

## 競技時間

入場時間:招集時間

第1回駅伝強化

	競技開始時間	(25分~15分前)	持ち時間
1. 女子3000m	1組 9:30	9:05 ~ 9:15	12'30"~
	2組 9:45	9:20 ~ 9:30	11'30"~12'23"
	3組 9:59	9:34 ~ 9:44	10'33"~11'29"
	4組 10:12	9:47 ~ 9:57	9'30"~10'30"
2. 中学3000m 男子	1組 10:25	10:00 ~10:10	10'01"~
	2組 10:39	10:14 ~10:24	9'31"~10'00"
	3組 10:51	10:26 ~10:36	8'38"~ 9'30"
3. 女子5000m	1組 11:05	10:40 ~10:50	16'00"~
4. 男子5000m	1組 11:35	11:10 ~11:20	21'00"~
	2組 11:58	11:33 ~11:43	19'00"~20'08"
	3組 12:21	11:56 ~12:06	18'30"~18'55"
	4組 12:43	12:18 ~12:08	18'00"~18'29"
	5組 13:05	12:40 ~12:50	17'46"~18'00"
	6組 13:26	13:01 ~13:11	17'30"~17'43"
	7組 13:47	13:22 ~13:32	17'00"~17'21"
	8組 14:07	13:42 ~13:52	16'25"~16'50"
	9組 14:27	14:02 ~14:12	16'01"~16'20"
	10組 14:46	14:21 ~14:31	15'45"~16'00"
	11組 15:05	14:40 ~14:50	15'18"~15'42"
	12組 15:24	14:59 ~15:09	~15'15"
5. 男子10000m	1組 15:45	15:20 ~15:30	35'00"~
	2組 16:30	16:05 ~16:15	31'00"~34'51"
6. 男子 OP10000m	1組 17:10	16:45 ~16:55	(大学選抜選考)

終了予定 17:45

### 競技注意事項

- 本大会は、2022年度日本陸上競技連盟競技規則により行う。
- 招集は、競技開始時間25分前~15分前までに競技場北側入り口で行う。その時に、体温測定をし体調管理チェックシートを提出する。そして腰ナンバーカードをもらうこと。
- 第3コーナーの倉庫前で厚底シューズのチェックを行うこともある。
- ウォーミングアップは多目的広場で行う。地下駐車場や民家近くでは行わない。  
競技場内でのウォーミングアップは午前7時45分から午前9時15分まで行うことができる。
- 競技時間は目安で、前の組が早く終わり準備ができ次第出発をするので、早めに用意すること。
- アスリートビブスについて  
陸協指定のものを胸部・背部に確実につけること。  
腰ナンバーカードは右腰につけ、フィニッシュ後直ちにゴール付近の係員に返却すること。
- 衣類や身の回りの品は、各自で管理すること。
- 競技中に生じた負傷は、応急処置はするが以後の責任は負わない。
- 競技運営に著しく支障をきたす場合は、競技を打ち切ることもある。

※本競技会は「監督・コーチ・マネージャー・保護者」の入場は可能。南側外階段より入場。  
その際、体調管理チェックシートを必ず出してください。

**流れ** ①約2時間を目安に競技場へ来る ②アップは一般の人に迷惑をかけない、集団で行わないなどコロナ対策を行う ③競技場北側入り口で体調管理シートを提出し、招集所で招集チェックを行う ④レース後荷物を持って近くのゲートから出る ・・気をつけて早く帰る・・