

# 競技日程

9:00～	競技役員集合・打ち合わせ
9:30～10:00	チーム受付（オーダー表の提出）
10:05～	招集（開会式整列）
10:10～	開会式
10:30～11:20	クロスカントリーリレー記録会 競技開始
11:15～11:20	タイムトライアル（補欠の選手）出場選手招集
11:20～11:45	タイムトライアル記録会（女・男）競技開始
12:00～	成績発表後解散

## 監督・競技者注意事項

### 《受付について》

①受付（招集）場所は、レストハウス付近です。（レストハウス海側）  
受付の際には、参加費1チーム2000円を納入し、申込データのオーダー用紙を提出してください。

### 《競技者注意事項》

- ①選手は、競技役員の指示に従って走ること。
- ②招集を受けようとする選手は、必ず競技者係にナンバーカードをつけた競技服装を提示すること。（上着等を着用可）
- ③クロカンリレー第1走者は、開会式終了後すぐにスタート地点にて招集を開始する。（5分間）
- ④クロカンリレー第2走者以降は、10時30分からのチーム招集とする。（10分間）
- ⑤タイムトライアル（補欠の選手）は、男女とも11時15分招集とする。
- ⑥ナンバーカードの2枚は、レース用ユニフォームの胸部と背部にしっかりとつけること。
- ⑦ナンバーカードは、各チームで準備し、規定のままの大きさでつけること。規定に反する選手は出場できない。（規程：縦20cm、横24cmの白地布で作製し、数字は2cm幅で濃く書くこと）  
白地に黒の数字で枝番のみ男子（偶数）は黒、女子（奇数）は赤の数字を書いて下さい。

### 《競技ルール》

- ①コースは別図に示す通りで行われる。
- ②選手が勝手に走路から離れた場合は、その競技は続けられない。また車や人による伴走・飲食等の供与、その他の援助は一切受けてはならない。
- ③競技役員から競走の中止を命ぜられた場合、審判長の指示に従い、次区間走者から競技を再開することができる。この場合、そのチーム全体の成績は認められないが、事故にあった区間以外の区間記録は認められる。

④「たすき」は、肩から脇下に斜めにかけて走るものとする。ただし、中継所前後は手に持ってもよいが、できるだけ早く肩にかけること。(上記の要領を守らないときは、競技役員が走者を止め、正しい位置に直すよう指導するときもある。)

⑤各中継所の「たすき」の受け渡しは、中継所からその前方に引かれたゾーン内において、確実に手から手へ受け渡ししなければならない。

⑥2人以上の選手が近接して中継線に近づいた場合、先頭チームの者が右側に、次のチームの者が左側に並んで「たすき」を受ける。(天候等により、左右逆になる場合あり)

## 《記録について》

①記録会当日は、総合成績のみ掲示します。詳しい記録については後日、大阪陸協・大阪小陸研のホームページにアップします。

## 《荒天時について》

①当日の競技ができない場合は、第6回記録会にて、形を変えて、予選会を行います。

## 《その他》

①ウォーミングアップ・更衣は各チーム毎に行ってください。(更衣場所はありません)

②荷物は各チームで保管してください。

③拡声器や無線を使った応援や選手への伴走はできません。

④自分達で出したゴミは、できるだけ持ち帰りましょう。

⑤競技中に起きた事故については、主催者は応急処置のほかは、傷害保険の範囲内とし、それ以上の責任は負いません。

