

秋季強化練習会

2017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 2017年11月4日(土) *小雨・小雪決行

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17日(火)**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する。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)
 - ・お手伝いの方には交通費と昼食を支給します。
 - *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。

藻岩中学校 井上 智雄 080-5581-5148