

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

夏本番！自分の記録に熱くなれ！

河南陸上クラブサマー記録会

★日頃の練習を信じて、強い気持ちをもつ！★

日程 : 7月2日(土)
場所 : 金岡公園陸上競技場
時間 : 電車組は川西駅に6時20分集合 6時28分河内長野行の電車に乗ります(麻野先生引率)

現地集合組は7時30分競技場集合

※電車で行くのか、現地に行くのか、必ず麻野先生に報告

服装 : 1年生は体操服夏体上下

(505ゼッケンつけてくる)

2・3年生はユニフォーム(505ゼッケンつけてくる)、体操服、クラブTなど

持ち物 : 昼食、水筒(水分は多めに持ってくる)、スパイク(平行ピンに変えておく)、タオル、投擲シューズor体育館シューズ(投擲出場者)、マスク(予備)、筆記用具、強い意気込みと感謝の気持ち、電車組は交通費(往復1100円)

☆競技ダイヤについては右参照。

☆組・レーン・試技順に関しては、各自プログラムを見ておくこと。

(プログラムはホームページにも掲載)

競 技 日 程

7/2(土) 金岡公園陸上競技場

8:00 競技場開門・学校受付

8:45 審判各部署打合せ

14:10 リレーオーダー用紙提出締切

9:15 競技開始

トラック競技											
	現地招集時刻	競技開始時刻	種 目		組		現地招集時刻	競技開始時刻	種 目		組
1	9:05	9:15	共男	3000m	1	17	12:50	13:00	2男	100m	B決・決
2	9:20	9:30	共男	110mH	2	18	12:55	13:05	1女	100m	B決・決
3	9:35	9:45	共女	100mH	5	19	13:00	13:10	1男	100m	B決・決
4	9:50	10:00	小学生女	100m	1						
5			小学生男	100m	1	20	13:20	13:30	共女	800m	3
6	9:55	10:05	3女	100m	7	21	13:35	13:45	共男	800m	3
7	10:05	10:15	3男	100m	9	22	13:45	13:55	共男	400m	2
8	10:20	10:30	2女	100m	9						
9	10:35	10:45	2男	100m	8	23	14:05	14:15	共女	200m	6
10	10:50	11:00	1女	100m	10	24	14:15	14:25	共男	200m	7
11	11:05	11:15	1男	100m	9						
12	11:20	11:30	共女	1500m	1	25	15:20	15:30	共女	4×100mR	4
13	11:30	11:40	共男	1500m	2	26			小学生女	4×100mR	1
						27	15:35	15:45	共男	4×100mR	4
14	12:35	12:45	3女	100m	B決・決						
15	12:40	12:50	3男	100m	B決・決						
16	12:45	12:55	2女	100m	B決・決						

フィールド競技（跳躍競技）						フィールド競技（投てき競技）					
	現地招集時刻	競技開始時刻	種 目		ピット		現地招集時刻	競技開始時刻	種 目		ピット
《走幅跳》						《砲丸投》					
1	9:20	9:30	1男	走幅跳	A	1	10:20	10:30	共男	砲丸投(5kg)	A
2			1女	走幅跳	B	2			共男	砲丸投(4kg)	A
3	10:50	11:00	2男	走幅跳	A	3	11:35	11:45	共女	砲丸投	A
4			2女	走幅跳	B						
5	12:05	12:15	小学生女	走幅跳	A	《円盤投》					
6			小学生男	走幅跳	A	1	12:50	13:00	共男	円盤投	A
7			小学生女	コンB(走幅跳)	A	2	14:50	15:00	共女	円盤投	A
8			小学生男	コンB(走幅跳)	A						
9	13:50	14:00	3男	走幅跳	A	《ジャベリックボール投げ》					
10			3女	走幅跳	B	1	13:50	14:00	小学生女	コンB(ジャベ投)	A
						2			小学生男	コンB(ジャベ投)	A
《走高跳》											
1	9:50	10:00	共女	走高跳	A						
2	13:20	13:30	共男	走高跳	A						