

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 7:00 (開場時間以前に競技場内に入らないこと)

4月8(土) 8:00 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)

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	9:10	9:00	女	4×100mR	決勝タ	2組	12
2	9:20	9:10	男	4×100mR	決勝タ	2組	14
3	9:30	9:20	女	800m	決勝タ	2組	15
4	9:40	9:30	男	800m	決勝タ	3組	21
5	9:55	9:45	女	200m	決勝タ	5組	34
6	10:20	10:10	男	200m	決勝タ	6組	43
7	10:55	10:45	男	3000m	決勝タ	1組	11
8	11:15	11:05	女	400m	決勝タ	2組	14
9	11:25	11:15	男	400m	決勝タ	4組	30
10	11:50	11:40	女	1500m	決勝タ	1組	19
11	12:00	11:50	男	1500m	決勝タ	3組	56
12	12:40	12:30	男女	5000m	決勝タ	1組	男3女1
	ハードル練習時間(12:40~13:20) ※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	13:30	13:20	女	中学・100mH	決勝タ	2組	11
14	13:45	13:35	女	高校・100mH	決勝タ	1組	7
15	13:55	13:45	男	中学・110mH	決勝タ	1組	5
16	14:05	13:55	男	高校・110mH	決勝タ	1組	7
17	14:15	14:05	女	100m	決勝タ	5組	38
18	14:30	14:20	男	100m	決勝タ	12組	92
	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	15:10	15:00	女	400mH	決勝タ	1組	5
20	15:20	15:10	男	400mH	決勝タ	2組	14
	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	15:35	15:25	女	3000m	決勝タ	1組	3
22	15:50	15:40	男	5000m	決勝タ	1組	11
23	16:15	16:05	女	4×400mR	決勝タ	1組	3
24	16:25	16:15	男	4×400mR	決勝タ	1組	8

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	ピット・連絡	
1	10:00	9:30	女	棒高跳	決勝	第二曲走路	3
1	10:00	9:30	男	棒高跳	決勝		4
2	10:30	10:00	女	走幅跳	決勝	予選2本・決勝2本	17
2	10:30	10:00	男	走幅跳	決勝		26
3	13:00	12:30	女	走高跳	決勝	第二曲走路	8
3	13:00	12:30	男	走高跳	決勝		5
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		6

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	11
2	13:00	12:30	女	砲丸投	決勝	第一曲走路	8
2	13:00	12:30	男	砲丸投	決勝	第一曲走路	10
3	15:00	14:30	女	やり投・ジャベ	決勝	第二曲走路	10・1
3	15:00	14:30	男	やり投・ジャベ	決勝	第二曲走路	9・1

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。