

競 技 日 程

〈 トラックの部 〉

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">男</td><td style="width: 15%;">400mH</td><td style="width: 10%;">予</td><td style="width: 15%;">4組 1着 + 4</td><td style="width: 10%;">9:30</td></tr> <tr><td>2</td><td>女</td><td>100m</td><td>予</td><td>8組 2着 + 8</td><td>9:50</td></tr> <tr><td>3</td><td>男</td><td>100m</td><td>予</td><td>21組 1着 + 3</td><td>10:15</td></tr> <tr><td colspan="6" style="text-align: center; font-size: small;"> 招集 1 ~ 7組: 9:50~10:00、 8 ~ 14組: 10:00~10:10 15 ~ 21組: 10:10~10:20 </td></tr> <tr><td>4</td><td>女</td><td>1500m</td><td>決</td><td>2組 タイムレース</td><td>11:10</td></tr> <tr><td>5</td><td>男</td><td>1500m</td><td>決</td><td>4組 タイムレース</td><td>11:30</td></tr> <tr><td>6</td><td>女</td><td>400mH</td><td>決</td><td></td><td>12:10</td></tr> <tr><td>7</td><td>男</td><td>400mH</td><td>決</td><td></td><td>12:15</td></tr> <tr><td>8</td><td>女</td><td>400m</td><td>予</td><td>5組 1着 + 3</td><td>12:25</td></tr> <tr><td>9</td><td>男</td><td>400m</td><td>予</td><td>8組 2着 + 8</td><td>12:40</td></tr> <tr><td>10</td><td>女</td><td>100m</td><td>準</td><td>3組 2着 + 2</td><td>13:10</td></tr> <tr><td>11</td><td>男</td><td>100m</td><td>準</td><td>3組 2着 + 2</td><td>13:20</td></tr> </table>	1	男	400mH	予	4組 1着 + 4	9:30	2	女	100m	予	8組 2着 + 8	9:50	3	男	100m	予	21組 1着 + 3	10:15	招集 1 ~ 7組: 9:50~10:00、 8 ~ 14組: 10:00~10:10 15 ~ 21組: 10:10~10:20						4	女	1500m	決	2組 タイムレース	11:10	5	男	1500m	決	4組 タイムレース	11:30	6	女	400mH	決		12:10	7	男	400mH	決		12:15	8	女	400m	予	5組 1着 + 3	12:25	9	男	400m	予	8組 2着 + 8	12:40	10	女	100m	準	3組 2着 + 2	13:10	11	男	100m	準	3組 2着 + 2	13:20	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%;">12</td><td style="width: 10%;">女</td><td style="width: 15%;">100mH</td><td style="width: 10%;">予</td><td style="width: 15%;">2組 3着 + 2</td><td style="width: 10%;">13:35</td></tr> <tr><td>13</td><td>男</td><td>110mH</td><td>予</td><td>3組 2着 + 2</td><td>13:45</td></tr> <tr><td>14</td><td>男</td><td>400m</td><td>準</td><td>3組 2着 + 2</td><td>14:00</td></tr> <tr><td>15</td><td>女</td><td>3000m</td><td>決</td><td></td><td>14:10</td></tr> <tr><td>16</td><td>男</td><td>3000m</td><td>決</td><td>2組 タイムレース</td><td>14:30</td></tr> <tr><td>17</td><td>女</td><td>100m</td><td>決</td><td></td><td>15:15</td></tr> <tr><td>18</td><td>男</td><td>100m</td><td>決</td><td></td><td>15:20</td></tr> <tr><td>19</td><td>女</td><td>100mH</td><td>決</td><td></td><td>15:20</td></tr> <tr><td>20</td><td>男</td><td>110mH</td><td>決</td><td></td><td>15:25</td></tr> <tr><td>21</td><td>女</td><td>400m</td><td>決</td><td></td><td>15:30</td></tr> <tr><td>22</td><td>男</td><td>400m</td><td>決</td><td></td><td>15:35</td></tr> <tr><td>23</td><td>男</td><td>5000m</td><td>決</td><td></td><td>15:40</td></tr> </table>	12	女	100mH	予	2組 3着 + 2	13:35	13	男	110mH	予	3組 2着 + 2	13:45	14	男	400m	準	3組 2着 + 2	14:00	15	女	3000m	決		14:10	16	男	3000m	決	2組 タイムレース	14:30	17	女	100m	決		15:15	18	男	100m	決		15:20	19	女	100mH	決		15:20	20	男	110mH	決		15:25	21	女	400m	決		15:30	22	男	400m	決		15:35	23	男	5000m	決		15:40
1	男	400mH	予	4組 1着 + 4	9:30																																																																																																																																												
2	女	100m	予	8組 2着 + 8	9:50																																																																																																																																												
3	男	100m	予	21組 1着 + 3	10:15																																																																																																																																												
招集 1 ~ 7組: 9:50~10:00、 8 ~ 14組: 10:00~10:10 15 ~ 21組: 10:10~10:20																																																																																																																																																	
4	女	1500m	決	2組 タイムレース	11:10																																																																																																																																												
5	男	1500m	決	4組 タイムレース	11:30																																																																																																																																												
6	女	400mH	決		12:10																																																																																																																																												
7	男	400mH	決		12:15																																																																																																																																												
8	女	400m	予	5組 1着 + 3	12:25																																																																																																																																												
9	男	400m	予	8組 2着 + 8	12:40																																																																																																																																												
10	女	100m	準	3組 2着 + 2	13:10																																																																																																																																												
11	男	100m	準	3組 2着 + 2	13:20																																																																																																																																												
12	女	100mH	予	2組 3着 + 2	13:35																																																																																																																																												
13	男	110mH	予	3組 2着 + 2	13:45																																																																																																																																												
14	男	400m	準	3組 2着 + 2	14:00																																																																																																																																												
15	女	3000m	決		14:10																																																																																																																																												
16	男	3000m	決	2組 タイムレース	14:30																																																																																																																																												
17	女	100m	決		15:15																																																																																																																																												
18	男	100m	決		15:20																																																																																																																																												
19	女	100mH	決		15:20																																																																																																																																												
20	男	110mH	決		15:25																																																																																																																																												
21	女	400m	決		15:30																																																																																																																																												
22	男	400m	決		15:35																																																																																																																																												
23	男	5000m	決		15:40																																																																																																																																												

〈 フィールドの部 〉

跳 躍

1	女	棒高跳	決		9 9:30
1	男	走幅跳	決	A・Bピット	43 9:30
2	女	走高跳	決		20 10:00
3	女	走幅跳	決	A・Bピット	23 11:00
4	男	棒高跳	決		12 12:00
4	男	走高跳	決		17 12:00
5	女	三段跳	決		12 12:30
7	男	三段跳	決		14 14:00

投てき

1	女	砲丸投(4.00k)	決		15 9:30
1	女	ハンマー投(4.00k)	決		13 9:30
1	男	ハンマー投(6.00k)	決		10 9:30
1	男	ハンマー投(7.26k)	決		1 9:30
2	男	砲丸投(5.00k)	決		3 10:30
2	男	砲丸投(6.00k)	決		16 10:30
2	男	砲丸投(7.26k)	決		1 10:30
3	女	やり投	決		25 11:30
4	男	やり投	決		25 13:30

競技注意事項

- 1 本競技会は、2019年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会要項によって競技を行う。
- 2 競技は、記載された競技順序と時間により進行する。
- 3 トラック競技のレーン順、フィールド競技の試技順はプログラム記載のとおりとする。
- 4 競技者招集所は、100mスタート側メインスタンド下倉庫前で行う。
- 5 招集時間は次のとおりとする。

トラック 競技開始予定時刻25分前に開始し、15分前に完了する。

フィールド競技開始予定時刻40分前に開始し、30分前に完了する。

- 6 フィールド競技の計測は次のとおりとする。

走高跳 男子：練習1m50・1m80 1m55-1m60-1m65-1m70-1m75-1m80-1m85-以降3cmずつ

女子：練習1m30・1m60 1m35-1m40-1m45-1m50-1m55-1m60-1m65-以降3cmずつ

棒高跳 男子：練習2m80・4m00・4m60 2m80-3m00-3m20-3m40-3m60-3m80-以降10cmずつ

女子：練習2m00・2m50・3m00 2m10-2m30-2m50-2m60-2m70-2m80-以降10cmずつ

走幅跳 男子：6m00 女子：4m50

三段跳 男子：11m00 女子：8m00

砲丸投 男子：9m50 女子：8m00

やり投 男子：45m00 女子：25m00

※ただし、気象条件等により審判長の判断で変更することがある。

- 7 スパイクは9mm以下を使用する。但し、走高跳は12mm以下を使用すること。
- 8 投てき器具の検査はメインスタンドフィニッシュ側器具庫前で行う。
また、投てき練習は、役員の指示により競技場内でのみ認める。それ以外での投てき練習は禁止する。
- 9 各種目3位まで入賞者には、賞状を授与する。
- 10 ナンバーカードは陸協規定のものを使用すること。
- 11 プログラムは当日正面玄関において受付と同時に配布する。
- 12 所持品は各自で管理する。
- 13 プログラムに訂正がある場合は、プログラム訂正追加申請書（プログラム最後に添付）に必要事項を記入して本部に提出すること。
- 14 競技中のけが等は応急処置のみ対応する。
- 15 参加者は個人・団体に傷害保険に加入しておくこと。