

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	9:40	男子	3000mSC	1組	9:40	男子	走幅跳	9:40	男子	砲丸投(7.260kg)	
2	10:00	男子35歳以上	3000m	1組		男子35歳以上	走幅跳 ※ホームストレート側ビット		男子35歳以上	砲丸投(6.000kg)	
		男子オープン	3000m					9:40	女子	砲丸投(4.000kg)	
		女子オープン	3000m			9:40	男子オープン	走幅跳			
		※男子35歳以上・男子・女子オープンと同時にレース				女子オープン	走幅跳 ※バックストレート側ビット				
3	10:15	女子オープン	4x100mR	2組							
4	10:20	男子	4x100mR	1組	10:00	男子	走高跳				
		男子オープン	4x100mR	2組		男子オープン	走高跳				
5	10:35	男子	5000mW	1組	10:00	女子	棒高跳				
		男子オープン	5000mW				男子	棒高跳			
		女子	5000mW								
		女子オープン	5000mW								
		※男子・女子同時レース									
6	11:05	女子オープン	300m	2組							
7	11:15	男子	300m	1組							
		男子オープン	300m	7組				11:00	男子	やり投(0.800kg)	
8	11:50	女子	1500m	1組					男子オープン	やり投(0.800kg)	
9	12:00	男子	1500m	1組				11:00	女子	やり投(0.600kg)	
		男子35歳以上	1500m						女子オープン	やり投(0.600kg)	
		※男子・男子35歳以上と同時にレース									
10	12:15	女子	100m	1組							
		女子オープン	100m	12組							
11	12:50	男子	100m(タイムレース決勝)	3組							
		男子35歳以上	100m	1組							
12	13:00	男子オープン	100m	1~12組	13:00	女子	走高跳				
	13:25	男子オープン	100m	13~22組		女子オープン	走高跳				
13	14:00	男子	400m	1組	13:30	男子	三段跳	13:30	男子	円盤投(2.000kg)	
		男子35歳以上	400m	1組		男子オープン	三段跳	13:30	女子	円盤投(1.000kg)	
14	14:15	女子	100mH(0.838m)	1組		女子	三段跳		女子オープン	円盤投(1.000kg)	
15	14:20	男子	110mH(1.067m)	1組		女子オープン	三段跳				
16	14:30	男子	5000m	1組		※バックストレート側ビット					
		男子オープン	5000m								
		※男子・男子オープンと同時にレース									
17	15:00	男子	400mH(0.914m)	1組							
18	15:10	女子	200m	1組							
19	15:15	男子	200m(タイムレース決勝)	2組							
20	15:25	女子	800m	1組				15:30	男子	ハンマー投(7.260kg)	
		女子オープン	800m	4組				15:30	女子	ハンマー投(4.000kg)	
		※女子・女子オープン1組と同時にレース									
21	15:45	男子	800m	1組							
		男子オープン	800m	7組							
		※男子・男子オープン1組と同時にレース									
22	16:20	男子	4x400mR	1組							