

# 競技注意事項

## 1 競技規則について

2019年度（公財）日本陸上競技連盟競技規則、並びに本大会申し合わせ事項による。

## 2 練習について

- ①練習会場は、陸上競技場トラック、トラック外周、フィールド、雨天走路を使用すること。  
練習に際しては競技役員の指示にて安全に練習すること。  
練習会場の開放時間・場所については、栃木陸協 Web サイト等で別途提示する。
- ②投てき練習については、競技前の練習試技のみとする。
- ③陸上競技場外の総合運動公園内園路はジョギング程度なら可とする。（ただし集団での走行、リレーのバトンパスをしながらのジョギング等は禁止とする。）  
選手・関係者及び公園の一般利用者の安全確保のため、ジョギング以外の練習は禁止する。  
（メディシンボール投げやハードルを用いた練習等も禁止）

## 3 競技場で使用するスパイクシューズについて

スパイクピンの長さは、9mm以内とする。ただし、走高跳・やり投は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。

## 4 招集について

- ①招集所は、第4ゲート（200mスタート）外側付近に設ける。
- ②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。
- ③招集開始及び完了時刻は、下記の通りである。

種目	招集開始	招集完了
トラック種目	20分前	15分前
走高跳・走幅跳・三段跳	50分前	45分前
砲丸投・円盤投・ハンマー投・やり投	50分前	45分前
棒高跳	1時間15分前	1時間前
混成競技1種目（トラック）	20分前	15分前
混成競技1種目（フィールド）	50分前	45分前

- ④招集完了5分前までに招集所のベンチで待機し、最終点呼を受ける  
その際ナンバーカード、スパイクシューズ等の点検を受ける。
- ⑤招集は、本人が招集所において受けること。ただし、同一時間に他の種目と兼ねて出場する者は、競技者係及び当該審判主任に申し出て了解を得ること。この場合、代理人を認める。

## 5 棄権について

出場種目を棄権する場合は、招集完了時刻まで棄権する旨を招集所競技者係に申し出ること。

## 6 選手入退場について

競技者は招集完了と同時に競技場に誘導されるので、係員の指示に従って入場し、競技終了後も指示に従って規律ある行動をとること。

## 7 ナンバーカードについて

- ①ナンバーカードは胸と背に1枚ずつ確実につけること。  
女子選手のセパレートタイプのユニフォームについては、ナンバーが審判から見えるように4ヶ所で確実に留める。  
ただし、跳躍競技に出場する競技者は、胸または背に1枚つけるだけでよい
- ②トラック種目では、腰ナンバーカードを右腰後方につけること。
- ③ランニングシャツは、確実にランニングパンツの中に入れること。

## 8 トラック競技の組・走路順、フィールド競技の試技順について

- ①トラック競技の予選の組・走路順、フィールド競技の試技順は主催者が抽選し、プログラムに示すので、審判員の指示に従うこと。
- ②トラック競技の決勝の組・走路順は本部で抽選し、掲示板・招集所に掲示する。
- ③タイムによる次のラウンドに進む出場者の決定については、次のとおりとする。  
同記録があり、レーン数が不足する時の処置は、写真判定主任が0.001秒単位の実時間を判定して出場者を決定する。それでも決定できない時は抽選とする。(競技規則第167条)

## 9 跳躍競技(高さ・踏切板の距離)について

(※審判長の判断で、変更することもある。)

	練習	試技
成年男子走高跳	1.85	1.90~1.95~2.00~2.05~・・・以後3cm
少年男子共通走高跳	1.65 1.90	1.70~1.75~1.80~1.85~1.90~1.95~・・・以後3cm
成年女子走高跳	1.50	1.55~1.60~1.65~1.70~・・・以後3cm
成年女子棒高跳	2.40 2.80	2.50~2.60~2.70~2.80~2.90~以後10cm(5cm)
少年男子A棒高跳	3.20 3.80 4.50	3.30~3.40~3.50~3.60~3.70~以後10cm(5cm)

- ①上記以後の高さについては、跳躍審判長の指示による。
- ②第1位決定のバーの上げ下げは走高跳2cm、棒高跳5cmとする。
- ③三段跳の踏切板は、成年男子12m、少年男子共通は12m、少年女子共通は10mとする。
- ④雨天の際は協議の上、変更することもある。

## 10 競技用器具について

競技に使用する用器具は、検査を受け合格したものについてのみ使用できる。ポールの検査は、招集後現地にて行う。やりの検査については、招集完了1時間前から招集完了までの間に用器具庫A倉庫(フィニッシュライン側)にて行う。  
検査で合格したやりについては、主催者にて預かり、主催者のものとして使用する。

## 11 表彰について

各種目の優勝者には、賞状を授与する。

## 12 競技上の規定及び方法について

2019年日本陸上競技連盟競技規則、本大会規則による。

- ①成年男子と少年男子A400mHのハードルの高さは0.914mとする。
- ②成年男子110mHのハードルの高さは1.067mとする。
- ②少年男子共通110mJHのハードルの高さは0.991mとする。
- ③成年女子と少年女子A400mHのハードルの高さは0.762mとする。
- ④少年女子B100mYHのハードルの高さは0.762mとする。
- ⑤砲丸の重さは、成年男子7.26kg・少年男子B5.0kg・成年女子4.0kgとする。
- ⑥円盤の重さは、少年男子共通1.75kg・成年女子と少年女子共通は、1.0kgとする。
- ⑦ハンマーの重さは、少年男子A6.0kg・成年女子と少年女子共通は、4.0kgとする。
- ⑧本国体の成年女子5000m競歩・走高跳・棒高跳については、少年女子Aからもエントリーできる。

### 13 競技について

- ①不正スタート1回で失格とする。
- ②競技運営上、下記の所要時間を超えた場合、新しい周回に入れない。  
5000mの制限時間は、少年男子18分、成年女子は21分30秒。  
成年男子10000m競歩は53分、成年女子5000m競歩は33分、少年共通5000m競歩は27分。  
但し、競技運営上混合レースになった場合は、女子の制限時間とする。  
競技運営上、著しく遅れた選手に、審判長が競技を中止させる場合がある。  
また、出場者1名でも著しく遅れた選手に、審判長が競技を中止させる場合がある。
- ③1500m以上の種目で1回のレースに多数の競技者がいる場合、グループスタートを行う。
- ④5000m以上の種目の給水については、水のみとし各チーム2名までの対応とする。

### 14 その他

- ①競技中の傷病などについては、主催者が応急手当をするが、以後の責任は負わない。
- ②開会式については、別に指示する。
- ③各チームの待機場所については、栃木陸上競技協会が指定した場所とする。各チームのテント設置は、本競技場メインスタンド以外の芝生席のみとする。競技場外の公園敷地にテントを設置することは一切禁止する。またメインスタンドでのテント設置は、観客の妨げになるので禁止とする。  
各チームベンチとして、雨天練習場・更衣室・ダッグアウト等を占領してはならない。  
**雷発生時などの非常時には、競技役員の指示にて屋内に避難する。**
- ④雨天走路の使用については、衝突防止等のため一方通行とする。
- ⑤更衣室については、男女ともスタンド下更衣室を使用する。
- ⑥応援はスタンドで行う。スタンド最前列での集団応援は禁止とする。トラック・フィールド内での応援は、禁止する。
- ⑦盗難防止には、各自十分留意する。
- ⑧写真撮影・ビデオ撮影については、許可制とする。競技場1階受付で、記名・連絡先等を記入し、許可帽子を受け取る。帽子は、常に身につけて撮影する。
- ⑨遺失物については、競技場正面玄関で保管する。

### 15 災害時の避難場所

会場責任者の判断により避難の放送が入るので、避難誘導係の指示に従って落ち着いて行動すること。

※ **本大会は全国都道府県対抗男子・全国女子駅伝競走ならびに東日本女子駅伝大会の栃木県選手選考会を兼ねる。**

【国体種目：少年男子A5,000m、成年女子5,000m、少年男子B・少年女子A3,000m】