

競技日程【第1日】

| No. | 開始時刻 | 日本Ch | U20 | Sub | 種目 | 組数 | 招集時刻 | | 出場数 | 走路・ピット |
|-----|-------|------|-------|-------------|---------|----|-------|-------|-------|-----------------------|
| | | | | | | | 開始 | 完了 | | |
| 1 | 9:00 | | | 中学女子 | 100m | 2組 | 8:30 | 8:40 | 12 | 競技開始30分前 8:30に走路確定 |
| 2 | 9:10 | | | 中学男子 | 100m | 3組 | 8:40 | 8:50 | 22 | 同上 |
| 3 | 9:40 | | U20男子 | | 十種100m | 2組 | 9:10 | 9:20 | 14 | 9:10大きな変化な ければ同上 |
| 4 | 9:50 | 男子 | | | 十種100m | 3組 | 9:20 | 9:30 | 21 | 同上 |
| 5 | 10:15 | 女子 | | | 七種100mH | 3組 | 9:45 | 9:55 | 24 | 同上 |
| 6 | 10:30 | | U20女子 | | 七種100mH | 2組 | 10:00 | 10:10 | 11 | 同上 |
| 7 | 10:35 | | U20男子 | | 十種走幅跳 | 2組 | | | 7/7 | C/Dピット |
| 8 | 11:10 | 男子 | | | 十種走幅跳 | 2組 | | | 11/10 | A/Bピット |
| 9 | 11:15 | | | 一般・高校 女子 | 100m | 2組 | 10:45 | 10:55 | 11 | 同上SIS使用なし |
| 10 | 11:25 | | | 一般・高校 男子 | 100m | 4組 | 10:55 | 11:05 | 36 | 同上 |
| 11 | 11:35 | 女子 | | | 七種走高跳 | 2組 | | | 24 | A/Bピット 高さ別 |
| | | | U20女子 | | 七種走高跳 | | | | 11 | |
| 12 | 11:55 | | | 中学女子 | 200m | 2組 | 11:25 | 11:35 | 10 | |
| 13 | 12:05 | | | 中学男子 | 200m | 1組 | 11:35 | 11:45 | 8 | |
| 14 | 12:15 | | U20男子 | | 十種砲丸投 | 2組 | | | 7/7 | A/Bピット |
| 15 | 13:20 | 男子 | | | 十種砲丸投 | 2組 | | | 11/10 | A/Bピット |
| 16 | 13:45 | | U20男子 | | 十種走高跳 | 2組 | | | 7/7 | A/Bピット 高さ別 |
| 17 | 14:40 | 女子 | | | 七種砲丸投 | 2組 | | | 18/6 | A/Bピット |
| | | | U20女子 | | 七種砲丸投 | | | | 11 | Bピット |
| 18 | 15:00 | | | 一般・高校 女子 | 200m | 2組 | 14:30 | 14:40 | 11 | |
| 19 | 15:10 | | | 一般・高校 男子 | 200m | 3組 | 14:40 | 14:50 | 27 | |
| 20 | 15:35 | 男子 | | | 十種走高跳 | 2組 | | | 10/11 | A/Bピット 高さ別 |
| 21 | 16:45 | | U20女子 | | 七種200m | 2組 | | | 11 | |
| 22 | 17:00 | 女子 | | | 七種200m | 3組 | | | 24 | |
| 23 | 17:20 | | U20男子 | | 十種400m | 2組 | | | 14 | |
| 24 | 17:50 | 男子 | | | 十種400m | 3組 | | | 21 | |

競技日程【第2日】

| No. | 開始時刻 | 日本Ch | U20 | Sub | 種目 | 組数 | 招集時刻 | | 出場数 | 競技ピット |
|-----|-------|-------------------|-------|-------------|------------|----|-------|-------|-------|-----------------------|
| | | | | | | | 開始 | 完了 | | |
| 1 | 9:00 | | U20男子 | | 十種110mH | 2組 | 8:30 | 8:40 | 14 | 競技開始30分前 8:30に走路確定 |
| 2 | 9:30 | | U20女子 | | 七種走幅跳 | 1組 | 8:50 | 9:00 | 11 | Cピット |
| 3 | 9:35 | | U20男子 | | 十種円盤投 | 1組 | | | 14 | |
| 4 | 10:00 | 男子 | | | 十種110mH | 3組 | 9:30 | 9:40 | 21 | U20男子と同じ |
| 5 | 10:10 | 女子 | | | 七種走幅跳 | 2組 | 9:30 | 9:40 | 12/12 | A/Bピット |
| 6 | 10:30 | | | 一般・高校 女子 | 300m | 1組 | 10:00 | 10:10 | 5 | |
| 7 | 10:35 | | | 一般・高校 男子 | 300m | 4組 | 10:05 | 10:15 | 36 | |
| 8 | 11:00 | 男子 | | | 十種円盤投 | 1組 | | | 21 | |
| 9 | 11:10 | | U20男子 | | 十種棒高跳 | 2組 | | | 7/7 | A/Bピット 高さ別 |
| 10 | 11:20 | | | 中学女子 | 200m | 1組 | 10:50 | 11:00 | 9 | |
| 11 | 11:25 | | | 中学男子 | 200m | 1組 | 10:55 | 11:05 | 7 | |
| | 12:00 | 長野市開催10回記念 感謝状贈呈式 | | | | | | | | |
| 12 | 12:20 | | U20女子 | | 七種やり投 | 1組 | | | 11 | |
| 13 | 12:25 | | | 小学女子 | 100m | 4組 | 11:55 | 12:05 | 33 | 同上 |
| 14 | 12:45 | | | 小学男子 | 100m | 4組 | 12:15 | 12:25 | 30 | 同上 |
| 15 | 13:10 | 女子 | | | 七種やり投 | 1組 | | | 24 | |
| 16 | 13:20 | | | 中学女子 | 100m | 2組 | 12:50 | 13:00 | 16 | 同上 |
| 17 | 13:30 | | | 中学男子 | 100m | 1組 | 13:00 | 13:10 | 6 | 同上 |
| 18 | 13:45 | 男子 | | | 十種棒高跳 | 2組 | | | 10/11 | A/Bピット 高さ別 |
| 19 | 14:40 | | U20男子 | | 十種やり投 | 1組 | | | 14 | |
| 20 | 14:50 | | | 一般・高校 女子 | 100m | 1組 | 14:20 | 14:30 | 7 | 同上 |
| 21 | 14:55 | | | 一般・高校 男子 | 100m | 3組 | 14:25 | 14:35 | 25 | 同上 |
| 22 | 15:30 | | U20女子 | | 七種800m | 1組 | | | 11 | |
| 23 | 15:50 | 男子 | | | 十種やり投 (前半) | | | | (14) | |
| 24 | 16:00 | 女子 | | | 七種800m | 3組 | | | 24 | |
| | 16:15 | U20女子七種表彰式 | | | | | | | | |
| | 16:45 | 女子七種表彰式 | | | | | | | | |
| 25 | 16:50 | 男子 | | | 十種やり投 (後半) | | | | (7) | |
| 26 | 17:10 | | U20男子 | | 十種1500m | 1組 | | | 14 | |
| | 17:40 | U20男子十種表彰式 | | | | | | | | |
| 27 | 18:10 | 男子 | | | 十種1500m | 1組 | | | 21 | |
| | 18:40 | 男子十種表彰式 | | | | | | | | |