8:32	
6	8:40	
7	8:48	
8	8:56	混合 初賽 Mixed Heat
9	9:04	
10	9:12	
11	9:20	
12	9:28	大專 初賽 Post-Secondary Cup Heat
13	9:36	
14	9:44	
15	9:52	男子 小龍初賽 Men's Small Boat Heat
16	10:00	
17	10:08	
18	10:16	
19	10:24	混合 小龍初賽 Mixed Small Boat Heat
20	10:32	
21	10:40	
22	10:48	女子 金盃首輪決賽 Ladies' Gold Cup Final 1
23	10:56	女子 小龍決賽 (第1輪) Ladies' Small Boat Final (Round 1)
24	11:04	香港專業團體康體會龍舟競渡首輪比賽 RSCP Dragon Boat Race (Round1)
25	11:12	
26	11:20	男子 碟複賽 Men's Plate Semi Final
27	11:28	
28	11:36	
29	11:44	男子 盃複賽 Men's Cup Semi Final
30	11:52	
31	12:00	
32	12:08	混合 碟複賽 Mixed Plate Semi Final
33	12:16	
34	12:24	
35	12:32	混合 盃複賽 Mixed Cup Semi Final
36	12:40	
37	12:48	女子 金盃次輪決賽 Ladies' Gold Cup Final 2
38	12:56	大專 首輪碟決賽 Post-Secondary Plate Final (Round 1)
39	13:04	大專 盃複賽 Post-Secondary Cup Semi Final
40	13:12	大專 盃複賽 Post-Secondary Cup Semi Final
41	13:20	香港專業團體康體會龍舟競渡次輪比賽 RSCP Dragon Boat Race (Round2)
42	13:28	女子 小龍決賽 (第2輪) Ladies' Small Boat Final (Round 2)
43	13:35	男子 小龍銅盃決賽 Men's Small Boat Bronze Cup Final
44	13:42	男子 小龍銀盃決賽 Men's Small Boat Silver Cup Final
45	13:49	男子 小龍B組金盃決賽 Men's Small Boat Gold Cup Final B
46	13:56	男子 小龍A組金盃決賽 Men's Small Boat Gold Cup Final A
47	14:03	混合 小龍銅盃決賽 Mixed Small Boat Bronze Cup Final
48	14:10	混合 小龍銀盃決賽 Mixed Small Boat Silver Cup Final
49	14:17	混合 小龍B組金盃決賽 Mixed Small Boat Gold Cup Final B
50	14:24	混合 小龍A組金盃決賽 Mixed Small Boat Gold Cup Final A
51	14:31	大專 次輪碟決賽 Post-Secondary Plate Final (Round 2)
52	14:38	大專 銀盃決賽 Post-Secondary Cup Silver Cup Final
53	14:45	大專 金盃決賽 Post-Secondary Cup Gold Cup Final
54	14:52	香港專業團體康體會龍舟競渡決賽 RSCP Dragon Boat Race Final
55	14:59	女子 金盃三輪決賽 Ladies' Gold Cup Final 3
56	15:06	混合 銅碟決賽 Mixed Bronze Plate Final
57	15:13	混合 銀碟決賽 Mixed Silver Plate Final
58	15:20	混合 金碟決賽 Mixed Gold Plate Final
59	15:27	混合 銅盃決賽 Mixed Bronze Cup Final
60	15:34	混合 銀盃決賽 Mixed Silver Cup Final
61	15:41	混合 金盃決賽 Mixed Gold Cup Final
62	15:48	
63	15:55	香港大學邀請賽 HKU Invitational Races
64	16:02	男子 銅碟決賽 Men's Bronze Plate Final
65	16:09	男子 銀碟決賽 Men's Silver Plate Final
66	16:16	男子 金碟決賽 Men's Gold Plate Final
67	16:23	男子 銅盃決賽 Men's Bronze Cup Final
68	16:30	男子 銀盃決賽 Men's Silver Cup Final
69	16:37	男子 金盃決賽 Men's Gold Cup Final