

# 競技者注意事項

この大会は、2019年（財）日本陸上競技連盟競技規則、及び本大会の規定により行う。

## 招集は、全て競技者係の指示に従うこと。

点呼終了時刻は、トラック競技は競技開始時刻の25分前から開始し、15分前に終了する。フィールド競技は競技開始の30分前から開始し、20分前に終了とする。

招集に遅れた者の出場は認めない。

点呼終了後、競技者は招集所を離れてはいけない。

各競技種目の移動はすべて競技者係の誘導によって行う。

競技が重複して出場する競技者は、その旨を競技者係及び審判員に申し出て、棄権にならないよう注意すること。

フィールド競技からトラック競技に移動する際は、必ずその競技の審判員に断ってから移動すること。

四種競技の点呼は最初の種目だけとし、二種目以降は各競技場所に集合（競技開始15分前）とする。

リレーのオーダー用紙は、各ラウンドの第1組目の招集完了時刻の1時間前までに本部（記録員）に提出すること。

なお、一度提出したオーダーの変更は（ケガなどで競技不可能となった時以外）認められない。

リレーオーダー用紙はプログラムに同封しているものを使用する。

競技を棄権する場合は、競技者係に申し出ること。

## 走路順・試技順

プログラム記載通りとする。

トラック競技の決勝のレーンは本部記録で決定する。

## トラック競技

スタートについては、競技規則第162条5(c)は本大会では適用せず、注意を与えるものとする。

男女800mのスタートはセパレートで行う。男子については、2レーンと7レーンに2人が走る。女子については2組タイムレースとする。

男子3000m、女子1500mについては小樽地区と同時スタートとする。ナンバーカードについては、競技者係から受け取ったレーン番号をつける。

1500mと3000mについては、競技者係から受け取ったレーン番号をつけて走る。

四種競技（女子100mH、200m）は小樽と同時スタートとする。

リレーのテイクオーバーゾーンを30mとする（ブルーゾーンなし）。

トラック競技（リレー競技においては第4走）では、競技者係でレーンナンバーをもらいスタート前に右腰に着け、ゴール後に係へ返還すること。

## フィールド競技

走高跳のバーの上げ方は次の通りとする。

・男子走高跳（練習 1m15） 1m20～1m65まで5cm上げ。以後、3cm上げ

・四種男子走高跳（練習 1m05） 1m10から5cm。

・女子走高跳（練習 1m05） 1m05～1m40まで5cm上げ。以後、3cm上げ。

・四種女子走高跳（練習 1m00） 1m00から5cm

練習の高さについては、選手の状況に合わせ2段階で練習を行う。

ナンバーカードは胸部と背部に付けること。ただし、跳躍競技においては胸部または背部のみでもよい。

## 練習について

開会式10分前まで、本競技場での練習を認める。

開会式前、第4コーナーでのバトンパス練習は禁止する。リレー練習後は必ずマーキングテープを剥がすこと。

ウォーミングアップは競技に支障にならないようバックストレートと外側トラックを利用のこと。

競技場外のグラウンド（旧末広中学校のグラウンド）などの施設を使用しないこと。

逆走は大変危険なので、絶対に行わないようにすること。

## スパイクシューズについて

本競技場は全天候舗装であるので、ピンは全天候型の9mm以下（走高跳11mm以下）とする。

## その他

ナンバーカードは競技終了後、番号順にそろえて、返却すること。

ランニングパンツの下からはみ出るようなスパッツ等の着用は禁止する。ハーフパンツやスパッツだけを着用すること。

不正スタートについては1発失格を適用する。ただし、ピック付き動作は、グリーンカードを示し、注意を与える。

ただし、四種競技においては各レースでの不正スタートは1回のみとし、その後に不正スタートした競技者は全て失格とする。

表彰は行わない。各種目6位以内（リレーは3位まで）の入賞者は、賞状を学校ごとに本部2階へ受け取りに来ること。ただし、学校対抗の表彰は、閉会式の中で行う。