

## 陸上競技実施要項

- 1 日 時 令和2年10月2日(金) ※ 雨天決行  
監督会 8時00分  
競技上の注意 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 共通砲丸投げ  
(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 共通砲丸投げ  
(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。  
(7) 正式種目とオープン種目は兼ねられない。
- 5 競技規則 (1) 令和2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、タイムレース決勝で行う。 フィールド競技は、出場者数によって予選決勝を行う。  
(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。  
(7) フィールド競技の試技は3回とする。  
(8) 4×100MRはセパレートレーンで行う。  
(9) 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。  
(10) 砲丸投げ男子は、5kg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。
- 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な事項を入力する。  
<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(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](mailto:k_tomoshige60@yahoo.co.jp)  
(※↑この線はアンダーバーです)
- ② プリントアウトした書類は、地区中体連事務局に2部提出する。(2部とも校長公印を押印する。)
- (4) 申込み期限 令和2年9月29日(火) 17:00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、自己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**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) **開会式をしないため、選手宣誓は行わない。**
- (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。