

競技注意事項

1. 競技方法について

- 1) 50m・50mハードル・砲丸投は「多目的練習場(1Fの土)」で行う。
- 2) 400m・800m・1500m・3000m・リレー種目・三段跳・立ち三段跳は大ホールで行う。
- 3) タイムレース決勝とする。ただし、50m・50mハードルは予選を行い、上位6名で決勝を行う。
- 4) 大ホールトラックは1周200m。1500mは7周半、3000mは15周とする。
- 5) スウェーデンリレーは、100m→200m→300m→400mの順で行う。
- 6) 立ち三段跳は、スタートラインに両足をそろえた姿勢で競技を開始する。
- 7) 三段跳・立ち三段跳は、ホップ・ステップ・ジャンプは床の上で行い、着地のみマットを使用する。
三段跳びの助走は10m以内とする。
- 8) 参加人数等の都合で、高校と中学を同一レースで行うことがある。
- 9) 三段跳・立ち三段跳・砲丸投の試技は3回とする。

2. 練習について

- 1) ウォーミングアップ及びクールダウンは中ホールを使用する。
- 2) 大ホールと多目的練習場を7:30~8:20と昼休みに開放する。
- 3) 投擲及び跳躍種目の練習は、競技開始前に競技場で役員の指示で行うこととする。
- 4) 3階走路及び廊下での練習は禁止とする。

3. ハードルの高さについて

- 1) 50mハードルは、以下の間隔・高さとする。

ハードルの高さ		1H	2H	3H	4H	5H	
小学男女	70cm	S 12m	7m	7m	7m	7m	10m G
中学女子	76.2cm	S 12m	7.5m	7.5m	7.5m	7.5m	8m G
中学男子	84cm	S 12m	8m	8m	8m	8m	6m G
高校女子	84cm	S 12m	8m	8m	8m	8m	6m G
高校男子	91.4cm	S 12m	8.5m	8.5m	8.5m	8.5m	4m G

4. 砲丸投について

- 1) 競技に使用する砲丸の重さは以下の通りとする。
中学校男子:5kg、中学校女子:2.72kg、高校男子:6kg、高校女子:4kg

5. ナンバーカードについて

- 1) 中学・高校のナンバーカードは、各学校で用意する。小学生は主催者が用意する。
小学生のナンバーカードは、使用后各チームでまとめて主催者に返却すること。
- 2) 1500m以上の長距離種目は、主催者で腰ナンバーカードを準備する。
左腰に着用し競技する。競技終了後、回収ボックスに必ず返却すること。

6. 記録証について

- 1) 各種目6位まで記録証を与える。

7. その他

- 1) 2階大ホール・中ホールなど多目的練習場以外の屋内では内履きを着用する。
- 2) 多目的練習場で行う競技は、外履き運動靴を着用すること。スパイクシューズは使用禁止。
- 3) 大ホールには選手・役員・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。控室は3階席を使用する。
- 4) 競技中に生じた傷害・疫病については、主催者は応急処置のみを行い、以後の責任は
負わない。競技中に事故。傷害があった場合は総務に連絡すること(傷害保険加入済み)。
- 5) 大会中の貴重品の管理は各自で行う。盗難があってもその責任は負わない。
- 6) ゴミは各自で持ちかえること。