

龍ヶ崎陸上競技会競技日程

参加料 1種目100円(事前振込制)

開場 7:00 (開場時間以前に競技場内に入らないこと)

3月28(火) 8:00 審判打ち合わせ・役割分担確認(役員室内)

17:40競技終了予定(18:00までに競技場を出ること)

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	8:50	8:40	女	4×100mR	決勝タ	2組	11
2	9:00	8:50	男	4×100mR	決勝タ	3組	18
3	9:15	9:05	女	800m	決勝タ	3組	22
4	9:30	9:20	男	800m	決勝タ	5組	41
5	9:55	9:45	女	200m	決勝タ	5組	39
6	10:20	10:10	男	200m	決勝タ	12組	90
7	11:25	11:15	男	3000msc	決勝タ	1組	10
8	11:45	11:35	女	400m	決勝タ	3組	18
9	12:00	11:50	男	400m	決勝タ	6組	45
10	12:30	12:20	女	1500m	決勝タ	1組	18
11	12:40	12:30	男	1500m	決勝タ	3組	70
12	13:10	13:00	男女	5000mW	決勝タ	1組	男8女2
競歩では40分までに最終周に入れない選手は途中で棄権していただきます。							
ハードル練習時間(13:10~13:40) ※競歩の間に設置(5-8レーン各高さ1R使用) 5R 中学女子100mH 6R 高校女子100mH 7R 中学男子110mH 8R 高校男子110mH							
13	14:00	13:50	女	中学・100mH	決勝タ	2組	10
14	14:15	14:05	女	高校・100mH	決勝タ	1組	7
15	14:25	14:15	男	中学・110mH	決勝タ	1組	5
16	14:35	14:25	男	高校・110mH	決勝タ	1組	7
17	14:45	14:35	女	100m	決勝タ	8組	58
18	15:10	15:00	男	100m	決勝タ	18組	143
バックストレート7・8レーン400mハードル練習時間(14:50~15:40) 1~5台目 高校110mH終了後にハードル移動して試合用器具で練習可(競技者で移動)							
19	16:10	16:00	女	400mH	決勝タ	1組	7
20	16:20	16:10	男	400mH	決勝タ	2組	10
女子3000mは12分、男子5000m20分までに最終周に入れない選手は途中で棄権していただきます。							
21	16:30	16:20	女	3000m	決勝タ	1組	3
22	16:45	16:35	男	5000m	決勝タ	1組	12
23	17:10	17:00	女	4×400mR	決勝タ	1組	5
24	17:20	17:10	男	4×400mR	決勝タ	3組	19

召集は朝100mスタート付近の掲示板に欠席者のみ線を引き その後スタート付近に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	ピット・連絡	
1	10:00	9:30	女	棒高跳	決勝	第二曲走路	4
1	10:00	9:30	男	棒高跳	決勝		4
1	10:30	10:00	女	走幅跳	決勝	予選2本・決勝2本	18
1	10:30	10:00	男	走幅跳	決勝		30
2	13:00	12:30	女	走高跳	決勝	第二曲走路	9
2	13:00	12:30	男	走高跳	決勝		9
3	14:00	13:30	女	三段跳	決勝	予選3本・決勝3本	6
3	14:00	13:30	男	三段跳	決勝		9

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	ピット	
1	10:00	9:30	女	円盤投	決勝	第一曲走路	8
1	10:00	9:30	男	円盤投	決勝	第一曲走路	17
2	12:00	11:30	女	砲丸投	決勝	第一曲走路	11
2	12:00	11:30	男	砲丸投	決勝	第一曲走路	16
3	15:30	15:00	女	やり投・ジャベ	決勝	第二曲走路	8・1
3	15:30	15:00	男	やり投・ジャベ	決勝	第二曲走路	14・0

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、シューズ規定を順守すること。