

## 競技注意事項

### 1 競技規則について

- ① 本競技会は2024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。
- ② パラ競技者は、パラ陸上競技規則に基づき実施する。

### 2 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行わない。
- ② 競技日程、スタートリストは、参加者各自で杉並区陸協ホームページまたは、東京陸協ホームページから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時間前までにメインスタンド最上部中央デッキにあるTIC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る。

### 3 招集について

- ① 招集所は、100mスタート地点器具庫横通路に設置する。
- 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  
リレーメンバーに関しては、本競技会のリレー競技または他の種目に申し込んでいる競技者であれば誰でも出場することができる。  
リレー種目で同所属から2チーム出場する場合、チーム間の選手交代は認めない。  
(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)。ただし、1人が複数のチームに出場することは出来ない。
- ⑤ 招集時刻は厳守すること。遅れた場合は競技に出場できない。
- 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以下の通りに区分されている  
区民大会公認の部：1～ 区民大会オープンの部：1001～ 記録会の部：501～
- 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自己申告で検査を受けることができる。  
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 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。

### 5 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 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)
  - 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。
- ③ 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。
- ④ 800m以上の種目はすべてオープンスタートとする。
- ⑤ 5000mはスタート後30分で打ち切る。
- ⑥ 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)
- ⑦ 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。
- ⑧ 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 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。
- ② 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審判長判断で変更することがある。

	練習	1	2	3	以降
男子(一般、高校、中学)	1m15	1m20	1m25	1m30	+5cm
女子(一般、高校、中学)	1m00	1m05	1m10	1m15	+5cm

- ③ 砲丸の重量は以下の通りとする

	49歳以下	50～69歳	70歳以上
一般男子	7.260kg	5.000kg	4.000kg
高校男子	6.000kg		
中学男子	5.000kg		

	49歳以下	50歳以上
一般女子	4.000kg	2.721kg
高校女子	4.000kg	
中学女子	2.721kg	

## 6 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。

## 7 結果の表示・記録証

- ① 記録はその都度、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。  
<http://gold.jaic.org/jaic/member/tokyo/top.htm>
- ③ 記録証は、1部300円で発行する。希望者は16時までに TIC に申し込むこと。

記録速報サイト



## 8 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。競技運営上、安全管理上、一時的に制限することもある。  
「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す注意しておくこと。

- 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|およびメインゲート|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所で行う。

## 9 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

## 10 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。
- ④ 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)
- ⑤ 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。
- ⑥ グラウ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。

## 11 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が適用される場合がある。
- ② その他不明な点はTICに問い合わせること。

## ★ 撮影についてお願い

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、ご協力をお願いします。  
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。

## 【連絡先】

〒166-0015 東京都杉並区成田東4-9-22  
杉並区陸上競技協会 事務局  
Eメール：suginamiku.rikujyou@gmail.com