

## 競 技 日 程

開会式（8：45～）

【トラックの部】

9：30	男子	四種110H	①
：35	男子	110H決	②
：45	女子	四種100H	①
：50	女子	100H決	②
10：05	男子	3000決	①
：20	1女	1500決（OP含）	①
：30	2女	1500決	①
：40	3女	1500決	①
：55	3男	100予	③
11：05	2男	100予	③
：15	1男	100予	③
：25	3女	100予	③
：35	2女	100予	③
：45	1女	100予	③
：55	男子	100オープン	⑥
12：15	女子	100オープン	④

昼休み

13：00	男子	400決	③
：15	3男	1500決	①
：25	2男	1500決	①
：35	1男	1500決	①
：45	男子	1500オープン	①
14：00	男子	200決	③
：10	女子	200決	②
：20	女子	四種200	①
：35	男子	四種400	①
14：45	男1	100決	
	2	100決	
	3	100決	
14：55	女1	100決	
	2	100決	
	3	100決	
15：10	男子	800決	②
：20	女子	800決	②
：30	1女	800決	①
：40	男子	低400R	①
：45	女子	低400R	①
：50	男子	400R	②
16：00	女子	400R	②

【フィールドの部】

9：30	女子走幅（A・B）
	（OP含）
	男子走高（OP含）
	男子棒高（OP含）
	男子砲丸（OP含）
10：45	男女四種砲丸
12：00	男女四種走高
	女子走高（OP含）
	男子走幅（A・B）
	（OP含）
13：00	女子棒高（OP含）
13：30	女子砲丸（OP含）
14：00	男子三段

☆ 競技終了後に、閉会式を行う。

### 注意事項

- ① 本大会は、2019年度日本陸上競技連盟ならびに本大会の申し合わせ事項により実施する。
- ② 準備運動は補助競技場において安全に留意し行うこと。使用不可の場合は、競技場周回道路及びホーム・バックを除くトラック外側の芝生部分で行うこと。
- ③ 大会に出場する選手は、本部席前の招集用紙（2枚）の各自ナンバーを○で囲む。（第1チェック）招集時刻は競技開始時刻を基準とし、トラック競技は15分前、フィールド種目は35分前に出発点で最終チェックを受ける。
- ④ 競技を棄権する場合は、招集用紙の各自ナンバーに横2重線を引く。
- ⑤ 四種と四種以外を兼ねている選手は、四種以外に出場すること。
- ⑥ フィールド競技とトラック競技が重なっている場合はトラック競技を優先する。フィールドの審判員に申し出て、トラック競技の出発点に移動すること。
- ⑦ リレーのオーダーは13：00までに本部に提出すること。
- ⑧ 中長距離種目に出場する選手は、出発係が配布する腰ナンバーカードを着用する。ゴール後返却。
- ⑨ リレーゾーンに関するルールの変更に伴い、リレーゾーンはブルーゾーンからの30m内でバトンパスを行う。