

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	9:30	3000m	30歳～39歳	1	1	9:30	走幅跳	30歳～39歳	7	
			60歳以上					女子34歳以下	5	
2	9:50	2000m	女子35歳以上	1	2	10:30	三段跳	29歳以下	4	
			女子50歳以上					40歳～49歳	3	
			70歳以上					29歳以下	3	
3	10:05	100m	女子34歳以下	1	3	11:00	走高跳			
			女子35歳以上							
			中学女子	2						
4	10:15	100m	60歳以上	1	I	9:30	砲丸投	60歳以上	6	
5	10:20	100m	50歳～59歳	1				40歳～49歳	10	
6	10:25	100m	40歳～49歳	1				30歳～39歳	10	
7	10:30	100m	30歳～39歳	1				29歳以下	5	
			中学男子	1				女子34歳以下	7	
8	10:40	200m	29歳以下	1					女子35歳以上	9
10	11:00	1500m	50歳～59歳	1				II	11:00	円盤投
			女子34歳以下		女子34歳以下	2				
			中学男子		<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うこと。トラック競技は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>					
9	10:50	400m	29歳以下	1						
11	11:10	1500m	40歳～49歳	1						
			29歳以下							
12	11:25	400mR	女子							
13	11:30	400mR	50歳以上							
14	11:35	400mR	30歳～49歳							
15	11:40	400mR	29歳以下							