第1回 宮崎陸上競技協会強化記録会

競　技　順　序（8月8日）　※暑熱対策あり

トラック競技

NO	種別	種　目	ラウンド	開始時刻	組	人数
1	共通女	2000mSC	決　勝	9:00	1	1
2	共通男	3000mSC	決　勝	9:15	1	4
3	共通女	100m第1レース	決勝(タイムレース)	9:30	1～6	122
				9:45	7～12	
				10:00	13～16	
4	共通男	100m第1レース	決勝(タイムレース)	10:10	1～6	266
				10:25	7～12	
				10:40	13～18	
				10:55	19～24	
				11:10	25～30	
				11:25	31～34	
5	共通女	200m	決勝(タイムレース)	11:35	1～6	64
				11:50	7～8	
6	共通男	200m	決勝(タイムレース)	11:55	1～6	95
				12:10	7～12	
7	中学女	100mH	決勝(タイムレース)	12:30	2	11
8	共通女	100mYH	決　勝	12:40	1	6
9	共通女	100mH	決勝(タイムレース)	12:45	2	13
10	中学男	110mH	決　勝	12:55	1	4
11	共通男	110mJH	決　勝	13:00	1	8
12	共通男	110mH	決　勝	13:05	1	7
暑熱対策時間（予備時間）						
13	共通女	300m	決　勝	16:00	1	8
14	共通男	300m	決勝(タイムレース)	16:05	3	20
15	共通女	400m	決勝(タイムレース)	16:15	3	18
16	共通男	400m	決勝(タイムレース)	16:30	1～4	83
				16:45	5～8	
				17:00	9～11	
17	共通女	100m第2レース	決勝(タイムレース)	17:10	1～6	60
				17:25	7～8	
18	共通男	100m第2レース	決勝(タイムレース)	17:30	1～6	137
				17:45	7～12	
				18:00	13～18	
19	共通女	1500m	決勝(タイムレース)	18:15	2	50
20	共通女	300mH	決　勝	18:35	1	3
21	共通男	300mH	決　勝	18:40	1	7
22	共通女	400mH	決　勝	18:45	1	7
23	共通男	400mH	決勝(タイムレース)	18:50	2	13
24	共通女	800m	決勝(タイムレース)	19:05	1～3	75
				19:20	4～6	
				19:35	7～8	
25	共通男	800m	決勝(タイムレース)	19:45	1～3	71
				20:00	4～6	
				20:15	7～8	
26	共通男	3000m	決勝(タイムレース)	20:25	1	43
				20:40	2	

跳躍競技

NO	種別	種　目	ラウンド	開始時刻	人数
1	共通男	走高跳	決　勝	9:00	14
2	共通女	走幅跳	決　勝 (1組:Aﾋﾟｯﾄ,2組:Bﾋﾟｯﾄ)	9:00	41
3	共通女	棒高跳	決　勝	10:00	8
4	共通男	走幅跳	決　勝 (1組:Aﾋﾟｯﾄ,2組:Bﾋﾟｯﾄ)	11:00	45
暑熱対策時間（予備時間）					
5	共通女	走高跳	決　勝	16:00	15
6	共通女	三段跳	決　勝	16:00	13
7	共通男	棒高跳	決　勝	16:00	9
8	共通男	三段跳	決　勝 (1組:Aﾋﾟｯﾄ,2組:Bﾋﾟｯﾄ)	17:30	18

投てき競技

NO	種別	種　目	ラウンド	開始時刻	人数
1	中学女	砲丸投(2.721kg)	決　勝	9:00	4
1	共通女	砲丸投(4.0kg)	決　勝	9:00	11
2	高校男	円盤投(1.75kg)	決　勝	9:00	16
2	共通男	円盤投(2.0kg)	決　勝	9:00	5
2	共通女	円盤投(1.0kg)	決　勝	9:00	16
3	中学男	砲丸投(5.0kg)	決　勝	10:30	7
3	中3・高1	砲丸投(5.0kg)	決　勝	10:30	1
3	高校男	砲丸投(6.0kg)	決　勝	10:30	12
3	共通男	砲丸投(7.26kg)	決　勝	10:30	2
4	共通女	ハンマー投(4kg)	決　勝	11:30	9
4	高校男	ハンマー投(6.0kg)	決　勝	11:30	7
4	共通男	ハンマー投(7.26kg)	決　勝	11:30	1
暑熱対策時間（予備時間）					
5	共通女	やり投(600g)	決　勝	16:00	13
5	共通男	やり投(800g)	決　勝	16:00	13

※4×100mRは、参加者が多数で競技終了が遅くなるため実施しない。

第1回　宮崎陸上競技協会強化記録会

競　技　順　序（8月8日）※暑熱対策なし

トラック競技

NO	種別	種　目	ラウンド	開始時刻	組	人数
1	共通女	2000mSC	決　勝	9:00	1	1
2	共通男	3000mSC	決　勝	9:15	1	4
3	共通女	100m第1レース	決勝(タイムレース)	9:30	1～6	122
				9:45	7～12	
				10:00	13～16	
4	共通男	100m第1レース	決勝(タイムレース)	10:10	1～6	266
				10:25	7～12	
				10:40	13～18	
				10:55	19～24	
				11:10	25～30	
				11:25	31～34	
5	共通女	200m	決勝(タイムレース)	11:35	1～6	64
				11:50	7～8	
6	共通男	200m	決勝(タイムレース)	11:55	1～6	95
				12:10	7～12	
7	中学女	100mH	決勝(タイムレース)	12:30	2	11
8	共通女	100mYH	決　勝	12:40	1	6
9	共通女	100mH	決勝(タイムレース)	12:45	2	13
10	中学男	110mH	決　勝	12:55	1	3
11	共通男	110mJH	決　勝	13:00	1	8
12	共通男	110mH	決　勝	13:05	1	8
13	共通女	300m	決　勝	13:15	1	8
14	共通男	300m	決勝(タイムレース)	13:20	3	20
15	共通女	400m	決勝(タイムレース)	13:30	3	18
16	共通男	400m	決勝(タイムレース)	13:45	1～4	83
				14:00	5～8	
				14:15	9～11	
17	共通女	100m第2レース	決勝(タイムレース)	14:25	1～6	60
				14:40	7～8	
18	共通男	100m第2レース	決勝(タイムレース)	14:45	1～6	137
				15:00	7～12	
				15:15	13～18	
19	共通女	1500m	決勝(タイムレース)	15:30	2	50
20	共通女	300mH	決　勝	15:50	1	3
21	共通男	300mH	決　勝	15:55	1	7
22	共通女	400mH	決　勝	16:00	1	7
23	共通男	400mH	決勝(タイムレース)	16:05	2	13
24	共通女	800m	決勝(タイムレース)	16:20	1～3	75
				16:35	4～6	
				16:50	7～8	
25	共通男	800m	決勝(タイムレース)	17:00	1～3	71
				17:15	4～6	
				17:30	7～8	
26	共通男	3000m	決勝(タイムレース)	17:40	1	43
				17:55	2	

跳躍競技

NO	種別	種　目	ラウンド	開始時刻	人数
1	共通男	走高跳	決　勝	10:00	14
2	共通女	走幅跳	決　勝 (1組:Aﾋﾟｯﾄ,2組:Bﾋﾟｯﾄ)	10:00	41
3	共通女	棒高跳	決　勝	10:30	8
4	共通男	走幅跳	決　勝 (1組:Aﾋﾟｯﾄ,2組:Bﾋﾟｯﾄ)	12:30	45
5	共通女	走高跳	決　勝	13:00	15
6	共通男	棒高跳	決　勝	15:00	9
7	共通女	三段跳	決　勝	15:00	13
8	共通男	三段跳	決　勝 (1組:Aﾋﾟｯﾄ,2組:Bﾋﾟｯﾄ)	16:30	18

投てき競技

NO	種別	種　目	ラウンド	開始時刻	人数
1	中学女	砲丸投(2.721kg)	決　勝	10:00	4
1	共通女	砲丸投(4.0kg)	決　勝	10:00	11
2	高校男	円盤投(1.75kg)	決　勝	10:00	16
2	共通男	円盤投(2.0kg)	決　勝	10:00	5
2	共通女	円盤投(1.0kg)	決　勝	10:00	16
3	中学男	砲丸投(5.0kg)	決　勝	11:30	6
3	中3・高1	砲丸投(5.0kg)	決　勝	11:30	1
3	高校男	砲丸投(6.0kg)	決　勝	11:30	12
3	共通男	砲丸投(7.26kg)	決　勝	11:30	3
4	共通女	ハンマー投(4kg)	決　勝	12:30	9
4	高校男	ハンマー投(6.0kg)	決　勝	12:30	7
4	共通男	ハンマー投(7.26kg)	決　勝	12:30	1
5	共通女	やり投(600g)	決　勝	15:00	13
5	共通男	やり投(800g)	決　勝	15:00	13

※4×100mRは、参加者が多数で競技終了が遅くなるため実施しない。

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、共通種目（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）
　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、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。

（３）３０００m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．フィールド競技は、3回試技とする。

６．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。

７．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。

８．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。
　ただし、砲丸投、円盤投、ハンマー投は、競技用靴に関する規程の適用対象から除外される。

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	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
	女		1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.53	ずつ上げる
棒高跳	男		2.60	2.80	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	以降 10cm
	女		2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	2.60	2.70	ずつ上げる

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. 第２陸上競技場、屋内走路を練習会場として開放する。

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、競技場正面玄関前にも掲示する。