

4. 第40回 陸上競技実施要項

1. 競技

陸上競技とする。

2. 競技規則

大会開催年度の(財)日本陸上競技連盟規則及び本大会申し合わせ事項によるものとする。

3. 種目

一部と二部(壮年の部)に区別する。種目は一部も二部も共通。

①男子の部(16種目)

100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、10000m、110mハードル、4×100mリレー、4×400mリレー、走高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投(7.26kg)、やり投(800g)、円盤投(2kg)

②女子の部(10種目)

100m、200m、400m、1500m、5000m、4×100mリレー 走高跳、走幅跳、砲丸投(4kg)、やり投(600g)

4. 出場資格

①男女とも、一部は39歳以下、二部は40歳以上とする。但し、40歳以上でも一部に出場することができる。

②1人あたりの出場種目はリレーを除いて3種目以内とする。

5. 競技方法

(1)個人及び団体対抗(男女別総合で一部のみ)とする。

(2)団体対抗の得点は、1位6点、2位5点、3位4点、4位3点、5位2点、6位1点とする。

6. 表彰

①表彰式は種目ごとにレース終了後行うので、第3位までの入賞者は、レース後すぐ本部表彰控所へ集合すること。

②優秀な記録を出した選手には、最優秀選手としてトロフィー又は盾を授与する。

7. 参加申込み

出場する場合、陸上個票に1種目毎に氏名・加盟団体名・自己の最近記録を明記し、参加申込書(大会指定の用紙による)に添えて申し込む。

8. 注意事項

①競技場への立ち入り

競技場へは、競技役員、補助員、出場中の選手、実行委員、手話通訳者及び許可を得た報道関係者以外は立ち入ることができない。

②更衣室について

貴重品・衣類の盗難防止のため、更衣室ではロッカーを使用してもよいが、貴重品の管理は各

自分で責任を持つこと。

③練習について

競技役員の指示に従って行う。

④招集について

- 1) 招集場所は、トラックの第4コーナー付近に設置する。
- 2) 招集の開始及び完了の時刻は下図のとおりとする。

競技の種目	招集開始時間	招集完了時刻
トラック競技	競技開始時刻 30 分前	競技開始時刻 20 分前
フィールド競技	競技開始時刻 40 分前	競技開始時刻 30 分前

- 3) 招集の点呼を済ませた人は、招集所で待機しなければならない。代人による点呼は認めない。
- 4) 招集完了時刻に遅れた選手及び招集完了時に招集場所にいない選手は、棄権したものとみなす。
- 5) 招集場所から競技場へ移動、または競技場から退場するとき、係員が案内するので、係員の指示に従う。
- 6) 3 種目同時に出場する人は、その旨本人(代人でも可)が招集終了時まで申し出る。
- 7) リレー出場チームは、招集 1 時間前までにオーダー用紙を競技者係に提出する。

⑤入場

競技者係にナンバーカードの確認を受けた後、係員の誘導で競技場に入る。

⑥走路順及び試技順

トラック競技の走路順及びフィールド競技の試技順は、プログラム記載の順序とする。予選をしたトラック競技の決勝の走路順は主催者が公正に抽選し、その結果は予選終了後、招集所に掲示する。

⑦バーの上げ方

走高跳のバーの上げ方は次のとおりである。

回数		練習	1	2	3	4	5	6	7・8・9
高さ	男子一部	1.40	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	これ以上は 3 cm ずつ
	女子 男子二部	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	これ以上は 3 cm ずつ

※注意: 1位決定の際のバーの上げ下げは、男女とも 2 cm とする。

⑧用具

- 1) 砲丸投の砲丸は、男子は 7.26kg、女子は 4kg の鉄又は砲金を使用する。
- 2) 円盤投は、男子は 2kg を使用する。
- 3) やり投の槍は、男子は 800g、女子は 600g を使用する。
- 4) 靴は日本陸上競技連盟規則に定められた規格のものを使用すること。なお、スパイクシューズを使用する場合は、全天候型の針を使用し、トラックは 9 mm 以下、走高跳及び槍投については 12 mm 以下とする。

⑨競技服装

- 1) 競技を行うときは競技服装(ランニングシャツ等)を着用する。

- 2) ナンバーカードは、実行委員会が交付したものを使用し、競技服装の上衣の胸部及び背部に安全ピンで留める。ただし、走高跳に出場する者は、胸部又は背部のいずれか一方でよい。
- 3) トレーニング中又は競技中に、一般に認められた団体の名称以外の広告を付けたものを競技場内に持込むことは、日本陸上競技連盟競技規則に抵触するので厳に慎む。
- 4) 一部の 39 歳以下の選手のナンバーカードは白色とし、二部の 40 歳以上の選手のナンバーカードは黄色とする。

9. 本要項の改正

- ・一部改正 2004 年 2 月 22 日 第 6 回全国委員会
- ・一部改正 2007 年 3 月 9 日 第 3 回本委員会