

4月25日(土)

トラック競技						跳躍競技						
No.	種別	種目	ラウンド	時刻	組	人数	No.	種別	種目	ラウンド	時刻	人数
1	女	七種100mH		10:00	1	4	1	女	棒高跳	決勝	11:00	6
2	男	八種100m		10:10	2	11	2	男	八種走幅跳		11:00	11
3	女	4×100mR	予選(タイムレース)	10:15	2	16	3	女	七種走高跳		12:00	4
4	男	4×100mR	予選(タイムレース)	10:25	3	24	4	男	走幅跳	決勝	12:30	35
5	女	1500m	決勝(タイムレース)	10:40	1・2	50			A・Bピット			
6	女	400m	予選(タイムレース)	10:55	3	27	5	男	棒高跳	決勝	14:00	8
				11:20	4				走幅跳			
7	男	400m	予選(タイムレース)	11:35	1~4	72	6	女	A・Bピット	決勝	16:00	27
8	女	100mH	予選(タイムレース)	11:50	5~8	9						
9	男	110mH	予選(タイムレース)	12:00	2	14	投てき競技					
10	男	1500m	決勝(タイムレース)	12:10	2	15						
11	女	100m	予選(タイムレース)	12:25	1・2	107						
				12:40	3・4							
12	男	100m	予選(タイムレース)	12:55	5	74						
				13:05	1~5							
13	女	100mH	決勝	13:20	6~10	167						
				13:35	1~5							
				13:50	6~10							
				14:05	11~15							
				14:20	16~20							
14	男	110mH	決勝	14:25	21	15						
15	男	1500m	決勝(タイムレース)	14:45		16						
16	女	100mH	決勝	14:50		17						
17	女	400m	B 決勝	15:00		18						
18	女	400m	A 決勝	15:05		19						
19	男	400m	B 決勝	15:10		20						
20	男	400m	A 決勝	15:15		21						
21	男女	5000mW	決勝	15:20	5・6	22						
22	女	100m	B 決勝	16:00		23						
23	女	100m	A 決勝	16:05		24						
24	男	100m	B 決勝	16:10		25						
25	男	100m	A 決勝	16:15		26						
26	女	七種200m		16:20	1	27						
27	男	八種400m		16:25	2	28						

4月26日(日)

トラック競技						跳躍競技						
No.	種別	種目	ラウンド	時刻	組	人数	No.	種別	種目	ラウンド	時刻	人数
1	男	八種110mH		10:00	2		1	女	七種走幅跳		10:00	4
2	女	4×100mR	オープン	10:10	1	2	2	男	走高跳	決勝	10:00	14
3	女	4×100mR	決勝	10:15			3	女	三段跳	決勝	11:30	13
4	男	4×100mR	オープン	10:20	1	3	4	女	走高跳	決勝	12:00	12
5	男	4×100mR	B 決勝	10:25			5	男	八種走高跳		13:30	11
6	男	4×100mR	A 決勝	10:30			6	男	三段跳	決勝	14:30	23
7	女	800m	予選(タイムレース)	10:35	1~3	44			A・Bピット			
				10:50	4~5							
8	男	800m	予選(タイムレース)	11:00	1~3	63	投てき競技					
				11:15	4~6							
9	女	400mH	予選(タイムレース)	11:30	7	16						
10	男	400mH	予選(タイムレース)	11:40	2	16						
11	女	200m	予選(タイムレース)	11:50	3	24						
12	男	200m	予選(タイムレース)	12:10	1~5	132						
				12:25	6~8							
				12:35	1~5							
				12:50	6~10							
				13:05	11~15							
13	男	3000mSC	決勝	13:20	16~17	43	1	男	砲丸投	決勝	10:00	18
14	女	3000m	決勝	13:30		13	2	女	ハンマー投	決勝	10:00	6
15	女	400mH	決勝	13:45		20	3	男	八種やり投		11:30	11
16	女	400mH	決勝	14:05			4	女	七種やり投		13:00	4
17	男	400mH	決勝	14:10			5	女	砲丸投	決勝	13:00	14
18	女	200m	B 決勝	14:20			6	男	ハンマー投	決勝	14:30	12
19	女	200m	A 決勝	14:25			投てき競技					
20	男	200m	B 決勝	14:30								
21	男	200m	A 決勝	14:35								
22	女	800m	B 決勝	14:40								
23	女	800m	A 決勝	14:45								
24	男	800m	B 決勝	14:50								
25	男	800m	A 決勝	14:55								
26	男	5000m	決勝(タイムレース)	15:00	1	43						
27	女	七種800m		15:20	2							
28	男	八種1500m		15:40								
29	女	4×400mR	決勝(タイムレース)	15:45								
29	男	4×400mR	決勝(タイムレース)	15:55	2	13						
				16:10	1・2							
				16:25	3・4	25						

競技注意事項

1. 本大会は、2026年度日本陸上競技連盟競技規則および本大会要項により実施する。
2. 招集について（招集所は競技場北側第4ゲート避難タワー下）
 - (1) 競技者は、招集時刻に招集所で点呼を受ける。その後、競技役員の誘導に従い、競技場に入場する。退場は競技役員の指示による。
 - (2) 招集時刻は次のとおりとする。

競 技 種 目	招集開始時刻(点呼開始時刻)	招集完了時刻(移動開始時刻)
トラック 競技	競技開始30分前	競技開始20分前
投てき 競技	競技開始40分前	競技開始30分前
跳 躍 競 技	競技開始50分前	競技開始40分前
棒 高 跳	競技開始60分前	競技開始50分前

※競技者は、競技順序記載の該当する組の競技時刻に合わせて、招集を受けること。

- (3) 招集完了時刻に遅れたものは欠場とみなし、出場を認めない。（但し、他種目に出場中は代理でも可）
- (4) リレーのオーダー用紙は、招集完了時刻1時間前までに、競技者係に提出すること。オーダー用紙は、招集所に準備する。
3. 番組編成について（レーン順・試技順）
予選のトラック競技のレーン順とフィールド競技の試技順は、主催者が抽選で決定し、プログラム記載の各競技者の登録番号の左に数字で示す。
4. トラック競技について
 - (1) スターターの合図は英語とし、一度の不正スタートでも責任を有する競技者は失格させられる。
 - (2) 800mまでのトラック競技と4×100mRは予選をタイムレースとし、A決勝（1～8位）、B決勝（9～16位）を行う。ただし、出場人数やチームが20人または20チームに満たない場合、B決勝は行わない。
 - (3) 800mにおいて、1組8名を超える選手が出場する場合は、7、8レーンを各2名が走る。また、欠場者がいる場合は、1つのレーンを2名で走ることを無くすために、レーンを内側に詰める場合がある。レーンについては出発係の指示に従うこと。腰ナンバーカードはプログラム記載の番号とする。
 - (4) 3000m、5000mにおいて、1組20名を超える場合は、2つのグループでスタートを行う。
5. アスリートビブスについて
 - (1) アスリートビブスの番号は、2026年度の日本陸連登録予定番号とし、各自で作成し胸背部に確実に付けること。トラック競技の腰ナンバーカードは主催者が準備する。
 - (2) 跳躍競技の出場者は胸背部のいずれか一方のみでよい。
 - (3) 男女とも、混成競技の最終種目では、総合成績順の別ナンバーを使用する。（胸部のみ変更する。）
6. 用器具は競技場のものを使用するが、やりは検定後持参のものを使用してよい。
やりの検定は競技開始1時間前にゴール側用器具庫で行なう。
7. 競技場は全天候舗装である。また、競技用靴については、シューズに関する競技規則を適用する。
砲丸投、円盤投、ハンマー投においては、シューズに関する競技規則の適用対象から除外する。
8. 走高跳、棒高跳のバーの上げ方は下表のとおりとする。ただし、気象条件等により変更する場合もある。

競技	種別	練習	試 技								
			1.50	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.83	1.86	
走高跳	男	任意 の 高さ	1.50	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.83	1.86	以降3cm ずつ上げる
	女		1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.53	
棒高跳	男		2.60	2.80	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	以降10cm ずつ上げる
	女		2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	2.60	2.70	

9. 三段跳の踏切板は、男子は11m、女子は9mとする。
10. 練習会場は、第2陸上競技場、屋内走路、投てき場とする。
11. 競技結果等については、宮崎陸上協会 Mobile サイト (<http://www.miyariku.org/keitai/index.html>) に掲載する。また、競技場正面玄関前にも掲示する。