競　技　注　意　事　項

１　競技規則について

本記録会に適用する規則は、2019 年度日本陸上競技連盟競技規則および本競技会規定により行う。

なお、スタートにおける不適切行為については、イエローカード２枚で当該種目のみ失格とし、以後の種目の出場は妨げない。

２　ウォーミングアップについて

(1) ウォーミングアップは、サブトラックを使用すること。

(2) フィールド種目の練習は、招集完了後に競技役員の指示により競技場内で行う。

(3) サブトラックでの投てき練習は、一切禁止する。

３　招集について

(1) 招集所は、雨天練習場に設ける。

(2) 種目別招集開始・完了時刻は、プログラムの競技日程欄に記載している。

(3) 招集の手順

①招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。
その際、ナンバーカード・スパイクピンの長さ（走高跳・やり投 12mm以内、その他 9mm以内）の点検を受け、腰ナンバーを受け取る。

②点呼の代理人は認めない。ただし、２種目以上にわたって同時刻に出場する競技者は、あらかじめ本人が競技者係へ多種目同時出場届を提出し、併せて招集に来ることが出来ない種目の点呼（ナンバーカード・腰ナンバーカード・スパイク等の検査）を受けておくこと。その場合に限り、代理人の点呼を認める。

③招集完了時刻に遅れた競技者は、出場出来ない。

④当該種目を欠場する者は、あらかじめ棄権届を競技者係に提出すること。

＊多種目同時出場届、欠場届は、招集所備え付け、またはホームページからプリントアウトした用紙を使用すること。

４　競技について

(1) トラック競技

①レーンは、プログラム記載番号順とする。

②競技運営上、男子 1500m=6 分、5000m=20 分、3000mSC=13 分。女子 1500m=7 分、3000m=15 分で競技を打ち切る場合がある。

(2) 腰ナンバー・別ナンバーは、競技終了後フィニッシュ地点のナンバーカード係に返却すること。

(3) フィールド競技

①試技順は、プログラム記載番号順とする。

②走高跳・棒高跳のバーの上げ方は、下記のとおりとする。

男子走高跳	１組	練習 1.25 / 1.50	1.30-1.35-1.40・・・1.85-1.88-1.91	以後３cmずつ
	２組	練習 1.60 / 1.80	1.65-1.70-1.75・・・1.85-1.88-1.91	以後３cmずつ
女子走高跳	１組	練習 1.10 / 1.30	1.15-1.20-1.25・・・1.55-1.58-1.61	以後３cmずつ
	２組	練習 1.35 / 1.55	1.40-1.45-1.50・・・1.55-1.58-1.61	以後３cmずつ
男子棒高跳	１組	練習 2.60～3.40	2.80-2.90-3.00・・・	以後10cmずつ
	２組	練習 3.40～4.90	3.60-3.70-3.80・・・	以後10cmずつ
女子棒高跳	練習 1.80～3.80		2.00-2.20-2.40-2.60-2.80-2.90-3.00	以後10cmずつ

５　競技用具について

(1) やり・ポール以外は、主催者が用意したものを使用すること。

(2) やりは検査を受けて使用できる。この場合共用となる。

検査時刻　男子＝第１日（12 日）　１組－　8:20～ 8:40　２組－ 10:20～10:40
　　女子＝第１日（12 日）　１組－ 12:30～12:50　２組－ 14:30～14:50

検査場所　フィニッシュ地点側器具庫

(3) 棒高跳用ポールは、跳躍審判員の点検を受け自己のポールを使用する。

６　その他

(1) 記録証明書を希望する者は、１種目につき５００円を添えて庶務係まで申し出ること。

(2) ゴミは、各自で持ち帰るようにご協力ください。