

競技開始時間	招集開始時間	トラック競技	組数	競技開始時間	招集開始時間	フィールド競技
9:00	8:20	⑥⑤ 男5000m決	(1・1組)			
9:45	9:05	OP 女400mH	(3組)	9:30	8:50	⑥ 男走幅跳(A・B)
10:00	9:20	OP 男400mH	(5組)	9:40	9:00	⑥⑤ 女やり投
10:20	9:40	⑥⑤ 女800m決TR	(3・3組)	10:00	9:20	⑥⑤ 女走高跳
10:45	10:05	⑥⑤ 男800m決TR	(5・6組)	10:00	9:20	⑥ 男砲丸投
11:35	10:55	⑥⑤ 女2000m決TR	(7・6組)	11:30	10:50	⑤ 男走幅跳(A・B)
12:10	11:30	⑥ 男2000m決TR	(14組)	11:30	10:50	⑥ 男やり投
12:35	11:55	⑤ 男2000m決TR	(12組)	11:30	10:50	⑤ 男砲丸投
13:00	12:20	OP 女100mH	(4組)			
13:15	12:35	OP 男110mH	(6組)	13:20	12:40	⑤ 男やり投
休憩時間(クーリングタイム)				13:30	12:50	OP 女三段跳
13:05				OP女子4×400mR オーダー申告締切		
13:30				男子4×400mR オーダー申告締切		
休憩時間(クーリングタイム)						
14:45	14:05	OP 女4×400mR	(5組)			
15:00				本大会(都大会)申込受付(会議室にて)		
15:10	14:30	⑥⑤ 男4×400mR決TR	(4・4組)			
15:45	15:05	⑥⑤ 女3000m決	(1・1組)	OP…オープン種目 TR…タイムレース		
16:15	15:35	OP 男3000mSC	(2組)	⑤…5支部 ⑥…6支部		