

2019 多摩市陸上競技記録会要項

1. 主 催 多摩市陸上競技協会
2. 主 管 多摩市陸上競技協会
3. 日 時 2019年9月21日(土) 午前9時00分 ※雨天決行
4. 会 場 上柚木公園陸上競技場 [八王子市上柚木 2-40-1 TEL 046-75-0227]

5. 競技種目

①一般男子・高校男子の部

100m/400m/1500m/5000m/3000mSC/4×100mR 走幅跳/走高跳/砲丸投

②一般女子・高校女子の部

100m/200m/800m/3000m/4×100m/走幅跳/走高跳/砲丸投

③中学男子の部

(1 年) 100m 1500m 100mH 4×100mR

(2 年) 100m 1500m 110mH 4×100mR

(3 年) 100m 110mJH 走高跳 走幅跳

(1・2年) 走高跳 走幅跳 砲丸投(4kg)

(共 通) 200m 400m 800m 3000m 4×100mR 砲丸投(5kg)

④中学女子の部

(1 年) 100m 100mH 4×100mR

(2 年) 100m 100mH 4×100mR

(3 年) 100m 800m 100mYH 走高跳 走幅跳 砲丸投

(1・2年) 800m 走高跳 走幅跳 砲丸投

(共 通) 200m 1500m 4×100mR

⑤小学生の部

(小学4年生以上) 60m 100m 走幅跳

6. 出場制限 1人2種目以内とする。(但し、リレー種目は除く)
7. 出場資格 小学4年生以上の健康な方に限ります。
8. 申込方法 ①所定の申込用紙(データ)に必要事項を入力し、2019tama@jaaf.infoまで送信してください。
申込用紙を受信したお知らせをすぐに送信します。
※返信メールが届かない場合は、問合せ先まで連絡してください。
②所定の申込用紙(男女別一括申込表・個人申込票・リレー申込表)には男子は黒、女子は赤で必要事項を記入し、申込料を現金書留または郵便少額為替で下記申込先に申し込んでください。
※競技時間表希望のかたは、申し込みの際に返信用封筒に82円切手

を貼り、住所・氏名を明記の上、同封してください。

③申込期間 8月11日(日)～8月21日(水)(当日消印有効)

④申込先〒206-8799 多摩郵便局留置 多摩市陸上競技協会 大久保憲郎 宛

9. 申込料
- ①一般 1人 1,200円、2種目 1,500円、リレー1チーム 1,500円
 - ②高校生 1人 800円、2種目 1,200円、リレー1チーム 1,200円
 - ③中学生 1人 800円、2種目 1,000円、リレー1チーム 1,200円
 - ④小学生 1人 300円

10. 問合せ先 E-mail toshio-ohkubo@u01.gate01.com TEL/FAX 042-373-4644 大久保

11. その他
- ①出場者全員に記録証を授与します。
 - ②ナンバーカードは主催者側で準備します。
 - ③写真判定のため腰ナンバーカードを用意しますので、必ず着用して下さい。
 - ④競技に使用する用器具は、主催者が用意したもの以外は使用できません。
 - ⑤競技者の種目変更は、一切認めません。
 - ⑥グラウンド内での応援は禁止します。(役員関係者以外は競技場内に入らない)
 - ⑦全天候舗装競技場なのでスパイクはトラック競技では9mm以下、跳躍競技では12mm以下を使用してください。

12. お願い ごみは各自責任をもって持ち帰ってください。

競技者注意事項

1. 本大会の競技は 2019 年度日本陸上競技連盟および本大会の要項により行う。
2. 競技者招集所は 100m スタート付近に設け、トラック種目は 30 分前に開始し 20 分前に完了、フィールド種目は 40 分前に開始し、30 分前に完了する。
3. 2 種目以上兼ねて出場する者で、同時刻に行われる他の競技と重複する場合は、競技者係および審判員に申し出て、競技の進行に支障が無いようにすること。
4. リレーのオーダー用紙は、競技開始 2 時間前までに競技者係に提出すること。
(オーダー用紙はプログラムに添付してあります)
5. ナンバーカードはユニフォームの胸部及び背部に正しくつける。但し、跳躍種目の場合は胸か背のどちらか一方でもかまわない。
6. トラック競技のレーン順およびフィールド競技の試技順は、プログラム記載の上段から順次下段とする。
7. スタートに関する事項
 - ・スタートはイングリッシュコマンドで行います
 - ・不正スタートをした競技者へは赤黒カードを提示して失格とする。
 - ・号砲前の局所的な動きに対しては、グリーンカードを提示し注意を与える。
 - ・小学生は同一選手が 2 回不正スタートした場合は失格とする。
8. 800m はオープンで行う。
9. フィールド競技の試技数は、一般 6 回 (6 投)、小・中学生は 3 回 (3 投) とする。
10. 走高跳のバーの上げ方は次の通りとする。

一般男子	1m50cm
一般女子	1m20cm
中学 1/2 年男女	男子 1m20cm 女子 1m05cm
中学 3 年男女	男子 1m25cm 女子 1m10cm

以降、最後の一人になるまで 5cm きざみとする。

11. 砲丸の重量は一般男子 7.26kg, 一般女子 4kg, 中学男子 1・2 年 4kg, 中学共通男子 5kg 中学女子 2.72kg を使用する。
12. 投てき競技の練習は、競技開始前に審判員の指示によって行う。
13. ハードルのインターバルと高さ

中学 1 年男子 100mH	高さ 84.0cm インターバル 13.00m-8.50m	台数 10 台
中学 2 年男子 110mH	高さ 91.4cm インターバル 13.72m-9.14m	台数 10 台
中学 3 年男子 110mJH	高さ 99.1cm インターバル 13.72m-9.14m	台数 10 台
中学 1/2 年女子 100mH	高さ 76.2cm インターバル 13.00m-8.00m	台数 10 台
中学 3 年女子 100mYH	高さ 76.2cm インターバル 13.00m-8.50m	台数 10 台

14. 出場者全員に記録証を交付する。一般・高校・小学生はその競技終了後 30 分以内に記録証配布場所で受領することができる。

なお、中学生は、競技終了後に学校ごとにまとめて交付するので受領すること。後日の郵送はしない。

15. 練習に関する場所と時間

- ① 練習中の事故防止のため練習は競技役員の指示に従うこと。
- ② トラック全周開放 8:20~8:55 →トラックは左回りとし逆走は禁止。
- ③ バックストレッチ開放 →トラック全周及びバックストレッチを使わない種目の時間帯のみ使用可能。但し、一般男子 5000m についてはスタート後 2 週目以降使用可能。
- ④ ハードル練習（ハードル設置は用器具係担当）

11:40~12:25	4 レーン	100mH	高さ 76.2cm
〃	5 レーン	100mYH	高さ 76.2m
〃	6 レーン	100mH	高さ 84.0cm
〃	7 レーン	110mH	高さ 91.4cm
〃	8 レーン	110mJH	高さ 99.1cm

- ⑤ リレー練習 男子 7・8 レーン 女子 5・6 レーン

※マーキングテープは使用后すぐ剥がすこと。