

秋季強化練習会

2016年9月

1 目 的 オフシーズントレーニングの一環として行い、主競技場一般利用の最後を締めくくる。

2 主 催 (一財)札幌陸上競技協会

3 期 日 2016年11月5日(土) *小雨決行

4 会 場 厚別公園競技場

5 内 容

【1時間走(ソロ及びチーム)】

- カテゴリー A…ソ ロ (1人) *男女別：小学生の部・中学生の部・高校生以上の部
B…チーム (2人以上4人以内) *性別及び年齢の区別なし
C…チーム (5人以上8人以内) *性別及び年齢の区別なし

○対 象：日常的に練習している小学生以上の男女

○参加費：一人500円(RCチップによる計測代金を含む)

○申 込：別紙申込書に必要事項を記入し、**10月14日(金)**までに
tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp宛に申し込む。その際、ファイル名の()内に所属
名を記入してください。

- ルール：
- ・一人が走る距離、周回数は自由。
 - ・チームの部の走者の交代は定められたエリア内でのみ行う。交代エリアはホームストレート中央とバックストレート中央とし、走者の交代の際は主催者側で用意するRCチップの埋め込まれたタスキを手渡す。
 - ・順位は60分を超えたのちゴールした時点での周回数で決定する。周回数が同じ場合は着順で判定する。
 - ・スパイクは禁止とする。(接触による怪我防止のため)

○賞 典：個人種目(男女別・区分別)とチーム種目それぞれの1位から3位までに賞品を授与する。

○日 程：

8時30分 受付(～9時00分)、ルール説明・ウォーミングアップ
9時30分 競技開始
10時30分 競技終了
10時45分 結果発表、表彰、お楽しみ抽選会

- その他：
- ・参加者には主催者で用意したナンバーカードを貸与します。
 - ・小、中、高の引率者の方には、お手伝いをお願いします。(受付・タスキ回収等)
 - ・お手伝いの方には昼食を用意します。
 - *荒天の場合は中止する場合があります。必ず携帯電話の番号をご記入ください。
 - *実施の可否判断は当日7時に行います。確認の電話は下記にお願いします。
 - ・問い合わせはE-Mailまたは電話でお願いします。

西岡北中学校 井上 智雄 080-5581-5148