

2026.4.5 競 技 日 程

ト ラ ッ ク							フ ィ ー ル ド					
	競技開始時刻	性別	種 目	組数	招集時間			競技開始時刻	性別	種 目	招集時間	
					開始	完了					開始	完了
1	10:00	女子	400mH	1	9:20	9:40		1	10:00	男子・女子	円盤投	9:00 9:20
2	10:05	男子	400mH	1	9:25	9:45		2	10:00	男子・女子 (A・B)	走幅跳	9:00 9:20
3	10:15	小学女子	100m	6	9:35	9:55						
4	10:35	小学男子	100m	9	9:55	10:15		3	10:45	男子・女子	ハンマー投	9:45 10:05
5	11:05	女子	100m	5	10:25	10:45						
6	11:20	男子	100m	9	10:40	11:00		4	11:30	男子・女子	砲丸投	10:30 10:50
7	11:50	女子	1500m	1	11:10	11:30		5	11:40	男子・女子	走高跳	10:40 11:00
8	12:00	男子	1500m	2	11:20	11:40		6	12:15	男子・女子	やり投	11:15 11:35
9	12:40	女子	400m	1	12:00	12:20						
10	12:50	男子	400m	5	12:10	12:30						
11	13:15	女子	4×100mR	1	12:35	12:55						
12	13:20	男子	4×100mR	2	12:40	13:00						

競 技 上 の 注 意 事 項

1. 本競技会は、2026年度日本陸上競技連盟規則により実施する。
2. スターターの合図は英語とする。（『 On your marks 』、『 Set 』）
3. 競技規則により、不正スタートは失格とする。
4. 400m以下のスタート姿勢は、クラウンチングスタートを原則とする。スターティングブロックは使用しなくてもよい。
小学生の不正スタートは1回のみとし、その後に不正スタートした競技者は、すべて失格とする。
また、小学生はスタンディングスタートは認める。
5. 招集場所は、100mのスタート地点横のゲート裏側とする。
6. 招集完了時刻は、トラック競技は競技開始の20分前まで、フィールド競技は競技開始の40分前までとする。
リレー出場チームは、リレーオーダー用紙を提出すること。なお、リレーオーダー用紙の提出は競技開始60分前までとする。
（リレーオーダー用紙は招集所にある）
7. アスリートビブスは2025年度または2026年度のものを各自で準備すること。
8. トラック競技出場者は、招集場所で腰ナンバーカードを受け取り右腰部につけること。なお、高校生は高体連の腰ナンバーカードを使用してもよい。
9. 走高跳の最初の高さは男子1m30、女子1m10とする。ただし跳躍審判の判断により変更する 場合がある。
10. 走幅跳のAピットはスタンド側、Bピットはトラック側で行う場合がある。
11. スパイクのピンは平行ピンで7mm以内とする。フィールド競技は9mm以内とする。トラック・フィールド競技ともにスクリーピン、三段ピンなどは使用禁止とする。
12. 靴底の最大の厚さは、20mm以下でなければならない。競技前、競技中に競技役員が疑念を抱いた競技用靴については、競技終了後に審判長の権限で検査を行うことがある。
13. 投てき用具は、競技場備え付けのものを使用することを原則とする。個人用は現地で検査をする。
14. 100m競技実施中にバックストレートでの練習を認める。ただしその際は南から北への一方向とする。
15. 練習場所として陸上競技場の南にある多目的広場（地面は土）を利用できます。
16. 競技中に発生した傷害等については、主催者が救急処置を行うが以後の責任は負わない。
17. ゴミは必ず各自ですべて持ち帰ること。競技場内のゴミ箱には捨てないこと。
18. 大会結果はホームページ、岡山陸上競技協会、新聞社等メディアに提供します。