

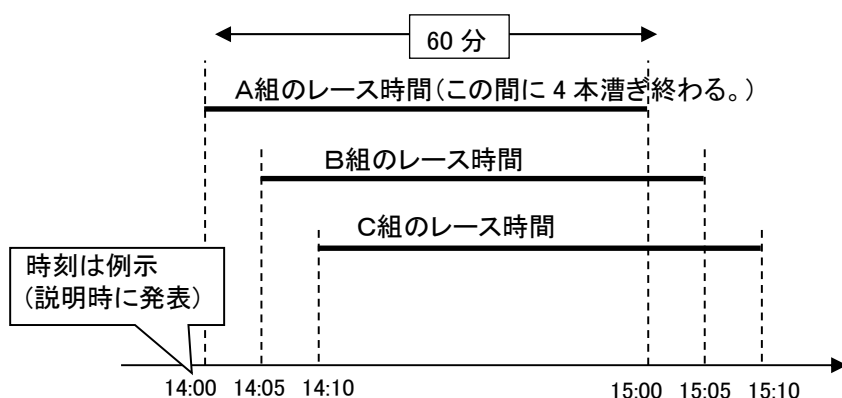
浜寺レガッタ シングルスカル 500m×4 種目の実施方法

一定時間内にシングルスカル 500m を規定の本数を自由に漕いで、その合計タイムで順位を決める種目を実施します。以下に方法を示しますので、よく読んで参加してください。

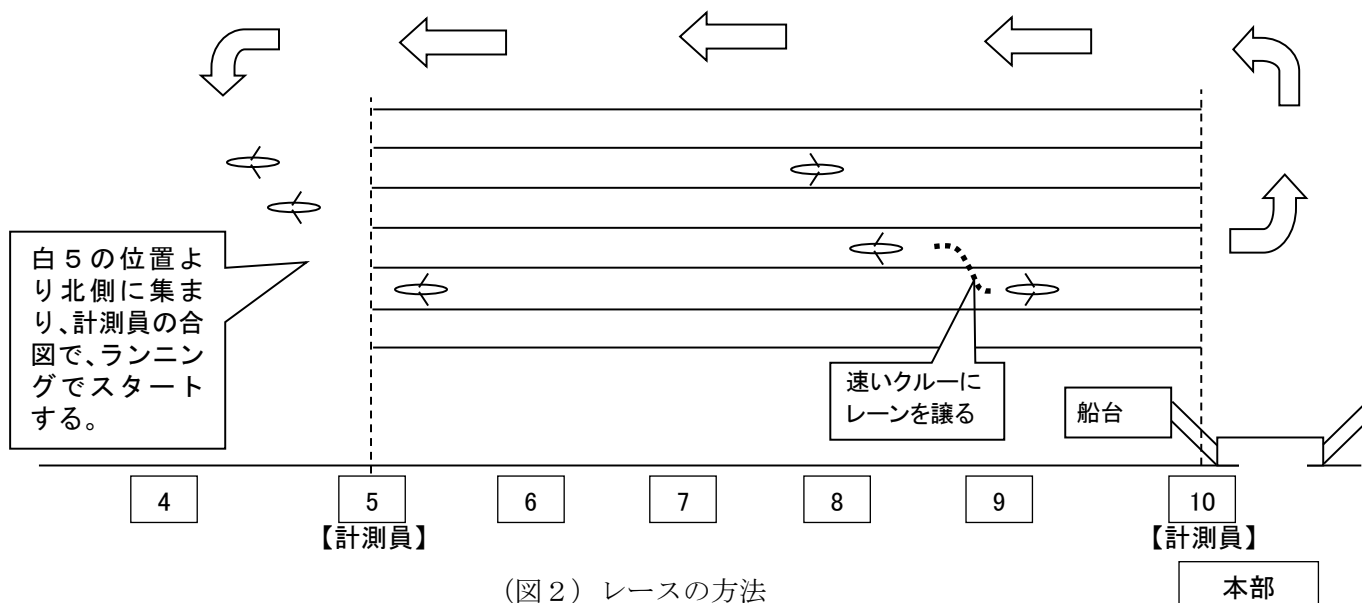
なお、種目実施（第1グループのスタート）の90分前に、本部テント前で事前説明とナンバープレートの配布を行ないますので、放送を聴いて集合してください。

【手順】

- ① 各クルーの艇のトップに、本部から配布する判別用のナンバープレートを装着する。
- ② 約5～6クルーごとにA組、B組・・・のグループに分けるので、グループごとに決められた時間中に500mコース（通常の1,000mコースの後半＝白地に黒色の数字5～10）を4本漕ぐ（図1）。グループと時間については事前説明で発表する。
- ③ 各クルーは、500mコースを自由に漕ぐ。レーンの選択は自由だが、レース中に同一レーンを後続のクルーが追い上げる場合にはそのレーンを譲ること。
スタートはスタートラインを計測ラインとし、手前よりランニングスタートとする。計測員の合図でスタートする（図2）。スタート間隔は目安として約5分おき（予定）。
- ④ グループごとに決められた時間までに4本漕ぎ終わって上がる。順位は本部で集計後、閉会式で発表。



(図1) レース時間について



(図2) レースの方法