

競技注意事項

1 競技規則について

本競技会は2022 年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会申し合わせ事項による。

また、パラ登録競技者の出場する種目に関しては、2022 - 2023World Para Athletics (WPA) 競技規則による。

2 本大会は無観客で実施します

- ① ADカードの無い方は入場できない。
ADカードの取得手続きは杉並区陸上競技協会ホームページからダウンロードし必要事項を記入の上ケースに入れて見える状態にしておく。
- ② 入退場は以下の通り。
入退場口は、「甲州街道沿い南ゲート」1カ所。競技場の開門時刻は8時00分。
開門前に来場した競技者・指導者・引率者・保護者は、3つの密(密閉、密集、密接)を避け、ソーシャルディスタンスを保って開場を待つこと。
- ③ 会場到着後「ADカードの確認」を行った後、競技者受付を行うこと。
- ④ 「13 新型コロナウイルス感染拡大防止にともなう注意」を読み感染防止に努めること。

3 プログラムについて

- ① 本大会ではプログラムの配布及び販売はしません。
- ② 参加者各自で杉並陸協ホームページまたは、東京陸協ホームページより競技日程、スタートリストをダウンロードして確認すること。
- ③ 記載ミス(氏名、フリガナ、年齢、学年、所属など)があった場合は、遅くとも競技開始時刻の1時間前までにTIC(インフォメーションセンター)へ申し出て正誤表を提出すること。
競技終了後の訂正(賞状、記録賞の訂正含む)は認めない。
※プログラムデータはエントリー情報をそのまま使用しています。

4 パラ登録競技者について

- ① 大会までに③に記すEメールで、参加する競技者の障がいクラスを連絡すること。
- ② 競技中、アシスタントが同行する場合、専用ビブスを着用するので4-①の連絡に合わせアシスタントが必要な競技者名、障害クラス、アシスタント人数を連絡しておくこと。
- ③ Eメール: suginamiku.rikujyou@gmail.com

5 招集について

- ① 招集所は、100mスタート地点後方に設置する。
- ② 招集時間は競技開始時刻を基準に以下のように定める。

	招集開始時刻	招集完了時刻
トラック競技	競技開始30分前	20分前
フィールド競技	競技開始45分前	35分前
- ③ リレーのオーダー用紙は招集完了時刻の1時間前までに招集所競技者係に2枚提出する。
オーダー用紙は、招集所競技者係に準備している。棄権の場合も招集所に申し入れること。
- ④ リレーのメンバー変更について
メンバーのうち少なくとも2名はそのリレーに登録した競技者でなければならないが、その条件を満たせば同一チームで他の種目にエントリーしている競技者を出場させることも可能(TR24.10)。また、複数のリレーチームをエントリーしているチームの場合、他のリレーチームに競技者を出場させること(例: Bチームに登録している競技者をAチームに出場させること)も可能。ただし、1人が2つ以上のチームに出場することは出来ない。
- ⑤ 招集に遅れた場合は競技に出場できないので招集時刻は厳守すること。
- ⑥ 招集時刻に他の種目に出場などの理由がある場合は⑤の限りではないが、該当者は必ず競技者係に前もって申し出ること。
- ⑦ 招集場所へは、競技に出場するユニフォームにアスリートビブスを付けた状態で集合すること。
 - ・ビブスは2枚配布する。胸と背に各自持参の安全ピンでとめること。安全ピンは各自で準備する。(跳躍競技については、胸または背部のどちらか一方でよい。)
 - ・トラック競技出場者およびリレーの第4走者は、招集所で競技者係から配布される腰ナンバー標識を右腰に貼り付ける。
 - ・配布されたアスリートビブスと腰ナンバーカードは返却しなくてもよい。
 - ・区民大会のナンバーは1～・記録会は501～に区分されている
- ⑧ 靴底の確認が必要な競技者は競技用シューズを持参し検査を受けることができる。自己申告で実施する。
TR5.2 に違反するシューズでの出場は認めない(但し小学生は対象外)。
 - ・800m未満の種目は靴底の最大の厚さは20mm
 - ・800m以上は最大25mm

- ⑨ 競技者は競技役員の指示に従って、安全に留意し移動する。
- ⑩ 招集所では必ずマスクを着用する。
- ⑪ ビデオ装置、レコーダー、ラジオ、CD、通信機や携帯電話もしくは類似の機器を競技場内に持ち込むことはできない。
- ⑫ 欠場する際は、本人または指導者・引率者を通じて、競技開始時刻の60分前までに招集所競技者係へ申し出ること。

6 競技方法

(1) トラック競技

- ① 区民陸上大会は記録により順位を決定するタイムレース方式とする。
 - ・トラック競技の計時は全て写真判定装置を使用する。トラック競技の順位を決定する際、同記録の場合は、写真判定員主任が0.001秒単位の時間を判定して決定する。それでも決まらない場合には、同順位とする。
- ② レーン順はプログラムスタートリスト記載のとおり。
- ③ スタートについて
 - ・不正スタートをした競技者は失格になる。
(小学生は不正スタート2回で失格となるがそのまま競技を継続しタイムは計測する。ただし、記録は参考とし順位はつけない)
 - ・不正スタートとは、号砲前に「手が地面から離れる」「足がスタプロから離れる」ことだけではなく、「スタート動作を起こしていれば」不正スタートと判断する。
 - ・パラ競技者はその競技規則に基づき該当しない場合がある。
 - ・不適切行為「速やかに構えない、(セット)で静止しない、ピクつくなど」をした競技者へは出発係が口頭の注意とともにグリーンカードを掲示する。同一の競技者が同一レースで不適切行為を繰り返した場合は、イエローカードを提示し警告を与える。
 - ・スタートの発生は、小学生は日本語で、それ以外は英語でおこなう。
- ④ 競技会の中で2度の警告が与えられた場合は、レッドカードを提示され競技会から除外する。
- ⑤ 中学生以上の短距離走・リレーにおいて、スターティングブロックを使用する。
小学生の部では、スターティングブロックは使用しない。
- ⑥ 800mはオープンスタート。5000mはグループスタートとする。
- ⑦ 5000mはスタート後30分で打ち切りとする。
- ⑧ トラック競技とフィールド競技に同時に出場する競技者は、トラック競技を優先するので、必ずフィールド競技の審判員に申し出て、トラック競技終了後ただちにフィールド競技に戻ることに。
(ラウンド内に戻らないとパス扱いとなる)
- ⑨ リレーで使用するマーカーは各チームで用意し、レース終了後必ずはがすこと。
- ⑩ セパレートレーンで行われるトラック競技は、競技者の安全のためフィニッシュ後も自分に割り当てられたレーンを走行すること。

(2) フィールド競技

- ① 跳躍種目の競技者は、助走路の外側(走高跳は助走路内)にマーカーを2個まで置くことができる。
- ② 試技回数
 - ・区民大会、記録会共に小学生の走幅跳の試技回数は3回とする。
 - ・記録会の走幅跳と砲丸投の試技回数は3回とする。
 - ・区民大会の走幅跳と砲丸投は3回の試技後、上位8名がさらに3回の試技を行う。
 - ・2つの並行するピットで2組に分かれて3回の試技を行う走幅跳は、上位8名がそれぞれのピットでさらに3回の試技を行う。
- ③ 走高跳のバーの高さは下記の通りとし、最後の一人になるまで5cmきざみとする。
ただし、参加競技者の競技力や天候などの状況により現地で変更することがある。

練習 最初の高さ

男子(一般、高校、中学)	1m15	1m20			
女子(一般、高校、中学)	1m00	1m05			
	49歳以下	50~69歳	70歳以上	49歳以下	50歳以上
一般男子	7.260kg	5.000kg	4.000kg	一般女子	4.000kg
高校男子	6.000kg			高校女子	4.000kg
中学男子	5.000kg			中学女子	2.721kg

※パラ競技者については、競技規則に合わせた重量で実施する場合がある。

- ⑤ 競技者が競技場所を離れる場合は、競技役員に申し出なければならない。
- ⑥ 炭酸マグネシウムなどのすべり止めは用意しないので各自で用意する。

(3) 抗議について

競技の結果または競技進行中に起きた競技者の行為に関する抗議は、競技結果が公式に発表された時刻から30分以内に、代表者が大会本部に申し出ること。審判長が再度検証し、裁定を伝える。
公式発表は、結果がアナウンスされた時刻を基準とする。

7 表彰について

区民大会各種目の上位1位～3位までの入賞者(チーム)には賞状とメダルを授与する。
競技終了30分経過後大会本部(表彰係)まで代表者1名が取りに来ること。表彰式は行わない。

8 結果の表示・記録証

- ① 記録はその都度、メインスタンド1階外通路の記録掲示場所に掲示する。
- ② すべての記録はインターネット記録速報を配信する。
- ③ 記録証は、1部200円で発行する。希望者は16時までTICに申し込むこと。

記録速報サイト

QR

9 ウォーミングアップおよび練習について

- ① 周回レースが行われていない時間帯については、バックストレートを開放する。
競技役員の指示に従い、指定された場所・時間の範囲内で行い以下のことに注意し事故防止に万全を期すこと。
「逆走禁止」「曲走路はレーンに沿って走る」「急な方向転換はしない」「横断時は特に注意する」
「投てき物、ミニハードル、牽引チューブなどの練習器具は使用しない」
これらの事項について、指導者は競技者に対し注意しておくこと。
- ② 競技運営上、練習を制限することがあるので競技役員の指示に従う。
- ③ 練習に持参した荷物は、競技区域内には置かず、芝スタンドに置くこと。スパイクの履き替えや水分補給も芝スタンドで行い、競技区域内で留まることを極力避けること。
- ④ 競技場内(競技区域内)に入場できるのは、本競技会に参加する競技者のみ。
- ⑤ 練習の際についても指導者・引率者などの立ち入りは認めない。
※指導者・引率者は競技場内のスタンドから助言(指導)を行うこと。
- ⑥ パラ競技者で申請あった競技者アシスタントについては入場を許可する。
※競技者アシスタントに関する問い合わせおよび申請は、競技会開催5日前までに主催者に競技者名、申請理由、競技者アシスタント人数をメールで連絡すること。
Eメール: suginamiku.rikujyou@gmail.com
競技者アシスタントには、専用ビブスを主催者が貸与するので受け取りに来ること。
使用後は返却すること。
- ⑦ 練習を競技区域内で行う際の出入りは、フィールドゲート1およびメインゲート1のみとする。
- ⑧ フィールド競技の練習は競技役員の指示に従って、招集完了後に各々の競技場で行う。

10 用器具について

競技に使用する用器具は、すべて競技場備え付けのものを使用する。個人で持ち込んだ用器具の使用は認めない

11 競技場使用上の注意

- ① TIC(テクニカルインフォメーション)は、メインスタンド最上部中央デッキに置く。
- ② フィールド内の芝生は使用禁止となっているので入らないこと。
- ③ 更衣はスタンド下の更衣室を使用できるが長居をせず、速やかに退室すること。
- ④ 貴重品や衣類の管理は各自で行い、盗難防止に努めること。
- ⑤ 発生したごみ類は参加者自身が必ず持ち帰ること。(競技場周辺や駅、コンビニなどに捨てないこと)
- ⑥ 競技場内の整備に努めること。トイレは清潔に使用すること。
- ⑦ 本部前は通行禁止とする。また、セーフティーコーン設置場所には絶対に入らないこと。
- ⑧ グランド内での飲食およびビン・カン類の持込を禁止する。
但し、フィールド種目に出場する競技者においては水分補給のための水筒の持ち込みを認める。

12 その他

- ① 大会主催者は、競技会における全ての競技中に発生した傷害・疾病（感染症も含む）の応急処置は主催者で行うが、以後の責任は一切負わない。なお、傷害保険に加入しているので適用される場合がある。
- ② 大会主催者は競技会に関わる全ての人の感染に対するいかなる責任も負わない。
- ③ 大会主催者の免責事項について
本大会は競技者及び競技役員に対する団体総合補償（保険）加入している。但し、同伴者と指導者については加入していないので、対象外となる。

【連絡先】

〒167-0051 東京都杉並区荻窪2-1-14
杉並区陸上競技協会 事務局
Eメール：suginamiku.rikujyou@gmail.com

- ④ その他不明な点はTICに問い合わせること。

13 新型コロナウイルス感染拡大防止にともなう注意

- ① 体調がよくない場合（例、発熱、咳、咽頭痛などの症状がある）は来場を見合わせること。
- ② 以下の事項に該当する場合は、来場及び競技への参加を認めない。
 - ・当日の体温が 37.5℃以上あり、強い倦怠感と息苦しさがある。
 - ・同居家族や身近な知人が感染している、または感染が疑われる状態にある。
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航または当該在住者との濃厚接触がある。
 - ・大会開催前に感染が発覚し、開催日の時点で療養解除（発症日から10日以上かつ症状軽快後72時間経過後または症状軽快後24時間以上空けてPCRなどの検査で2回陰性だった場合に適用される。）となっていない。
- ③ 競技者とその同伴者は出場種目のウォーミングアップ開始に合わせて来場し競技終了後は速やかに帰宅すること。
- ④ 来場にあたっては、マスク・マイタオル、ゴミ袋を持参し、運動時を除いては原則としてマスクを着用すること。
- ⑤ 石けんなどを用いた手洗い・手指消毒、洗顔を励行すること。消毒用アルコール、ハンドソープなどはトイレ、更衣室、招集所、競技場所など各所に準備している。
- ⑥ ウォーミングアップ・招集などについては、競技役員の指示に従い、ソーシャルディスタンスを確保すること。
- ⑦ 競技用具使用後は手洗いまたは手指消毒を行うこと。
- ⑧ 更衣室の滞在は短時間にすること。
- ⑨ 飲食などの際は感染リスクが高くなる為、換気の良い場所でソーシャルディスタンスを保持し、短時間で済ませること。スタンドでの食事は禁止しないが、会話を控え、正面を向いた姿勢で行うこと。
- ⑩ 飛沫拡散を防ぐ為、声を出しての応援、集団での応援や大声・近距離での会話を避けること。
- ⑪ タオル、ペットボトル、コップ、皿、袋などの共用を控え、個人用を用意すること。
- ⑫ 本競技会においてゴミ箱の設置は行わない。競技場滞在中に出たゴミはすべて持ち帰ること。特に体液の付着したゴミについては十分に注意して取り扱うこと。
- ⑬ 気候や時間帯による気温の変動や熱中症に注意するなど、体調管理に万全を期すこと。
- ⑭ 体調管理チェックシートの提出は求めないが、チーム代表者がまとめて、大会終了後一カ月間保管しておくこと。
- ⑮ 競技会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者（杉並区陸上競技協会）に報告すること。

★ 撮影についてのお願い

昨今、悪質な写真（ビデオ）の盗撮が横行しています。競技者をこれらの被害から守るために、本競技会での撮影を以下の場合に限らせていただきます。

- ① 主催者から許可され、腕章またはビブスを付けたカメラマンおよび大会事務局。
- ② 大会出場チームなどの関係者。
- ③ 当該競技者の保護者
- ④ 競技会中、上記に該当するか確認する場合があります。その際は、状況をご理解の上、ご協力お願いします。また、不審な撮影者を見かけた際はお近くの競技役員またはTICまでお知らせください。