タイムテーブル

トラック競技

時刻	種目	区分	競技者数	組数
8:30		開会式		
9:00	5000m	M50,45,40,35,W全	2,3,2,1,1=9	1
9:30	100m	M90,85,80	1,1,6=8	1
		M75	10	2
		M70	9	2
		M65	7	1
		M60	9	2
		M55	12	2
9:50		M50	32	4
		M45	26	4
		M40	28	4
10:15		M35	5	1
		M30	7	1
		M25,24-	2,2=4	1
		W80,75,70,65	1,1,3,2=7	1
		W60,55	3,2=5	1
		W50	6	1
		W45,40,35,30,25	3,1,1,1,1=7	1
10:30	110mH	M45,40	2,5=7	1
		M35,30	1,3=4	1
10:40	100mH	M65,60	2,6=8	1
		M55,50	1,5=6	1
10:50	80mH	M75,70	3,1=4	1
		W55	1	1
		W70,65	1,1=2	1
11:05	400m	M85,75,70	1,2,4=7	1
		M65,60	2,6=8	1
		M55	9	2
		M50	6	1
		M45	7	1
		M40,35,30	5,1,1=7	1
		W80,75,50	1,1,2=4	1
11:40	ｸﾗｽ別ﾘﾚｰ	M55,45,40,24-	4,8,4,4(5ﾁｰﾑ)	1
		W50	4(1ﾁｰﾑ)	
	年代別ﾘﾚｰ	M全	4(1ﾁｰﾑ)	

フィールド競技

時刻	種目	区分	競技者数	組数
9:00	走幅跳	B組(M80-60)W全	18,4=22	1
9:00	やり投	A組(M55-30)	28	1
9:00	ﾊﾝﾏｰ投	M全,W全	22,3=25	1
	＊ ﾊﾝﾏｰ投のみ立川陸上競技場で行う			
10:00	棒高跳	M全,W全	17,1=18	1
10:50	走幅跳	A組(M55-30)	31	1
11:30	砲丸投	A組(M55-30)	21	1
11:30	円盤投	B組(M90-60)W全	24,6=30	1
11:50	走高跳	B組(M80-60)W全	15,3=18	1

タイムテーブル

トラック競技

時刻	種目	区分	競技者数	組数
12:00	1500m	M80,75,70,65,W全	3,3,4,3,4=17	1
		M60,55,50	10,2,8=20	1
		M45,40,35,30,25	7,7,1,1,4=20	1
12:25	3000mW	M75,70,65,60,W全	3,1,4,5,7=20	1
13:05	60m	M85,80	1,6=7	1
		M75	5	1
		M70	5	1
		M65,60	13,3=16	2
		W70	4	1
		W65,60,55	1,1,3=5	1
		W50	7	1
13:20	3000mW	M55,50,45	2,2,1,	1
		M40,35,30	2,2,2=11	
14:00	3000m	M80,75,70,65,60	3,6,3,5,6,	1
		W全	1=24	
14:30	200m	M85,75	1,6=7	1
		M70	7	1
		M65	6	1
		M60	7	1
		M55	13	2
		M50	15	2
		M45	18	3
		M40	11	2
		M35,30,24-	1,4,2=7	1
		W75,65,60	2,1,2=5	1
		W50,45,40,30	2,1,1,1=5	1
15:10	800m	M85,80,W全	1,3,2=6	1
		M75,70,65	3,2,3=8	1
		M60	6	1
		M55,50	2,9=11	2
		M45	7	1
		M40	6	1
		M35,25	2,1=3	1
16:20		表彰式		

フィールド競技

時刻	種目	区分	競技者数	組数
12:40	やり投	B組(M85-60)W全	18,3=21	1
13:20	三段跳	B組(M75-60)W全	9,2=11	1
13:40	円盤投	A組(M55-25)	23	1
13:40	砲丸投	B組(M90-60)W全	21,6=27	1
14:00	走高跳	A組(M55-30)	17	1
14:50	ﾎﾞｰﾙ投	A組(M55-24-)	28	1
		B組(M85-60)W全	14,6=20	1
15:00	三段跳	A組(M55-30)	25	1