

<競技順序>

開門時間 7:00
 受付 8:00
 役員打合わせ 8:30

練習時間 ~9:10 まで

	トラック				フィールド			投てき		
	競技時刻	種目	組	<備考>	競技時刻	種目	人数	競技時刻	種目	人数
10:00	9:30	女 100mH	1~3組	<3'>	9:30	女 走幅跳	55			
	9:50	男 110mH	1~4組	<3'>				10:00	男 円盤投	27
11:00	10:10	女 400m	1~5組	<3'>	10:00	女 走高跳	27	10:00	女 砲丸投	23
	10:25	女 400m	6~11組							
12:00	10:45	男 400m	1~10組	<3'>	11:00	男 棒高跳	13			
	11:15	男 400m	11~20組			女 棒高跳	10			
13:00	11:40	男 400m	21~25組		12:00	男 走幅跳	53	12:00	男 砲丸投	33
	12:05	女 1500m	1~4組	<7'>				12:00	女 円盤投	24
14:00	12:35	男 1500m	1~5組	<6'>	13:00	男 走高跳	25			
	13:05	男 1500m	6~10組							
15:00	13:40	女 100m	1~10組	<2'>	14:00			14:00	男 やり投	35
	14:00	女 100m	11~21組		14:30	男 三段跳	22			
16:00	14:25	男 100m	1~10組	<2'>						
	14:45	男 100m	11~20組							
17:00	15:05	男 100m	21~30組		16:00	女 三段跳	10	16:00	女 やり投	30
	15:25	男 100m	31~37組							
18:00	15:45	女 800m	1~6組	<4'>						
	16:10	男 800m	1~5組	<4'>						
19:00	16:30	男 800m	6~10組							
	16:55	女 400mH	1~2組	<4'>						
20:00	17:10	男 400mH	1~4組	<4'>						
	18:00	女 3000m	1組	<20'>						
	18:20	女 3000m	2組							
	18:40	男 5000m	1組	<20'>						
	19:00	男 5000m	2組							
	19:20	男 5000m	3組							
	19:40	(競技終了)								

閉門時刻 20:00

<競技注意事項>

- 1 招集 (トラック)
 - * [1次] 競技開始20分前までに召集場で自分の番号を○で囲み、腰ナンバーを受け取る。
 - * [2次] 競技開始10分前に現地で確認を受ける。
 - * 3000m, および5000mの長距離種目は,
 - [1次] 競技開始20分前までに召集場で自分の番号を○で囲み、別ナンバーおよび腰ナンバーを受け取る。
 - [2次] 競技開始10分前に現地で確認を受ける。
 - * フィニッシュ後は受取ったナンバーカードを必ず返却すること。
- (フィールド)
 - * [1次] 競技開始40分前までに召集場で自分の番号を○で囲む。
 - * [2次] 競技開始30分前に現地で確認を受ける。
- 2 競技成績 * 別途掲示する。
- 3 競技運営
 - * **トラックレースは、すべて一回の不正スタートで失格とする。(2019年度日本陸連競技規則)**
 - * **レース前はブロック合わせのみとし、スタート練習は行わない。**
 - * **走高跳・棒高跳は、試技を3回続けて失敗するか、成功試技6回で競技終了とする。**