

県南高体連陸上競技会競技日程(案)

参加料 一人100円(当日参加者のみ徴収 欠席者はなし)

開場 7:30 (開場時間以前に競技場内に入らないこと)

5月6(土) 8:00 審判打ち合わせ・役割分担確認(役員室前)跳躍ビット周辺

13:30競技終了予定(14:00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	9:00	8:50	男女	4×100mR	決勝タ	2組	14	1組5分計算
4×100mRは、性別関係なく4名以上で登録してください。記録順でプログラム編成します。								
2	9:10	9:00	女	800m	決勝タ	2組	16	1組5分計算
3	9:20	9:10	男	800m	決勝タ	2組	16	1組5分計算
4	9:30	9:20	女	400m	決勝タ	2組	16	1組5分計算
5	9:40	9:30	男	400m	決勝タ	2組	16	1組5分計算
6	9:50	9:40	男女	3000m	決勝タ	1組	10	1組15分計算
7	10:05	9:55	男女	5000m	決勝タ	1組	10	1組25分計算
8	9:50		男女	SD練習	ホームストレート5-8レーン9:50-10:30			
9	10:30	10:20	男女	5000mW	決勝タ	1組	男2女2	1組40分計算 さらに10分余裕持つ
	ハードル練習時間(10:30~11:00) ※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							練習しながら参加できる形態
10	11:10	11:00	女	中学・100mH	決勝タ	1組	8	1組5分計算 設置5分
11	11:20	11:10	女	高校・100mH	決勝タ	1組	8	1組5分計算 設置5分
12	11:30	11:20	男	中学・110mH	決勝タ	1組	8	1組5分計算 設置5分
13	11:40	11:30	男	高校110mH	決勝タ	1組	8	1組5分計算 設置5分・ハードル種目最後片付け5分
14	11:50	11:40	女	100m	決勝タ	4組	32	1組3分計算
15	12:10	12:00	男	100m	決勝タ	4組	32	1組3分計算
	バックストレート7・8レーン400mハードル練習時間(11:50~12:15) 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)							練習しながら参加できる形態
16	12:30	12:20	女	400mH	決勝タ	1組	8	1組5分計算 設置5分・移動5分
17	12:40	12:30	男	400mH	決勝タ	1組	8	1組5分計算 設置5分・片付け5分
18	12:50		男女	SD練習	5-8レーン 1500mの間			
19	12:50	12:40	男女	1500m	決勝タ	1組	20	1組10分計算 1組16人
20	13:10	13:00	男女	100m2次	決勝タ	5組	40	1組3分計算
	13:30~片付け 14:00 終了							

召集はスタート付近に10分前に集合

参加人数が少ない種目については、男女同じ組に入れる場合がある。

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。

13:30 競技終了予定

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	9:30	9:00	女	三段跳	決勝	全員6本予定	6	9:00-11:15まで使用可能
1	9:30	9:00	男	三段跳	決勝		6	11:15-11:30幅用に踏切セット
2	10:00	9:30	女	棒高跳	決勝	第二曲走路	4	9:30-13:00まで使用可能
2	10:00	9:30	男	棒高跳	決勝		4	
2	10:00	9:30	女	走高跳	決勝	第二曲走路	5	9:30-13:00まで使用可能
2	10:00	9:30	男	走高跳	決勝		5	
3	11:15-11:30 三段のビットを走幅跳に変更							
4	12:00	11:30	女	走幅跳	決勝	全員6本予定	10	11:30-13:30まで使用可能
4	12:00	11:30	男	走幅跳	決勝		10	

現地が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)

幅、三段は一人6本実施予定 棒高跳・走高跳は通常競技会形式 跳躍種目は競技会後に練習可

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	砲丸投	決勝	第一曲走路	9:30-13:00まで使用可能
1	10:00	9:30	男	砲丸投	決勝	第一曲走路	男女同時実施
1			女	円盤・ハンマー	決勝	竜二	円盤・ハンマー・やりは
1			男	円盤・ハンマー	決勝	竜二	竜二で時間を区切って
3			女	やり投	決勝	竜二	投擲練習を実施。
3			男	やり投	決勝	竜二	

全員6本予定

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。

基本概念

1 召集は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 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の上に付ける。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。

7 最後に片付けを行います。協力してください。