

## 競技注意事項

### 1. 国立競技場の使用について

- (1) 出場者の使用する更衣室は扉に掲示する。荷物をまとめて各自で責任をもって保管すること。
- (2) 競技役員以外は、トラック、フィールドに立ち入ることはできない。また観客席はメインスタンドのみ使用できる。
- (3) 競技者受付場所（ナンバーカード交付）は100mフィニッシュゲート地点、ゲート外（南入場口）とする。
- (4) ウォーミングアップは競技場ランプ下を使用すること。
- (5) 医務室は、更衣室の並びに置く。
- (6) 競技中の事故については応急処置のみ本部で行い、その後の処置については責任を負わない。
- (7) 直線レーンで行われる競技の選手がフィニッシュラインに到着し、競技者が自席又は更衣室に帰るときは、南ゲートから外周を通って戻る。スパイクは必ず脱ぐこと。中央本部席裏側からスタンドへの鉄階段は使用禁止とする。

### 2. 競技方法などについて

- (1) 本大会は2010年（財）日本陸上競技連盟競技規則および本大会申し合わせ事項によって実施する。
- (2) 出場種目の変更は一切認めない。訂正は速やかに大会本部へ申し出ること。
- (3) ナンバーカードは必ず胸、背部に完全につけなければならない。ただし、走高跳に出場する場合、競技者は胸、背部のどちらか一方でもよい。トラック種目では、腰ナンバーカードを貸与するのでパンツの右横やや後につける。競技終了後速やかに返却すること。
- (4) 出場者が少ない場合、予選は行わずただちに決勝を行なう。
- (5) リレーでバトンを受けるため受渡点の目印として、本部でマークを用意する。
- (6) 小学生および中学男女で区民大会出場者の走幅跳と砲丸投は、3回の試技とする。
- (7) 走高跳の助走用マークは主催者で用意したものを使用する。走高跳では助走の目印のために助走路にスパイクで傷をつけたり、マーク、靴などを置いたりしないこと。ただし主催者が用意したマークは助走路の外側に置いてよい。
- (8) 中学走高跳の試技は次の高さで行なう。（ただし天候等の状況により変更する）

中学走高跳	練習	試技
男子1・2年	1m25	1m30 1m35 以後5cmずつ
男子3年	1m30	1m35 1m40 以後5cmずつ
女子共通	1m10	1m15 1m25 以後5cmずつ

- (9) 投てきの練習は必ず係員の指示に従う。落下点には絶対入らぬこと。
- (10) 競技用に使用するスパイクは全天候用スパイク（9mm以下）、走高跳（12mm以下）とする。
- (11) 5000m走は30分で打ち切りとする。
- (12) 短距離走では、フィニッシュ後も競技者の安全のために自分に割りあてられたレーン（曲走路）を走ることとする。

### 3. 競技者招集（コール）について

- (1) 招集場所は100mスタート位置付近・北入場口に設ける。

トラック競技	競技開始30分前開始、20分前完了
フィールド競技	競技開始40分前開始、30分前完了

- (2) 競技者招集場所では、競技者自身がチェックを行うこと。予選、決勝とも代理人によるコールは認めない。ただし、他種目に出場する競技者は本人が競技者係に申し出ること。
- (3) リレー種目に出場するチームは、招集完了時刻の1時間前までにオーダー用紙を競技者係に提出すること。（オーダー用紙はプログラム巻末または競技者係に置いてある）

### 4. その他

- (1) 競技用具はすべて主催者が用意したものをを使用すること。
- (2) スターティングブロックは高校・一般の部のみ使用することができる。
- (3) ゴミは各自で必ずお持ち帰り下さい。
- (4) 各種目3位までに入賞した競技者は、本部表彰係で賞状を授与いたします。中学生は学校ごとにまとめて全競技終了後に配布します。女子の一般、大学、高校の部で、参加者が少数の場合は、統合して表彰することがあります。
- (5) 砲丸の重量は以下の通りとする。
 

一般男子…7.26kg	一般女子…4.00kg	高校男子…6.00kg
中学男子…1、2年 4.00kg	3年 5.00kg	中学女子…2.721kg
- (6) 更衣室は更衣のみに使用することとし、更衣室内を占有したり、私物を置いたままにすることは禁止する。