

第1日目 4月11日(土)																
トラック競技						跳躍競技										
NO	種別	種目	開始時刻	組数	人数	NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考					
1	共通女	400m	10:00	1~4	48	1	共通女	走高跳	10:00	10						
			10:15	5~6		2	共通男	走幅跳	10:10	46						
2	共通男	400m	10:20	1~4	123		A・Bピットに分けて実施					11:00	4			
			10:35	5~8		共通女	棒高跳									
			10:50	9~12		共通女	走幅跳	13:00	27							
			11:05	13~14		A・Bピットに分けて実施										
3	OPハフ男	車椅子400m	11:15	1	3・1	5	共通男	走高跳	13:10	13						
5	中学女	100mH	11:25	3	23	6	共通男	棒高跳	14:00	7						
6	共通女	100mH	11:40	2	18	7	中学女	走幅跳	15:30	41						
7	中学男	110mH	11:50	2	12		A・Bピットに分けて実施									
8	共通男	110mH	12:00	2	12	投てき競技										
9	中学男	3000m	12:10	1	19											
10	共通女	1500m	12:25	1・2	55											
			12:40	3												
11	共通男	1500m	12:50	1・2	201						NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考
			13:05	3・4							1	共通男	円盤投	10:00	3	
			13:20	5・6							2	高男	円盤投	10:00	16	
			13:35	7・8							3	共通女	砲丸投	10:30	11	
12	OPパラ男	車椅子100m	14:05	1	3						4	共通女	円盤投	13:00	23	
			14:10	1~6	5						中男	円盤投	13:00	6		
13	共通女	100m	14:25	7~12		226	6	共通男	砲丸投	13:00	4					
			14:40	13~18	7		高男	砲丸投	13:00	22						
			14:55	19~24	8		中男	ジャベリックスロー	16:00	14						
			15:10	25~26	9		中女	ジャベリックスロー	16:00	17						
14	共通男	100m	15:15	1~6	426											
			15:30	7~12												
			15:45	13~18												
			16:00	19~24												
			16:15	25~30												
			16:30	31~36												
16:45	37~42															
17:00	43~48															
第2日目 4月12日(日)																
トラック競技											跳躍競技					
NO	種別	種目	開始時刻	組数	人数	NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考					
1	中3・高女	100mYH	10:00	1	3	1	中学男	走幅跳	10:00	35						
2	中3・高男	110mJH	10:05	1	7		A・Bピットに分けて実施									
3	中学女	200m	10:15	6	54	2	中学女	走高跳	10:10	11						
4	中学男	200m	10:30	1~6	95	3	共通女	三段跳	12:30	13						
			10:45	7~11		4	中学男	走高跳	14:00	9						
5	共通女	200m	11:00	1~6	70	5	共通男	三段跳	15:00	33						
			11:15	7~8			A・Bピットに分けて実施									
6	共通男	200m	11:20	1~6	130	投てき競技										
			11:35	7~12												
			11:50	13~15												
7	共通女	800m	12:00	1~3	102						NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考
			12:15	4~6							1	共通女	ハンマー投	10:00	12	
			12:30	7~9							2	中学女	砲丸投	10:10	17	
			12:45	10							3	共通男	ハンマー投	12:15	1	
8	共通男	800m	12:50	1~3	132						4	高男	ハンマー投	12:15	13	
			13:05	4~6							5	中3・高男	砲丸投	13:00	12	
			13:20	7~9							6	共通男	やり投	14:30	26	
			13:35	10~12		7	共通女	やり投	16:45	25						
9	OPハフ男	車椅子800m	13:55	1	3・1											
11	小女	100m	14:00	4	36											
12	小男	100m	14:10	5	38											
13	共通女	400mH	14:30	2	10											
14	共通男	400mH	14:40	3	19											
15	小女	800m	14:55	2	24											
16	小男	1000m	15:00	1	20											
17	共通男・女	5000mW	15:10	1	9・5											
18	共通女	4×100mR	15:50	1~3	39											
			16:05	4~5												
19	共通男	4×100mR	16:15	1~3	53											
			16:30	4~6												
20	共通女	3000m	16:45	1	8											
21	共通男	5000m	17:00	1	53											
			17:20	2												

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。
また、共通男女の種目（男女5000mW、リレーを除く）は、WRk対象競技会である。
2. 招集について（招集所は第2ゲート、1500mスタート地点スタンド下）
 - (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）
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。
小学生も、スターターの合図は英語とするが、同一人が2回不正スタートした場合に失格となる。
 - (2) 100m、100mH、110mHは、風の向きを考慮し、バックストレートで競技を行う場合がある。
バックストレートで競技を行う場合は、競技開始30分前までに場内アナウンスで連絡を行う。
 - (3) 800mにおいては、1レーンからレーンナンバーの若い順にレーンに入る。1組9名を超える選手が出場する場合は、8、9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、原則としてグループスタートを行う。
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。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。
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。
8. 棒高跳、走高跳を除くフィールド競技において、前半3回の記録上位8名による後半3回の試技を行う。
9. 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								
			1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.83	1.86	
走高跳	男	任意 の 高さ	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.53	以降3cm ずつ上げる
	女		1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63	1.66	1.69	
	中学男		1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.43	
	中学女		2.60	2.80	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	
棒高跳	男	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	2.60	2.70		
	女										

10. 三段跳の踏切板は、男子は11m(Aピット)と13m(Bピット)、女子は9mとする。
11. 練習会場は、AKAKIRI FIELD、投てき場とする。練習会場の使用はAKAKIRI FIELD は17時まで、投てき場は16時までとする。
12. 競技結果等については、宮崎陸上協会 Mobile サイト (<https://www.miyariku.org/keitai/index.html>) に掲載する。また、競技場 2F コンコース（正面玄関上）にも掲示する。