

《 競走種目 》

9:30	中学男子	3000m	決勝
9:45	一般高校女子	3000m	決勝
10:00	一般男子	5000m	決勝
	高校男子	5000m	決勝
10:20	一般男子	200m	決勝
10:30	一般高校女子	100mH	決勝
10:35	中学女子	100mH	決勝
10:45	中学女子	100m	決勝
	中学男子	100m	決勝
	一般高校女子	100m	決勝
	高校男子	100m	決勝
11:00	中学女子	1500m	決勝
11:10	中学男子	800m	決勝
11:15	高校男子	800m	決勝
11:20	中学女子	4×100m	決勝
11:25	中学男子	4×100m	決勝
11:30	一般高校女子	4×100m	決勝
11:35	高校男子	4×100m	決勝

《 跳躍種目 》

9:30	中学女子	走高跳	決勝
	一般高校女子	走高跳	決勝
9:30	中学男子	走幅跳	決勝
11:30	高校男子	走幅跳	決勝
	一般男子	走幅跳	決勝
12:00	中学男子	走高跳	決勝
	高校男子	走高跳	決勝
13:30	中学女子	走幅跳	決勝
	一般高校女子	走幅跳	決勝

《 投てき種目 》

10:00	中学女子	砲丸投	決勝
11:00	一般高校女子	やり投	決勝
12:00	中学男子	砲丸投	決勝
13:00	一般男子	砲丸投	決勝
14:00	高校男子	やり投	決勝

競技終了 15:00

競技選手注意事項

- 1・本大会は2010年度日本陸上競技連盟規則ならびに本大会規定にもとづいて行われる
- 2・選手の招集場所は、雨天練習場に設ける
- 3・選手の招集時間は、次のとおりとする。
トラック競技:25分前より15分前までに終わる。
フィールド競技:40分前より30分前までに終わる。
- 4・スパイクは9mm以下の全天候型のものとする。
(走高跳、やり投は12mm以下)
- 5・リレーオーダー用紙は競技開始60分前までに競技者係に提出すること。
(オーダー用紙は最終ページのものを使用する)
- 6・走高跳のバーの上げ方は表のようにする。
- 7・申込後の選手の変更は認めない。

走高跳バーの上げ方

	練習		
中・一高・女	1.25	1.30 1.35 1.40 1.45	以降3cmずつ
中・高男	1.50	1.55 1.60 1.65	以降3cmずつ