

※ 開門入場時刻は 8:30 です。

(競 技 注 意 事 項)

本競技については、本年度(公財)日本陸上競技連盟競技規則及び本大会競技申し合わせ事項を適用する。

1. 競技者招集所は、100mスタート地点脇集合室とする。
2. 招集時刻は、その競技の開始時刻を基準として下記のように行う。但し、場合により繰り上げ、繰り下げ等変更があるのでアナウンスに注意すること。

種 目	招集開始時刻	招集完了時刻
トラック競技	30分前	20分前
フィールド競技	40分前	30分前

- (1) 招集時刻に点呼を受けないものは、棄権としてその競技に参加できない。
- (2) 招集は本人とし代理人は認めない。但し、同時間帯に出場種目が重複する選手は、あらかじめそのことを招集所競技者係に申し出ること。
- (3) リレーのオーダーは競技開始120分前までにリレーオーダー用紙(上下2面1組)に記入して、招集所競技者係に届けること。リレーオーダー用紙は招集所にある。
- (4) リレーのチーム間のメンバー移動は出来ないが、リレーチーム外から2名までの追加を認める。
- (5) スタートの合図は、イングリッシュコールとする。
- (6) 不正スタートについては、次の通りにあつかう。
小学生・・・・・・・・・・同一競技者が2度目の不正スタートで失格。
ただし記録はオープン参加扱いとする。
中学生以上・・・・・・・・・・1回の不正スタートで失格。

3. トラック競技のレーン順とフィールド競技の試技順は、プログラム掲載の数字の順とする。

4. トラック種目において2組以上実施の場合、タイムレース決勝で行う。

5. 800mはオープンレーンで行う。

6. ナンバーカードは正しくしっかりと胸、背部に結着する。ただし跳躍種目は、胸部のみでもよい。

7. 走幅跳、投てき競技の試技は3回のみとし、決勝ラウンドは行わない。

但し、走高跳は日本陸上競技連盟競技規則に準ずる。

(1) 走高跳のバーの高さは下記による。(練習と最初の高さ)

(男子) 1m20	(女子) 1m05
-----------	-----------

(2) バーの上げ方は、審判長の指示によること。

8. 砲丸の重さは下記の通りとする。
- (1) 一般男子 7. 2 6 0 k g
 - (2) 高校男子 6. 0 0 0 k g
 - (3) 一般女子・高校女子・壮年男子 4. 0 0 0 k g
 - (4) 中学男子 5. 0 0 0 k g
 - (5) 中学女子・壮年女子 2. 7 2 1 k g
9. 小学生のジャベリックボール投げは、同一競技者が連続して3回の試技を行う。
10. 競技用具はすべて主催者が用意したものを使用すること。
11. スパイクピンの長さは、9mm以下とする。
12. 靴底の厚さについては、TR5 及び「競技用靴に関する規程」に準じ、規定を超える靴で出場した時は、参考記録とする。なお、使用された靴に関して審判長が疑義を抱いた場合、競技終了後、提出を求めることがある。
13. スターティング・ブロックの使用は中学生以上とする。
14. バックストレートでのウォーミングアップは、場内案内図に記載の時間帯のみとする。
15. 小学生のウォーミングアップには、指導者（保護者）が付き添うものとする。
16. 区民大会の各種目1～3位入賞者には、賞状を授与する。リレー競技の優勝チームには、トロフィーを授与する。ただし表彰式は行わないので、表彰係まで取りに来ること。
17. 競技中の事故については応急処置を行う。それ以後の処置については参加者全員に傷害保険（大会当日限り）の加入手続きを取ってあるので、それにより各自で対応すること。
18. 盗難等については主催者及び管理者は責任を負わないので、貴重品・バック等は、各自で管理すること。
19. 更衣室は短時間の利用のみとし、所持品はロッカー等に置かないこと。
20. ナンバーカードと安全ピンは、大会終了後にまとめて大会本部に返却すること。
21. 本大会の結果は、「目黒区陸上競技協会&M Jアスリーツ」のホームページに掲載します。
<http://www.asahi-net.or.jp/~ni3h-icns/>



QRコード