

陸上競技実施要項

- 1 日 時 令和3年10月14日(木) ※ 雨天決行
 監督会 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(16種目)
 1年100m 1年200m 1年1500m 1年3000m 1年100mH
 2年100m 2年200m 2年1500m 2年3000m 2年110mH
 共通400m 共通800m 共通4×100mR 共通走幅跳 共通走高跳 共通砲丸投
 (2) 女子(13種目)
 1年100m 1年200m 1年800m 1年80mH
 2年100m 2年200m 2年800m 2年100mH
 共通1500m 共通4×100mR 共通走幅跳 共通走高跳 共通砲丸投
 (3) その他
 オープン種目として男子100m及び1500m、女子100m及び800mを実施し、
 出場人数の制限はしない。
- 4 出場制限 (1) 1人1種目。ただし、リレーは除く。
 (2) 1種目につき学校から3名以内とする。
 (3) 他の種目で県大会出場権を得た者、大会当日までに他の競技が終了していない者は出場できない。
 (4) リレー種目は、学校1チームとする。(1チームの人数は6名以内)
 (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) 令和3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をした競技者は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) 競技順序は、参加申込受付後、決定する。
 (3) トラック競技は100m、200m以外の種目はタイムレースで行う。
 (4) 男子1500m、3000mと女子800mは、出場者数によっては、1.2年同時スタートを行う場合がある。(順位は、1.2年別に判定)
 (5) 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。
 (6) 走高跳は、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。
 (7) 4×100mRはセパレートレーンで行う。
 (8) 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。
 (9) 砲丸投げは、男子5kg、女子2.721kgとする。
 (11) 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	14.02m	10	紺

(12) 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1～5位選手に賞状を授与する。
- 7 県大会出場 各種目上位5位(チーム)が県大会出場権を得るが、競技終了後の理事会で正式に決定する。
なお、5位が2名(チーム)以上出た場合は、県大会出場権をかけて再レースを行う。
- 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2部提出する。(2部とも校長公印を押印する。)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(A4版・選手名、種目、記録等が記載してあるもの)
② 参加承諾書(A4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
(※↑この線はアンダーバーです)
- (4) 申込み期限
令和3年10月7日(木)16:30まで
- (5) 注意事項
- ① データ送信と書類提出の両方を期限内に確実に行うこと。
② データ送信後は、受付完了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、記録がある場合は記入すること。
- 9 その他
- (1) アスリートビブス(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24cm以内×縦16cm以内(2020年度より変更になりました。改めて準備する際は、このサイズでお願いします。)とし、数字の大きさは縦最低6cm～最高10cmとする。胸、背部につける。
- (2) ~~選手宣誓は(妻)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とおりとする。
(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。