

龍ヶ崎陸上競技会競技日程

参加料 1種目200円(事前振込制)

開場 8:00 (開場時間以前に競技場内に入らないこと)

3月30(水) 8:45 審判打ち合わせ・役割分担確認(役員室内)

16:30競技終了予定(17:00までに競技場を出ること) ※県東地区と合同開催

トラック競技

順序	競技開始時刻	スタート地点集合時刻	性別	種 目	種別	組・着・十	選手・チーム数
1	9:40	9:30	女	800m	決勝タ	3組	17
2	9:55	9:45	男	800m	決勝タ	5組	40
3	10:20	10:10	女	200m	決勝タ	6組	44
4	10:50	10:40	男	200m	決勝タ	8組	62
5	11:35	11:25	男	3000m	決勝タ	1組	13
6	11:55	11:45	女	400m	決勝タ	2組	14
7	12:05	11:55	男	400m	決勝タ	6組	42
8	12:35	12:25	女	1500m	決勝タ	1組	18
9	12:45	12:35	男	1500m	決勝タ	3組	57
10	13:15	13:05	男女	5000m	決勝タ	1組	女1男4
ハードル練習時間(13:15~13:45) ※競歩の間に設置(5-8レーン各高さ1R使用) 5・6R 中学女子100mH 7・8R 高校女子100mH							
11	13:55	13:45	女	中学・100mH	決勝タ	1組	6
13	14:05	13:55	女	高校・100mH	決勝タ	1組	6
15	14:15	14:05	女	100m	決勝タ	8組	63
16	14:40	14:30	男	100m	決勝タ	13組	99
バックストレート7・8レーン400mハードル練習時間(14:15~15:00) 1~5台目 高校100mH終了後にハートル移動して試合用器具で練習可(競技者で移動)							
17	15:20	15:10	女	400mH	決勝タ	2組	9
18	15:35	15:25	男	400mH	決勝タ	2組	12
19	15:50	15:40	男	5000m	決勝タ	1組	17

召集は朝100mスタート付近の掲示板に欠席者のみ線を引く その後はスタート付近に10分前に集合
トラックのアップについては、競技に支障の無いようにバックストレートで行うこと。

跳躍競技

順序	競技開始時刻	現地集合時刻	性別	種 目	種別	ビット・連絡	
1	10:00	9:30	女	走高跳	決勝	第二曲走路	11
1	10:00	9:30	男	走高跳	決勝		5
3	11:00	10:30	女	棒高跳	決勝	第二曲走路	3
3	11:00	10:30	男	棒高跳	決勝		5
2	13:00	12:30	女	走幅跳	決勝	予選2本・決勝2本	27
2	13:00	12:30	男	走幅跳	決勝		20
4	14:00	13:30	女	三段跳	決勝	予選3本・決勝3本	6
4	14:00	13:30	男	三段跳	決勝		8

現地在準備できたら練習可(高・三段) 公式練習なし(フリー練習)

前の競技が終了後に練習可(棒高・幅)

予選3本・決勝8名で3本実施(男女30名以上の場合は幅・三段予選2本・決勝2本の予定)

投擲競技

順序	競技開始時刻	招集完了時刻	性別	種 目	種別	ビット	
1	10:00	9:30	女	円盤投	決勝	第一曲走路	7
1	10:00	9:30	男	円盤投	決勝	第一曲走路	13
2	11:00	10:30	女	ハンマー投	決勝	第一曲走路	5
2	11:00	10:30	男	ハンマー投	決勝	第一曲走路	11
3	13:30	13:00	女	砲丸投	決勝	第一曲走路	7
3	13:30	13:00	男	砲丸投	決勝	第一曲走路	9
4	15:00	14:30	女	やり投	決勝	第一曲走路	10
4	15:00	14:30	男	やり投	決勝	第一曲走路	15

予選3本・決勝8名で3本実施(男女30名以上の場合は予選2本・決勝2本の予定)

競技上の注意

0 道具や準備・現地での召集や運営・補助員等は、基本的には出場者で助け合って行う。

1 召集は棄権者のみ朝のうちに線で消す。トラックレースのコールは10分前に現地で行うこととする
フィールド競技は競技開始30分前に現地にて練習中にコールを行う。

2 選手の変更は認めないものとする。

3 ナンバーカードは所定の物を使用し、胸背部に付ける。

ただし、跳躍競技については片方のみでも良い。

4 腰ナンバーカードは、各自で用意する。(中学生は本部に申し出て借りることもできる)

5 長距離のトラック種目については、本部で用意したレーンナンバーカードを自分のナンバーカード
上に付ける。レース終了後は直ちに係りの者に返却するものとする。

6 スパイクの針は、トラック9mm以下、走高跳と槍投は12mm以下を使用すること。

※トラックレースでは、今年度より改定されたシューズ規定を順守すること。

7 競技が終了した選手から早めに帰宅しましょう。(感染拡大防止のため)