

陸上競技（トラック競技）					陸上競技（フィールド競技）				
No.	時間	種目	年齢区分	組数	No.	時間	種目	年齢区分	人数
1	10:00	3000m	30歳～39歳	1	1	10:00	走幅跳	30歳～39歳	8
2	10:15	3000m	60歳以上	1				女子34歳以下	5
3	10:30	2000m	女子35歳以上	1	2	11:00	三段跳	29歳以下	2
			女子50歳以上		3	11:30	走高跳	40歳～49歳	3
			70歳以上					29歳以下	0
4	10:45	100m	女子34歳以下	1	I	10:00	砲丸投	女子34歳以下	3
			女子35歳以上	1				60歳以上	9
5	10:50	100m	60歳以上	1				40歳～49歳	7
6	10:55	100m	50歳～59歳	1				30歳～39歳	5
7	11:00	100m	40歳～49歳	1				29歳以下	6
8	11:05	100m	30歳～39歳	1				女子34歳以下	6
								女子35歳以上	8
9	11:20	5000m	29歳以下	1				II	11:30
10	11:40	200m	女子34歳以下	1	女子34歳以下	5			
11	11:45	200m	29歳以下	1	<p>※ 選手招集について</p> <p>1. 選手招集所は本部テントに設ける。 (フィールド競技は、競技場所)</p> <p>2. 競技開始20分前までに選手招集所においてコールを行い、腰ナンバーカードをうけとること。</p> <p>3. 競技開始10分前までにスタート地点に各自集合すること。</p> <p style="text-align: center;">時間厳守</p>				
13	12:00	1500m	50歳～59歳	1					
			女子34歳以下						
			中学生女子						
14	12:08	1500m	40歳～49歳	1					
15	12:15	1500m	29歳以下	1					
			中学生男子						
16	12:30	400mR	女子	1					
17	12:35	400mR	50歳以上	1					
18	12:40	400mR	30歳～49歳	1					
19	12:45	400mR	29歳以下	1					