	10月4日　　（1日目）							10月5日　　（2日目）						
	メイン					サブ		メイン					サブ	
9:00														
9:10														
9:20														
9:30														
9:40														
9:50														
10:00	走幅跳	走高跳	砲丸投	円盤投	棒高跳	やり投	ハンマー	三段跳	走高跳	砲丸投	円盤投	棒高跳	やり投	
10:10	M70～	M60～	M50.55	M70	W全	M-24~55	W全	M60～	M－24～40	W60~80	M－24～45	M-24～	M60.65	
10:20						W－24～55							M70～	
10:30						W60～								
10:40														
10:50														
11:00														
11:10														
11:20														
11:30														
11:40														
11:50														
12:00	走幅跳			円盤投	棒高跳		ハンマー	走幅跳		砲丸投				
12:10	M60．65			W全	M60～		M全	W全		M60　65				
12:20														
12:30														
12:40														
12:50														
13:00		走高跳	砲丸投						走高跳		円盤投			
13:10		W全	M－24~45						M45～55		M50.55			
13:20														
13:30								走幅跳						
13:40								M－24～55						
13:50														
14:00	三段跳			円盤投						砲丸投				
14:10	W全			M60.65						W-25～55				
14:20														
14:30														
14:40														
14:50														
15:00														
15:10														
15:20														
15:30	三段跳													
15:40	M－24～55													
15:50										砲丸投				
16:00										M70～				
16:10														
16:20														
16:30														
16:40														
16:50														
17:00														
17:10														
17:20														
17:30														