

## タイムテーブル

（「記」は記録会の種目，○数字は四種競技の種目順）

－ トラック競技 －

－ フィールド競技 －

☆ 記：女子 1500m 8組 … 12:00

1. 女子① 100mH 3組 … 9:00

2. 記：女子 100mH 7組 … 9:10

3. 男子① 110mH 2組 … 9:35

4. 記：男子 110mH 4組 … 9:40

5. 記：男子 3000m 4組 … 9:55

6. 記：1女 100m 1~9組 … 11:00

10~17組 … 11:25

7. 記：1男 100m 1~11組 … 11:45

12~22組 … 12:10

8. 記：2女 200m 1~8組 … 12:40

9~16組 … 13:00

9. 記：3女 200m 1~8組 … 13:20

9~15組 … 13:40

10. 記：2男 200m 1~8組 … 14:00

9~15組 … 14:20

11. 記：3男 200m 11組 … 14:40

12. 記：男子 800m 8組 … 15:10

13. 男子④ 400m 2組 … 15:55

14. 女子④ 200m 3組 … 16:05

15. 女子 4×100mR 5組 … 16:20

16. 男子 4×100mR 4組 … 16:45

○女子 ② 走高跳(19) — 10:00

○記：男女 棒高跳(33) — -

○記：1女 走幅跳(58) —

○男子 ② 砲丸投(9) — 10:15

○記：女子 砲丸投(25) — 11:15

○男子 ③ 走高跳(9) — 12:30

○女子 ③ 砲丸投(19) — 13:00

○記：1男 走幅跳(45) —

○記：男子 砲丸投(11) — 14:30

○記：男女 ジャベリックスロー(20) — 15:30

☆は補助競技場で行う

## 出場者の注意事項

- ※本大会・記録会は、2015年の日本陸上競技連盟競技規則に従って実施する。
1. 招集（コール）に遅れた場合は、棄権とみなして出場を認められないので特に注意すること。招集時間は、競技開始予定時刻40分～20分前の20分間とする。定刻に招集所に集合して、自分の番号を○で囲む。プログラム記載の番号や氏名などに誤りがあった場合には、招集の際に必ず正しく訂正すること。招集所は、第4ゲート（200mスタート地点付近）の外側に設ける。
  2. 四種競技の招集は最初の種目だけ行い、第2種目以降は競技開始の時刻に遅れないように注意して直接競技の場所に集合し、係員の点呼を受ける。  
トラック種目は10分前、フィールド種目は15分前に集合すること。
- ※ 四種競技では、4種目の1つでもスタートしなかったか、また1回も試技をしなかったときは、それ以降の種目に参加することは許されず（競技規則）、それまでに終了した種目の記録も認められない（大会規定）。また、故意と認められる途中棄権は、スタートしなかったものとみなす。
- 四種競技走高跳のバーの上げ方（天候等の条件によっては変更もある）
- [男子] 1m30-1m35-1m40-1m45-1m50-1m55-1m58…以降 3cmずつ
- [女子] 1m10-1m15-1m20-1m25-1m30-1m35-1m40…以降 3cmずつ