

## 競 技 順 序

1	中学・高校・一般	3 0 0 0 m	1 組	9:30
	女 子		2 組	9:45
2	中学・高校・一般	3 0 0 0 m	1 組	10:00
	男 子		2 組	10:15
			3 組	10:30
3	予選会中学	3 0 0 0 m	1 組	10:45
	女 子			
4	予選会中学	3 0 0 0 m	1 組	11:00
	男 子			
5	高校・一般	5 0 0 0 m	1 組	11:15
	男 子		2 組	11:35
			3 組	11:55
6	高校・一般	5 0 0 0 m	1 組	11:35
	女 子			

## 受 付

①参加料は受付で提出してください。(8:30開始予定)

②規定外シューズを使用し、走った選手はゴール後失格になります。

※日本陸上競技連盟競技規則のTR5.3により、2024年11月1日以降、別紙3の新しい靴底(ソール)の厚さの表に記載されている最大値を超える既存靴は承認されず、その日から対象競技会では着用できない。

③不参加の選手のみ、名簿にDNSと記入してください。

## 招 集

①競技開始20分前にスタート地点付近にて最終コールを行います。

②最終コールで腰ナンバー標識を受け取り、レース後返却ください。

(別紙3)

**競技用靴・靴底厚さ表**

【2024年11月1日から有効】

競技	ソールの最大厚さ (本規程10.6による)	その他の要件/注意
トラック種目 ハードル種目 障害物競走	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイク シューズ	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。競技場内で行う競歩競技の靴底の厚さは、道路競技と同じとする。
フィールド種目	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイク シューズ	全跳躍種目で、本規程10.3および10.4に記載のとおり、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない（前足の中心は、靴の内部の長さの75%にある靴の中心点。踵の中心は、靴の内部の長さの12%にある靴の中心点）。
道路競技 (競走・競歩)	40mm	
クロスカントリー	20mmスパイク シューズ または 40mmノン・スパイク シューズ	競技者はスパイクシューズまたはノン・スパイクシューズ（ロードシューズなど）を履くことができる。スパイクシューズを履く場合、靴底の最大の厚さは20mmを超えてはならない。ノン・スパイクシューズを履く場合、靴底の最大の厚さは40mmを超えてはならない。
マウンテンレース トレイルレース	制限なし	

競技用靴に関する規程

**重要告知**：本規程5.3に従い、2024年11月1日以降、靴底厚が上記の表に記載されている最大の厚さを超える既存靴は承認されなくなり、対象競技会では着用できなくなる。