

[競技注意事項]

- 1 本大会は、2022年日本陸上連盟競技規則並びに駅伝競走規準による。
- 2 ナンバーカードは、規定のものを胸背部に装着すること。
- 3 走者は、競技中「たすき」を肩から脇の下にかけて走らなければならない。
「たすき」は中継線より進行方向20m以内にて必ず手渡しする。
- 4 走者はいかなる場合でも、コース内を走らなければならない。
- 5 途中で事故が起きたとき、または医務員・競技役員により競技の中止を命ぜられた競技者は「たすき」を外して振り、監察員に連絡すること。
- 6 伴走、飲食等の補給、その他の援助を受けることはできない。伴走またはそれに類するまぎらわしい行為があった場合は失格とする。
- 7 中継は先頭のチームから左側より右へ順次待つこと。なお、中継所付近の練習は、中継所線手前で行ってはならない。
- 8 出発は陸連規定に順ずるが、特に次のように合図する。
☆出発についての第1走者への注意
 - ① 2分前に競技の服装になる。
 - ② 1分前に出発線に並ぶ。
 - ③ 30秒前、20秒前、10秒前を通告し、定刻に出発する。
- 9 競技者はスパイクの使用を認める。(18mm以下)
- 10 各区間競技者の点呼時刻は次の通りとする。

【女子】

区間	点呼時刻	先頭通過予定時刻
第1区(3km)	9:20	9:30
第2区(2km)	9:31	9:41
第3区(2km)	9:39	9:49
第4区(2km)	9:47	9:57
第5区(3km)	9:55	10:05

【男子】

区間	点呼時刻	先頭通過予定時刻
第1区(3km)	10:35	10:45
第2区(3km)	10:45	10:55
第3区(3km)	10:55	11:05
第4区(3km)	11:05	11:15
第5区(3km)	11:15	11:25
第6区(3km)	11:25	11:35