

競 技 日 程

トラック				フィールド							
				跳 躍		投 擲					
1	10:00	女子 女子オープン	4×100m 4×100m	1組	09:40	女子 男子オープン	棒高跳 棒高跳	09:40	男子 35歳以上	砲丸投 砲丸投	
		※女子4×100mと同時レース				女子オープン	棒高跳		女子	砲丸投	
2	10:05	男子	4×100m	1組	09:40	女子	走幅跳				
3	10:10	男子オープン	4×100m	2組		女子オープン	走幅跳				
4	10:20	男子 男子オープン	5000mW 5000mW	1組							
		女子 女子オープン	5000mW 5000mW								
		※男子・女子同時レース									
5	11:00	女子 女子オープン	1500m 1500m	1組	11:00	男子 35歳以上	走幅跳 走幅跳	11:00	男子 男子オープン	やり投 やり投	
		※女子1500mと同時レース				男子オープン	走幅跳		女子 女子オープン	やり投 やり投	
6	11:10	男子	1500m	1組							
7	11:20	35歳以上	1500m	1組							
8	11:30	女子	100m	1組							
9	11:35	女子オープン	100m	5組							
10	11:55	男子	100m	4組							
11	12:15	35歳以上	100m	2組	12:00	男子	走高跳				
12	12:25	男子オープン	100m	9組		男子オープン	走高跳				
13	12:55	女子オープン	400m	1組		女子	走高跳	12:40	男子	円盤投	
14	13:00	男子	400m	1組		女子オープン	走高跳		女子	円盤投	
15	13:05	35歳以上	400m	1組	12:00	男子	棒高跳		女子オープン	円盤投	
16	13:10	男子オープン	400m	4組							
17	13:35	男子	110mH	1組	13:30	男子	三段跳				
18	13:45	男子 男子オープン	5000m 5000m	1組		男子オープン	三段跳				
		女子	5000m				女子 女子オープン	三段跳 三段跳			
		※男子・女子同時レース									
19	14:10	女子	200m	1組				14:10	男子	ハンマー投	
20	14:15	男子	200m	2組					女子	ハンマー投	
21	14:30	男子	400mH	1組							
22	14:35	男子オープン	400mH	1組							
23	14:40	女子 女子オープン	800m 800m	1組							
		※女子800mと同時レース									
24	14:50	男子	800m	1組							
25	14:55	男子オープン	800m	2組							
26	15:10	男子	3000mSC	1組							
27	15:30	35歳以上 男子オープン	3000m 3000m	1組							
		女子 女子オープン	3000m 3000m								
		※男子・女子同時レース									
28	15:50	男子	4×400m	1組							