

## 陸上競技実施要項

- 1 日 時 令和元年6月14日(金) ※ 雨天決行  
 監督会 8時00分  
 開会式 8時30分  
 役員打合せ 9時00分  
 競技開始 9時30分
- 2 会 場 都農町・藤見運動公園陸上競技場
- 3 種 目 (1) 男子(18種目)  
 1年100M 2年100M 3年100M 1年1500M 2年1500M 3年1500M 低学年100MH  
 低学年4×100MR 共通200M 共通400M 共通800M 共通3000M 共通110MH  
 共通4×100MR 共通走幅跳 共通走高跳 共通砲丸投げ 共通三段跳び  
 (2) 女子(15種目)  
 1年100M 2年100M 3年100M 低学年80MH 1年800M 2年800M 3年800M  
 低学年4×100MR 共通200M 共通1500M 共通100MH 共通4×100MR  
 共通走幅跳 共通走高跳 共通砲丸投げ  
注・・・男女の低学年リレーの走順は(2年・1年・1年・2年)とする。  
 (3) その他  
 オープン種目として男子100Mと1500M、女子100Mと800Mを実施し、出場人数の制限はしない。
- 4 出場制限 (1) 1人二種目以内。ただし、リレーは除く。  
 (2) 一種目につき学校から2名以内とする。  
 (3) 他の種目で県大会出場権を得た者は出場できない。  
 (4) リレー種目は、学校1チームとする。  
 (5) 申込み後の選手変更は認めない。  
 (6) 県大会の出場権を得た選手は辞退できない。
- 5 競技規則 (1) 平成31年度日本陸上競技連盟規則ならびに本大会競技規則を適用する。  
(スタートでフライングした競技者は1回目から失格となる。)  
 ※ スターターの合図は「オン ユア マーク」「セット」で行う。  
 (2) トラック競技は、100M、200M以外の種目はタイムレース、フィールド競技は、出場者数によって予選決勝を行う。  
 (3) 招集時間は、トラック競技開始時間30分前より15分間、フィールド競技開始時間40分前より20分間とする。  
 (4) 走り高跳びは、男子は練習を1m30cm、競技を1m35cmから、女子については練習を1m10cm、競技を1m15cmからはじめるが、選手のレベルに応じて変更することもある。  
(5) フィールド競技の試技は3回とする。  
 (6) 4×100MRはセパレートレーンで行う。  
 (7) スパイクピンの長さは、オールウェザー用9mm以下とする。ただし、フィールド種目は12mm以下とする。  
 (8) 砲丸投げ男子は5kgとする。  
 (9) ハードル競技は下記の規定で行う。

種 目	高さ	スタートから	インターバル	最終ゴール	台数	マークの色
女子80MH	76.2cm	12.0m	7.5m	15.5m	8	なし
女子100MH	76.2cm	13.0m	8.0m	15.0m	10	黒
男子100MH	84.0cm	13.0m	8.5m	10.5m	10	緑
男子110MH	91.4cm	13.72m	9.14m	13.16m	10	紺

- (10) マークの色  
女子 80MH→なし 女子 100MH→黒 男子 100MH→緑 男子 110MH→青

- 6 表 彰 各種目男女別 1～4 位選手に賞状を授与する。
- 7 県大会出場 各種目上位 4 位 (チーム) が県大会出場権を得るが、競技終了後の監督会で正式に決定する。
- 8 参加申込
- (1) 申込方法
- ① 『延岡市陸上競技協会』→地区中学校体育連盟  
もしくは下記アドレスにアクセスし、申込み処理データに必要事項を入力する。  
<http://nrk.goldengames.jp/jhs.html>
- ② 入力したものをプリントアウトし、地区事務局に提出する。また同時にデータをメールに添付し送信する。
- (2) 申込書類
- ① 選手一覧表 (A 4 版・選手名、種目、記録等が記載してあるもの)  
② 参加承諾書 (A 4 版・校長職印を押印する)
- (3) 申込先
- ① データは下記アドレスにメール送信する。  
[k\\_tomoshige60@yahoo.co.jp](mailto:k_tomoshige60@yahoo.co.jp)  
(※↑この線はアンダーバーです)
- (4) 申込期限  
令和元年 6 月 12 日 (水) 16 : 30
- (5) 注意事項
- ① データ送信と書類提出の両方を、確実に期限内に行うこと。  
② データ送信後は受付完了のメールを送信するので確認すること。  
③ プログラム編成上、記録がある場合、記入する。
- 9 その他
- (1) ナンバーカードは県中体連で指定してある番号を各学校で作成すること。  
※ 大きさは横 24 cm 以内×縦 20 cm 以内とし、数字の大きさは縦最低 6 cm～最高 10 cm とする。胸、背部につける。
- (2) 選手宣誓は ( 富 田 ) 中学校とする。
- (3) テントの位置はバックスタンド左手より下記の通りとする。  
(唐瀬原、都農、国光原、木城、富田、上新田、新田、高鍋東、高鍋西、西都地区)
- (4) 開会式の服装は各学校にてきちんとそろえておくこと。
- (5) 選手宣誓は総合大会、秋季大会を通じて、高鍋東→妻→唐瀬原→都農→木城→富田の順番で行う。