

競技注意事項

1 競技規則について

- ① 本競技会は2025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T I C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（競技者係）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 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。
- ④ 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。
- ⑤ リレーのメンバー変更は、TR24.10を適用する。
- ⑥ 招集時刻に他の種目に出場などの理由がある場合、該当者は予め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、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。
 - ・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 欠場する際は、競技開始時刻の60分前までに競技者係へ申し出ること。

4 競技方法

●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。
- 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。ただし、小学生はそのまま競技を継続しタイムは計測する。（小学生の記録は参考とし順位はつけない。）
- ③ 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ること。（TR4.3を適用）
- 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。

●フィールド競技

① 試技回数

- ・記録会の走幅跳と砲丸投および、小学生の走幅跳の試技回数は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 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

	共通	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		

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

5 表彰について

区民大会各種目の上位1位～3位までの入賞者には賞状とメダルを授与するが表彰式は行わない。

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。

6 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500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



7 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、指導者は競技者に注意しておくこと。

- ② 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。

- ③ 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。

- ④ 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。

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。

- ⑤ 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。

- ⑥ 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。

10 その他

- 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 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。

- ④ 競技中に発生した傷害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。

- ⑤ 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、出場する競技者の保護者。

- ③ 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