

東濃地区強化普及未公認記録会 11/18/SUN

名前() 所属名()

- ① 下記の時間を見て1日の動きを作って下さい。できるだけたくさん種目に挑戦しよう
- ② 競技時間のトラック15分前/フィールド30分前に出発場所へ行き、指示を受ける。 ※いつものような招集はありません。
- ③ トラック種目は競技終了後、ゴールに整列し、順位と記録を審判より聞くこと。遅れて途中から行っても参加できます。
- ④ フィールド種目は、大会のように、審判が記録用紙を作り記録用紙に記録を記入すること。時間によりベスト8で行います。
- ⑤ 競技時間が重なるときは、自分で移動しながら調整して行って下さい。競技スタート前なら参加できます。
- ⑥ リレーは、小学生は男女混合でも構いません。
- ⑦ 走幅跳、ジャベリックにおいては人数が多い時は2回の試技になる場合もあります。
- ⑧ 中学1年男子砲丸投は2.72kgと5.0kgのどちらを使用してもよい。
- ⑨ 中学男女ハードルは正規より50cm短いレーンで競技をしてもよい。
- ⑩ 競技記録は、通告、掲示とも一切行いません。自分で覚えておいてください。

種目	自己記録	目標記録	結果
①			
②			
③			
④			

1	中男	100H	9:15
2	中女	110H	9:30
3	中男	1500	9:45
4	中女	1500	10:05
5	中女	100①	10:20
6	中男	100①	10:40
7	小男	100	11:00
8	小女	100	11:20
9	中男	800	11:40
10	中女	800	11:50

昼食 12:00

11	小男・女	80H	12:40
12	中男	200	13:00
13	中女	200	13:10
14	中男女	400	13:30
15	中男	100②	13:40
16	中女	100②	13:55
17	小男2組	1000	14:10
18	小女2組	1000	14:25
19	中男女	3000	14:40
20	中男	400R	15:00
21	中女	400R	15:05
22	小男	400R	15:10
23	小女	400R	15:15

閉会式(15:45)

1	小男	走幅跳	9:45
2	小女	走幅跳	10:45
3	中男	走幅跳	12:30
4	中女	走幅跳	13:45

1	中男・女	砲丸投①	9:15
2	小男・女	ジャベリック	11:15
3	中男女	ジャベリック	13:00
4	中男・女	砲丸投②	14:00

1	男女	棒高跳①	10:00
2	男女	棒高跳②	13:00

1	中男・女	走高跳	9:30
2	小男・女	走高跳	13:00
3	中男・女	走高跳	14:00

時間	種目	アップ内容・動き
9:00		
10:00		
10:30		
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		

※閉会式には全員参加する。