

# 2024' 長根サマースピードスケート競技会 競技日程 (案)

2024/8/13

<b>8月23日 (金)</b>	受付	13:00~17:00	YSアリーナ八戸 1階ラウンジ
	公式練習	14:30~16:30	
	①	14:30~15:20	スタートトライアル (14:50~15:10)
		整氷 (コースのみ)	
	②	15:40~16:30	(①以外の選手) スタートトライアル (16:00~16:20)
	代表者会議	17:00	YSアリーナ八戸 1階多目的室

**8月24日 (土)** 競技第1日目 開場 7:00~19:30

区分	距離	出場選手数	組数 x 所要時間	所要時間		予定時刻	
				競技等	整氷等	開始	終了
Warm-up① 500m (小学生、シニア) ※スケート脱着はホームストレート側			1 x 25'00	25'00		8:00	8:25
整氷 (コースのみ)					10'00	8:25	8:35
Warm-up② 500m (男子B級以下、女子A級以下) ※スケート脱着はバックストレート側			1 x 30'00	30'00		8:35	9:05
Warm-up③ 500m (①②以外) ※スケート脱着はホームストレート側			1 x 30'00	30'00		9:05	9:35
整氷	開会宣言			0	25'00	9:35	10:00
女子	500m	50	25 p x 02'00	50'00		10:00	10:50
整氷 (コースのみ)				0	15'00	10:50	11:05
OPEN男女	500m	13	7 p x 01'45	12'00		11:05	11:17
Change category				0	02'00	11:17	11:19
男子	500m	79	20 p x 01'45	35'00		11:19	11:54
整氷 (コースのみ)				0	15'00	11:54	12:09
			20 p x 01'45	35'00		12:09	12:44
Warm-up 1500m			1 x 30'00	30'00		12:44	13:14
整氷				0	20'00	13:14	13:34
女子	1500m	60+2	13 q x 03'30	46'00		13:34	14:20
整氷 (コースのみ)				0	15'00	14:20	14:35
			3 q x 03'30	11'00		14:20	14:31
Change category				0	02'00	14:31	14:33
男子	1500m	85	10 q x 03'30	35'00		14:35	15:10
整氷 (コースのみ)				0	15'00	15:10	15:25
			12 q x 03'15	39'00		15:25	16:04
Warm-up 女子5000m、男子10000m			1 x 30'00	30'00		16:04	16:34
整氷				0	20'00	16:34	16:54
女子	5000m	10	3 q x 09'00	27'00		16:54	17:21
Change category				0	02'00	17:21	17:23
男子	10000m	20	2 q x 16'00	32'00		17:23	17:55
整氷 (コースのみ)				0	15'00	17:55	18:10
			3 q x 15'00	45'00		18:10	18:55

8月25日(日)

第2日目

開場 7:00~18:30

区分	距離	出場選手数	組数 x 所要時間	所要時間		予定時刻	
				競技等	整氷等	開始	終了
Warm-up① 1000m (小学生、シニア) ※スケート脱着はホームストレート側			1 x 25'00	25'00		8:00	8:25
整氷 (コースのみ)					10'00	8:25	8:35
Warm-up② 1000m (男子B級以下、女子A級以下) ※スケート脱着はバックストレート側			1 x 30'00	30'00		8:35	9:05
Warm-up③ 1000m (①②以外) ※スケート脱着はホームストレート側			1 x 30'00	30'00		9:05	9:35
整氷				0	25'00	9:35	10:00
女子	1000m	66	17 q x 03'00	51'00		10:00	10:51
整氷 (コースのみ)				0	15'00	10:51	11:06
OPEN 男女	1000m	10	4 q x 02'45	11'00		11:06	11:17
Change category				0	02'00	11:17	11:19
男子	1000m	92	13 q x 02'45	36'00		11:19	11:55
整氷 (コースのみ)				0	15'00	11:55	12:10
			10 q x 02'45	28'00		12:10	12:38
Warm-up 3000m、男子5000m			30'00	30'00		12:38	13:08
整氷				0	20'00	13:08	13:28
女子	3000m	42+4	8 q x 06'00	48'00		13:28	14:16
整氷 (コースのみ)				0	15'00	14:16	14:31
			4 q x 05'30	22'00		14:31	14:53
Change category				0	02'00	14:53	14:55
男子	3000m	20	5 q x 05'30	28'00		14:55	15:23
整氷 (コースのみ)				0	15'00	15:23	15:38
男子	5000m	46+1	7 q x 08'30	60'00		15:38	16:38
整氷 (コースのみ)				0	15'00	16:38	16:53
			6 q x 08'00	48'00		16:53	17:41