

## 【フィールドの部】 フィールド競技は区内・区外同時刻に行います

順序	競技開始時刻	種別	種目	招集時刻	ページ	順序	競技開始時刻	種別	種目	招集時刻	ページ
1	9:30	中学女子 一般女子 壮年女子	走幅跳	8:30～8:50	-----	3	13:30	区内 中学男子	走幅跳	12:30～12:50	-----
		中学男子	走高跳					中学女子 壮年女子	砲丸投		
		中学男子 一般男子 壮年男子	砲丸投					中学女子	走高跳		
2	11:30	区外中学男子 一般男子 壮年男子	走幅跳	10:30～10:50	-----	4	15:30	一般男子 一般女子	走高跳	14:30～14:50	-----
								一般男子 一般女子	やり投		

※砲丸の重量 (男子)一般・30・40・50才代は6.0kg、中学生・60才代は5.0kg、70才代は4.0kg、80才以上は3.0kg  
(女子)中学生は2.721kg、一般・30・40才代は4.0kg、50才以上は3.0kg

### 競技者注意事項

- 本大会は、2023年度日本陸上競技連盟規則、及び本大会規定により運営されます。
- 開会式は午前8時30分から参加者全員がグラウンドに整列して行います。  
(顧問の先生はご指導をお願い致します。)閉会式は行いません。
- アスリートビブスは、受付の時に本部で配布しますので、配布されたアスリートビブスをユニフォームの胸・背にしっかり着けて出場してください。但し、跳躍種目は胸、背どちらか1枚でも良いです。  
アスリートビブスは競技終了後はお持ち帰り下さい。
- 招集は次の通りとします。招集に遅れた場合は棄権とみなし、出場できませんので特に注意してください。  
トラック種目 競技開始時刻の40分前から20分前までに完了してください。(招集は2回行います。)  
フィールド種目 競技開始時刻の60分前から40分前までに完了してください。(招集は2回行います。)  
招集場所は100m競走のスタート付近のスタンド下です。(1回目の招集)(2回目の招集は競技場所)  
招集の時、アスリートビブスを着けたユニホームを着用し、競技者係の確認を受けてください。  
リレー種目のオーダー用紙は、競技開始時刻の1時間前までに競技者係に提出してください。  
オーダー用紙は招集場所で配布します。  
第2次招集(最終コール)は、競技開始10分前までに各競技開始場所で受けてください。
- トラック種目は、競技者係から腰ナンバー標識を受け取り、右の腰に付けてください。  
腰ナンバー標識はお持ち帰り下さい。
- スパイクはピンの長さが9mm(走高跳は12mm)以下のものを使用してください。
- 練習は補助競技場で行ってください。補助競技場が使用できない場合、本競技場の一部を開放することがありますが、その場合は役員の指示に従ってください。競技場周辺での練習は禁止します。  
投てきの練習は、本競技場内において競技役員の指示に従って行ってください。
- 競技者の変更は一切認めません。プログラムに記載ミスがある場合は本部に申し出てください。
- スタートはイングリッシュコマンドで行い、不正スタートは1回で失格とします。警告(イエローカード)は2枚で当該レースは失格とします。但し、小学生は同じ競技者が2回不正スタートをした場合は失格とします。
- 一般女子800mは最初の100mはセパレートコースとします。  
競技の進行のため、次の種目は時間制限をします。(残り1週の通過時間)
- 1500m5'30" 3000m12'00" 5000m23'00"で競技を終了
- 男子走高跳(中学・一般共)は1m10～1m65までは5cm、以後3cmずつ上げます。  
女子走高跳(中学・一般共)は1m00～1m40までは5cm、以後3cmずつ上げます。
- 走幅跳、砲丸投、やり投の試技数は3回とします。
- 競技中の事故の場合は応急処置はしますが、以後の責任は負いませんので各自で十分に注意してください。  
尚、スポーツ傷害保険に加入していますので、本大会に出場したことが原因で入・通院した場合は主催者に申し出てください。
- 競技会中は水分補給等、熱中症予防をお願い致します。(熱中症は保険の対象になりません。)
- 競技場内では、競技出場中以外はなるべくマスクを着用し、三密にならないよう注意してください。
- 競技場内での盗難、盗撮には十分に注意してください。
- 競技終了後、競技場内及びスタンド等は清掃してお帰りください。

# ゴミは必ずお持ち帰りください。