

## 【競技注意事項】

### 1 競技規則について

本大会は、2025 年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会競技注意事項より実施する。

### 2 競技者の招集方法について

- (1) 競技者の招集は、第4ゲート裏100mスタート地点後方に設ける。
- (2) 種目別招集開始・完了時刻は、以下の通りとする。(プログラムにも記載あり)

| 競技種目    | 招集開始時刻 | 招集完了時刻 |
|---------|--------|--------|
| トラック種目  | 30分前   | 15分前   |
| フィールド種目 | 40分前   | 30分前   |

- (3) 欠場する場合は、欠場届を競技者係に提出すること。
- (4) 招集完了時刻に遅れた競技者は、当該競技種目を棄権したものとして処理する。
- (5) 招集の方法については、次のとおりとする。

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、アスリートビブス、スパイクピン、商標の点検を受け、腰ナンバーを受け取る。競技場への入場は競技者係の指示に従う。招集完了時刻に遅れた競技者は出場できない。代理人による招集は認めない。

### 3 リレーオーダーの提出について

- (1) リレーは予選・決勝ともリレーオーダー用紙〔招集所に準備〕に記入のうえ、招集完了時刻60分(競技開始75分前)までに競技者係へ提出すること。
- (2) 女子のリレーオーダー用紙の色は、ピンク色とする。

### 4 アスリートビブス(ナンバーカード)について

- (1) 郡市名のアスリートビブスは、ユニフォームの胸・背につける。(折り曲げない)  
ただし、跳躍競技者は胸か背のどちらか一方でよい。
- (2) トラック競技に出場する競技者は、写真判定用の腰ナンバーを右腰につける。フィニッシュ後、速やかに返却すること。リレーの第4走者は、腰ナンバーをつける。
- (3) 1500m・2000m・3000m・5000mの競技者は、腰ナンバーを右側、左側の両サイドにつける。
- (4) アスリートビブスは、郡市名とする。1500m、3000m、5000mで2名出場の場合は、A・Bの区分をする。(各郡市1名ずつ振り分ける)

### 5 競技について

- (1) トラック競技の計時は、全て写真判定で行う。
- (2) トラック競技の予選は、すべてタイムレースとする。
- (3) 100m、200m、400mおよび400mリレーの決勝は上位8名〔8チーム〕で行う。1000分の1秒まで判定し同タイム2名の場合は9名で決勝を行う。3名以上の場合は抽選となる。
- (4) 短距離走では、競技者の安全のため、フィニッシュ後も自分のレーンを走る。
- (5) 1500m(男子A29歳以下、男子D50～59歳、女子G34歳以下) 2000m(男子F70歳以上、女子I50歳以上) 3000m(男子E60歳以上)は決勝のみ。
- (6) 1500m(男子C40～49歳) 3000m(男子B30～39歳) 5000m(男子A29歳以下)は、タイムレース決勝とする。
- (7) リレーは、メンバー6名から編成する。
  - ① A区分は専任選手及び(A)で編成する。
  - ② B・C区分はB区分から2名選出し、専任選手を入れ3名、C区分も同様とする。  
リレー編成はB・C区分はB区分から2名とする。

③ D・E区分はD区分から2名選出し、専任選手を入れ3名、E区分も同様とする。

リレー編成はD・E区分から2名ずつとする。

④ 女子はG・H・Iの区分で編成する。その場合、H・Iから1名もしくは2名入れて4名で編成する。

(8) すべての競技において、年齢上位の者が年齢下位クラスの競技には参加できない。

(9) 悪天候の場合、予選の記録で順位を決定する場合もある。

## 6 バーの上げ方

(1) 29歳以下 練習1m50 開始1m55—60—65—70—75—80—85 以後3cm

(2) 40～49歳 練習1m35 開始1m40—45—50—55—60—65—70 以後3cm

(3) 女子 練習1m15 開始1m20—25—30—35—40—45—50 以後3cm

\*天候、その他で最初の高さを変更する場合もある。

## 7 砲丸の重さ

男子29歳以下(7, 26kg) 30～39歳(6.0kg) 40～49歳(4.0kg)

60歳以上(4.0kg) 女子(4.0kg)

## 8 円盤の重さ

男子50～59歳(1.0kg) 女子34歳以下(1.0kg)

## 9 スタートについて

スタートについては、1人2回の不正スタートで失格とする。

合図は、イングリッシュコマンド(オンユアマークス・セット)とする。

## 10 三段跳について

男子29歳以下三段跳の踏切板は9mと11m地点に設ける。

また、危険防止のため、スパイクを着用して競技することが望ましい。

## 11 表彰について

各種目とも3位までの入賞者を表彰する。成績発表後直ちに表彰をする。

## 12 得点方法について

ア 競技得点 競技得点は、種目ごとに、1位から8位まで与える。

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 順位 | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 | 6位 | 7位 | 8位 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 得点 | 8点 | 7点 | 6点 | 5点 | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

イ 参加得点 陸上競技に参加した郡市には、10点を与える。

## 13 競技用靴について

スパイクピンの長さは9mm以内とする。ただし、走高跳は12mm以内とする。いずれの場合もスパイクピンの数は11本以内とする。シューズ(靴底)について規定は設けない。

## 14 競技用具について

競技に使用する用具は、主催者が用意したものを使用する。

## 15 一般注意事項

(1) 事故については応急手当のみを行い、以後は各郡市の責任において処置すること。

(2) 競技者以外、トラック周辺および招集所付近への立ち入りは禁止する。

(3) アップは補助競技場(室内練習場)で行う。フィールド競技における競技場内での練習は、すべて競技役員の指示に従うこと。

(4) 記録は、結果確定後放送とホームページにアップで知らせる。1階中央ロビーにも掲示する。

(5) 応援は、スタンドより行うこと。

(6) 当日の選手変更は、原則として認めない。\*当日の監督会議で最終確認する。

## 陸上競技 競技順序 (1日目)

第1日目 9月20日(土)

## (トラックの部)

| 順序 | 性別 | 種別     | 種目      | 種別 | 競技方法     | 開始時刻  | 招集時刻  |       |
|----|----|--------|---------|----|----------|-------|-------|-------|
|    |    |        |         |    |          |       | 開始時間  | 完了時間  |
| 1  | 男子 | 40～49歳 | 1500m   | 決勝 | 2組タイムレース | 13:00 | 12:30 | 12:45 |
| 2  | 男子 | 29歳以下  | 400m    | 予選 | 2組タイムレース | 13:20 | 12:50 | 13:05 |
| 3  | 女子 | 34歳以下  | 200m    | 予選 | 2組タイムレース | 13:35 | 13:05 | 13:20 |
| 4  | 男子 | 29歳以下  | 200m    | 予選 | 2組タイムレース | 13:45 | 13:15 | 13:30 |
| 5  | 女子 | 34歳以下  | 100m    | 予選 | 2組タイムレース | 14:00 | 13:30 | 13:45 |
| 6  | 女子 | 35歳以上  | 100m    | 予選 | 2組タイムレース | 14:10 | 13:40 | 13:55 |
| 7  | 男子 | 60歳以上  | 100m    | 予選 | 2組タイムレース | 14:20 | 13:50 | 14:05 |
| 8  | 男子 | 50～59歳 | 100m    | 予選 | 2組タイムレース | 14:30 | 14:00 | 14:15 |
| 9  | 男子 | 40～49歳 | 100m    | 予選 | 2組タイムレース | 14:40 | 14:10 | 14:25 |
| 10 | 男子 | 30～39歳 | 100m    | 予選 | 2組タイムレース | 14:50 | 14:20 | 14:35 |
| 11 | 男子 | 50～59歳 | 1500m   | 決勝 |          | 15:00 | 14:30 | 14:45 |
| 12 | 男子 | 70歳以上  | 2000m   | 決勝 |          | 15:10 | 14:40 | 14:55 |
| 13 | 女子 | 50歳以上  | 2000m   | 決勝 |          | 15:25 | 14:55 | 15:10 |
| 14 | 男子 | 29歳以下  | 5000m   | 決勝 | 2組タイムレース | 15:40 | 15:10 | 15:25 |
| 15 | 女子 | GHI    | 4×100mR | 予選 | 2組タイムレース | 16:20 | 15:50 | 16:05 |
| 16 | 男子 | DE     | 4×100mR | 予選 | 2組タイムレース | 16:30 | 16:00 | 16:15 |
| 17 | 男子 | BC     | 4×100mR | 予選 | 2組タイムレース | 16:40 | 16:10 | 16:25 |
| 18 | 男子 | A      | 4×100mR | 予選 | 2組タイムレース | 16:50 | 16:20 | 16:35 |

## (フィールドの部)

| 順序 | 性別 | 種別     | 種目      | 種別 | 競技方法 | 開始時刻  | 招集時刻  |       |
|----|----|--------|---------|----|------|-------|-------|-------|
|    |    |        |         |    |      |       | 開始時間  | 完了時間  |
| 1  | 男子 | 40～49歳 | 走高跳     | 決勝 |      | 13:00 | 12:20 | 12:30 |
| 2  | 男子 | 30～39歳 | 走幅跳     | 決勝 |      | 13:00 | 12:20 | 12:30 |
| 3  | 男子 | 30～39歳 | 砲丸投(6k) | 決勝 |      | 13:00 | 12:20 | 12:30 |
| 4  | 女子 | 34歳以下  | 円盤投(1k) | 決勝 |      | 14:00 | 13:20 | 13:30 |
| 5  | 男子 | 40～49歳 | 砲丸投(4k) | 決勝 |      | 14:30 | 13:50 | 14:00 |
| 6  | 女子 | 34歳以下  | 走高跳     | 決勝 |      | 15:00 | 14:20 | 14:30 |
| 7  | 女子 | 34歳以下  | 走幅跳     | 決勝 |      | 15:00 | 14:20 | 14:30 |
| 8  | 男子 | 60歳以上  | 砲丸投(4k) | 決勝 |      | 16:00 | 15:20 | 15:30 |

陸 上 競 技      競 技 順 序      (2日目)

第2日目    9月21日(日)

(トラックの部)

| 順序 | 性別 | 種別     | 種目      | 種別 | 競技方法     | 開始時刻  | 招集時刻  |       |
|----|----|--------|---------|----|----------|-------|-------|-------|
|    |    |        |         |    |          |       | 開始時間  | 完了時間  |
| 1  | 男子 | 29歳以下  | 1500m   | 決勝 |          | 9:30  | 9:00  | 9:15  |
| 2  | 女子 | 34歳以下  | 1500m   | 決勝 |          | 9:40  | 9:10  | 9:25  |
| 3  | 男子 | 29歳以下  | 400m    | 決勝 |          | 9:50  | 9:20  | 9:35  |
| 4  | 女子 | 34歳以下  | 200m    | 決勝 |          | 9:55  | 9:25  | 9:40  |
| 5  | 男子 | 29歳以下  | 200m    | 決勝 |          | 10:00 | 9:30  | 9:45  |
| 6  | 女子 | 34歳以下  | 100m    | 決勝 |          | 10:05 | 9:35  | 9:50  |
| 7  | 女子 | 35歳以上  | 100m    | 決勝 |          | 10:10 | 9:40  | 9:55  |
| 8  | 男子 | 60歳以上  | 100m    | 決勝 |          | 10:15 | 9:45  | 10:00 |
| 9  | 男子 | 50～59歳 | 100m    | 決勝 |          | 10:20 | 9:50  | 10:05 |
| 10 | 男子 | 40～49歳 | 100m    | 決勝 |          | 10:25 | 9:55  | 10:10 |
| 11 | 男子 | 30～39歳 | 100m    | 決勝 |          | 10:30 | 10:00 | 10:15 |
| 12 | 女子 | 35歳以上  | 2000m   | 決勝 |          | 10:35 | 10:05 | 10:20 |
| 13 | 男子 | 30～39歳 | 3000m   | 決勝 | 2組タイムレース | 10:50 | 10:20 | 10:35 |
| 14 | 男子 | 60歳以上  | 3000m   | 決勝 |          | 11:20 | 10:50 | 11:05 |
| 15 | 女子 | GHI    | 4×100mR | 決勝 |          | 11:40 | 11:10 | 11:25 |
| 16 | 男子 | DE     | 4×100mR | 決勝 |          | 11:45 | 11:15 | 11:30 |
| 17 | 男子 | BC     | 4×100mR | 決勝 |          | 11:50 | 11:20 | 11:35 |
| 18 | 男子 | A      | 4×100mR | 決勝 |          | 11:55 | 11:25 | 11:40 |

(フィールドの部)

| 順序 | 性別 | 種別     | 種目          | 種別 | 競技方法 | 開始時刻  | 招集時刻 |       |
|----|----|--------|-------------|----|------|-------|------|-------|
|    |    |        |             |    |      |       | 開始時間 | 完了時間  |
| 1  | 男子 | 29歳以下  | 走高跳         | 決勝 |      | 9:00  | 8:20 | 8:30  |
| 2  | 男子 | 29歳以下  | 砲丸投(7. 26k) | 決勝 |      | 9:00  | 8:20 | 8:30  |
| 3  | 男子 | 29歳以下  | 三段跳         | 決勝 |      | 9:30  | 8:50 | 9:00  |
| 4  | 男子 | 50～59歳 | 円盤投(1k)     | 決勝 |      | 9:30  | 8:50 | 9:00  |
| 5  | 女子 | 34歳以下  | 砲丸投(4k)     | 決勝 |      | 10:30 | 9:50 | 10:00 |
| 6  | 女子 | 35歳以上  | 砲丸投(4k)     | 決勝 |      | 10:30 | 9:50 | 10:00 |