

# 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	09:40	男子	3000mSC	1組	09:40	男子	走幅跳	09:40	男子	砲丸投(7.260kg)	
2	10:00	女子	3000m	} 1組		男子35歳以上	走幅跳	09:40	男子35歳以上	砲丸投(6.000kg)	
		女子オープン	3000m				※ホームストレート側ピット		女子	砲丸投(4.000kg)	
		※女子・女子オープンと同時レース									
3	10:15	男子35歳以上	3000m	} 1組	09:40	男子オープン	走幅跳				
4		男子オープン	3000m				女子オープン	走幅跳			
		※男子35歳以上・男子オープンと同時レース					※バックストレート側ピット				
5	10:30	女子オープン	4x100mR	3組	10:00	男子	走高跳				
6	10:45	男子	4x100mR	1組	10:00	男子オープン	走高跳				
		男子オープン	4x100mR	3組		男子	棒高跳				
7	11:05	男子	5000mW	} 1組							
		男子オープン	5000mW								
		女子	5000mW								
		女子オープン	5000mW								
		※男子・女子同時レース									
8	11:35	女子オープン	300m	3組				11:30	男子	やり投(0.800kg)	
9	11:45	男子	300m(タイム-決勝)	2組					男子オープン	やり投(0.800kg)	
		男子オープン	300m	4組				11:30	女子	やり投(0.600kg)	
10	12:05	女子	1500m	1組					女子オープン	やり投(0.600kg)	
11	12:15	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									
12	12:25	女子	100m	1組							
		女子オープン	100m	13組							
		※女子・女子オープン1組と同時レース									
13	13:00	男子	100m(タイム-決勝)	3組	13:00	女子	走高跳				
		男子35歳以上	100m(タイム-決勝)	2組		女子オープン	走高跳				
14	13:15	男子オープン	100m	23組				13:30	男子	円盤投(2.000kg)	
15	14:15	男子	400m	} 1組	14:00	男子	三段跳	13:30	女子	円盤投(1.000kg)	
		男子35歳以上	400m				女子	三段跳	女子オープン	円盤投(1.000kg)	
		※男子・男子35歳以上と同時レース					※ホームストレート側ピット				
16	14:25	女子オープン	100mH(0.838m)	1組							
17	14:30	男子	110mH(1.067m)	1組							
18	14:35	男子	5000m	} 1組							
		男子オープン	5000m								
		※男子・男子オープンと同時レース									
19	15:05	男子	400mH(0.914m)	1組				15:00	男子	ハンマー投(7.260kg)	
20	15:15	女子	200m	1組				15:00	女子	ハンマー投(4.000kg)	
21	15:20	男子	200m	1組							
22	15:25	女子	800m	1組							
	15:30	女子オープン	800m	5組							
23	15:55	男子	800m	1組							
		男子オープン	800m	6組							
24	16:30	男子	4x400mR	1組							