

# 競 技 時 間

2022陸協長距離

	競技開始時間	招集時間(25分～15分前)	資格記録
1. 高校中学女子 3000m	1組 10:00	9:35 ~ 9:45	11'58"~
	2組 10:17	9:52 ~10:02	11'58"~11'51"
	3組 10:22	9:57 ~10:07	10'50"~11'10"
	4組 10:36	10:11 ~10:21	9'45"~10'49"
2. 中学男子 3000m	1組 10:50	10:25 ~10:35	8'45"~11'47"
3. 女子 5000m	1組 11:05	10:40 ~10:50	17'00"~21'16"
4. 男子 5000m	1組 11:30	11:05 ~11:15	18'57"~
	2組 11:55	11:30 ~11:40	18'23"~18'55"
	3組 12:20	11:55 ~12:05	17'50"~18'15"
	4組 12:40	12:15 ~12:25	17'30"~17'47"
	5組 13:00	12:35 ~12:45	17'00"~17'29"
	6組 13:20	12:55 ~13:05	16'40"~17'00"
	7組 13:40	13:15 ~13:25	16'10"~16'35"
	8組 14:00	13:35 ~13:45	14'59"~16'00"

終了予定 14:17

## 競技注意事項

1. 本大会は、2022年度日本陸上競技連盟競技規則により行う。
2. 競技場に入るときに体調管理チェックシートを提出する。
3. 招集は第2コーナー付近倉庫で、競技開始時間25分前～15分前までに行う。腰ナンバーカードを受け取る。(場合によっては厚底シューズのチェックを行う)
4. 競技場内でのウォーミングアップはバックの指定された範囲で行うことができる。(スタート付近には立ち入らない)
5. ナンバーカードについて  
陸協指定のものを胸部・背部に確実につけること。競歩については胸のナンバーカードも配布する。  
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。
6. 衣類や身の回りの品は、各自で管理すること。
7. 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。
8. 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。

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第2コーナー倉庫前で招集、腰ナンバー受取る  
④レース後荷物を持ってテニスコート側から出る ..気をつけて早く帰る..

※その他 監督、コーチ、マネージャー、保護者は正面右側スタンド入り口で、体調管理チェックシートを提出し、リストバンドを受取、手首に巻く。