

陸上競技日程(予定)

3日(水)トラック競技

(1)	9:30	共女	1500m決	(18)	13:35	3女	800m予
(2)	9:45	低女	80mH 予	(19)	13:50	共男	800m予
(3)	9:55	共女	100mH 予	(20)	14:05	1男	100m予
(4)	10:05	低男	100mH 予	(21)	14:20	1女	100m予
(5)	10:15	共男	110mH 予	(22)	14:35	2男	100m予
(6)	10:25	1男	1500m決	(23)	14:50	2女	100m予
(7)	10:40	2男	1500m決	(24)	15:05	3男	100m予
(8)	10:55	3男	1500m決	(25)	15:20	3女	100m予
(9)	11:10	共男	400m予	(26)	15:40	共男	400m決
(10)	11:45	低女	80mH 決	(27)	16:00	1男	100m決
(11)	11:50	共女	100mH 決	(28)	16:05	1女	100m決
(12)	11:55	低男	100mH 決	(29)	16:10	2男	100m決
(13)	12:00	共男	110mH 決	(30)	16:15	2女	100m決
(14)	12:35	共女	200m予	(31)	16:20	3男	100m決
(15)	12:50	共男	200m予	(32)	16:25	3女	100m決
(16)	13:05	1女	800m予				
(17)	13:20	2女	800m予				

3日(水)フィールド競技

(1)	10:30	共男	三段跳決
(2)	12:30	共男	棒高跳決

4日(木)トラック競技

(1)	9:00	共男	3000m決
(2)	9:20	共男	4×100mR 予
(3)	9:35	共女	4×100mR 予
(4)	9:50	低男	4×100mR 予
(5)	10:05	低女	4×100mR 予
(6)	10:20	1女	800m決
(7)	10:25	2女	800m決
(8)	10:30	3女	800m決
(9)	10:35	共男	800m決
(10)	10:40	共女	200m決
(11)	10:45	共男	200m決
(12)	15:00	低男	4×100mR 決
(13)	15:05	低女	4×100mR 決
(14)	15:10	共男	4×100mR 決
(15)	15:15	共女	4×100mR 決

4日(木)フィールド競技

走幅跳			
(1)	11:20	共男	走幅跳決
(2)	13:20	共女	走幅跳決
走高跳			
(1)	11:20	共女	走高跳決
(2)	13:20	共男	走高跳決
砲丸投			
(1)	11:20	共男	砲丸投決
(2)	13:20	共女	砲丸投決

◎走高跳・棒高跳のバーの上げ方について

走高跳男	(練習 1.25)	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70
走高跳女	(練習 1.10)	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55

棒高跳	(練習 1.90)	2.00	2.20	2.40	2.60	2.80	2.90	3.00	3.05
-----	-----------	------	------	------	------	------	------	------	------

◎ハードルの規格

性別	種目距離	ハードルの標準の高さ	インターバル		最後のハードルからラストまで	ハードル数
			第1ハードルまで	ハードル間		
男子	共通 110mH	0.914m	13.72m	9.14m	14.02m	10
	低学年 100mH	0.840m	13.00m	8.50m	10.50m	10
女子	共通 100mH	0.762m	13.00m	8.00m	15.00m	10
	低学年 80mH	0.762m	12.00m	7.50m	15.50m	8