第1日目　4月11日（土）

トラック競技

NO	種別	種目	開始時刻	組数	人数
1	共通女	400m	10:00	1～4	48
			10:15	5～6	
2	共通男	400m	10:20	1～4	123
			10:35	5～8	
			10:50	9～12	
			11:05	13～14	
3	OPパラ男・女	車椅子400m	11:15	1	3・1
5	中学女	100mH	11:25	3	23
6	共通女	100mH	11:40	2	18
7	中学男	110mH	11:50	2	12
8	共通男	110mH	12:00	2	12
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
			13:05	3・4	
			13:20	5・6	
			13:35	7・8	
			13:50	9・10	
12	OPパラ男	車椅子100m	14:05	1	3
13	共通女	100m	14:10	1～6	226
			14:25	7～12	
			14:40	13～18	
			14:55	19～24	
			15:10	25～26	
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	

跳躍競技

NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考
1	共通女	走高跳	10:00	10	
2	共通男	走幅跳	10:10	46	
	A・Bピットに分けて実施				
3	共通女	棒高跳	11:00	4	
4	共通女	走幅跳	13:00	27	
	A・Bピット分けて実施				
5	共通男	走高跳	13:10	13	
6	共通男	棒高跳	14:00	7	
7	中学女	走幅跳	15:30	41	
	A・Bピットに分けて実施				

投てき競技

NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考
1	共通男	円盤投	10:00	3	
2	高男	円盤投	10:00	16	
3	共通女	砲丸投	10:30	11	
4	共通女	円盤投	13:00	23	
5	中男	円盤投	13:00	6	
6	共通男	砲丸投	13:00	4	
7	高男	砲丸投	13:00	22	
8	中男	ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸｽﾛｰ	16:00	14	
9	中女	ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸｽﾛｰ	16:00	17	

第2日目　4月12日（日）

トラック競技

NO	種別	種目	開始時刻	組数	人数
1	中3・高女	100mYH	10:00	1	3
2	中3・高男	110mJH	10:05	1	7
3	中学女	200m	10:15	6	54
4	中学男	200m	10:30	1～6	95
			10:45	7～11	
5	共通女	200m	11:00	1～6	70
			11:15	7～8	
6	共通男	200m	11:20	1～6	130
			11:35	7～12	
			11:50	13～15	
7	共通女	800m	12:00	1～3	102
			12:15	4～6	
			12:30	7～9	
			12:45	10	
8	共通男	800m	12:50	1～3	132
			13:05	4～6	
			13:20	7～9	
			13:35	10～12	
			13:50	13	
9	OPパラ男・女	車椅子800m	13:55	1	3・1
10	小女	100m	14:00	4	36
11	小男	100m	14:10	5	38
12	共通女	400mH	14:30	2	10
13	共通男	400mH	14:40	3	19
14	小女	800m	14:55	2	24
15	小男	1000m	15:00	1	20
16	共通男・女	5000mW	15:10	1	9・5
17	共通女	4×100mR	15:50	1～3	39
			16:05	4～5	
18	共通男	4×100mR	16:15	1～3	53
			16:30	4～6	
19	共通女	3000m	16:45	1	8
20	共通男	5000m	17:00	1	53
			17:20	2	

跳躍競技

NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考
1	中学男	走幅跳	10:00	35	
	A・Bピット分けて実施				
2	中学女	走高跳	10:10	11	
3	共通女	三段跳	12:30	13	
4	中学男	走高跳	14:00	9	
5	共通男	三段跳	15:00	33	
	A・Bピット分けて実施				

投てき競技

NO	種別	種目	開始時刻	人数	備考
1	共通女	ハンマー投	10:00	12	
2	中学女	砲丸投	10:10	17	
3	共通男	ハンマー投	12:15	1	
4	高男	ハンマー投	12:15	13	
5	中3・高男	砲丸投	13:00	12	
6	共通男	やり投	14:30	26	
7	共通女	やり投	16:45	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。
　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にする。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								
走高跳	共通男	任意の高さ	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.83	1.86	以降 3cm ずつ上げる
	共通女		1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.53	
	中学男		1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63	1.66	1.69	
	中学女		1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.43	
棒高跳	共通男		2.60	2.80	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	以降 10cm ずつ上げる
	共通女		2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	2.60	2.70	

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、屋内走路とする。練習会場の使用は AKAKIRI FIELD は 17 時、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。