

## 競技注意事項

- 1 本大会は、2023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