

# 競 技 日 程

競技場での練習時刻 8:50まで 開会式 9:00

トラック競技					フィールド競技						
					跳 躍		投 て き				
1	09:30	男子	3000mSC	1組	09:30	男子	走高跳	09:30	男子	砲丸投(7.260kg)	
2	09:45	女子	4x100m	} 2組		男子オープン	走高跳		男子35歳以上	砲丸投(6.000kg)	
		女子オープン	4x100m			09:30	男子	棒高跳		男子オープン	砲丸投(6.000kg)
3	09:50	男子	4x100m	1組		女子	棒高跳		女子	砲丸投(4.000kg)	
		男子オープン	4x100m	3組	09:30	男子	走幅跳		女子オープン	砲丸投(4.000kg)	
4	10:05	男子	5000mW	} 1組		男子35歳以上	走幅跳				
		男子オープン	5000mW				女子	走幅跳			
		女子	5000mW				※トラック内ピット				
		女子オープン	5000mW			09:30	女子オープン	走幅跳 2組			
		※男子・女子同時レース					※バックストレート側ピット				
5	10:55	女子オープン	300m	4組				11:00	男子	やり投(0.800kg)	
		男子	300m	2組					男子オープン	やり投(0.800kg)	
		男子オープン	300m	11組					女子	やり投(0.600kg)	
6	11:30	女子	1500m	1組					女子オープン	やり投(0.600kg)	
7	11:40	男子	1500m	} 1組							
		男子35歳以上	1500m								
		※男子・男子35歳以上と同時レース									
8	11:50	女子	100m	1組							
		女子オープン	100m	12組							
9	12:20	男子	100m	4組							
		男子35歳以上	100m	2組							
10	12:35	男子オープン	100m	21組	13:00	男子オープン	走幅跳 2組	13:00	男子	円盤投(2.000kg)	
							※バックストレート側ピット		男子オープン	円盤投(2.000kg)	
11	13:25	男子	400m	1組					女子	円盤投(1.000kg)	
12	13:30	男子35歳以上	400m	1組	13:00	女子	走高跳		女子オープン	円盤投(1.000kg)	
13	13:40	女子	100mH(0.838m)	1組		女子オープン	走高跳				
14	13:45	男子	110mH(1.067m)	1組							
		男子オープン	110mH(1.067m)	3組							
15	14:00	男子	5000m	} 1組	14:00	男子	三段跳				
		男子オープン	5000m				男子オープン	三段跳			
		※男子・男子オープンと同時レース					女子	三段跳			
							※トラック内ピット				
16	14:25	女子	200m	1組				14:30	男子	ハンマー投(7.260kg)	
17	14:30	男子	200m	2組					男子オープン	ハンマー投(7.260kg)	
18	14:40	女子	400mH(0.762m)	1組					男子オープン	ハンマー投(6.000kg)	
19	14:45	男子	400mH(0.914m)	1組					女子オープン	ハンマー投(4.000kg)	
20	14:55	女子	800m	1組							
		女子オープン	800m	5組							
21	15:20	男子	800m	1組							
		男子オープン	800m	8組							
22	15:50	女子	3000m	} 1組							
		女子オープン	3000m								
		※女子・女子オープンと同時レース									
23	16:05	男子35歳以上	3000m	} 1組							
		男子オープン	3000m								
		※男子35歳以上・男子オープンと同時レース									
24	16:25	男子	4x400m	1組							