

# 競技注意事項

- 1 競技規則は2024年度（公財）日本陸上競技連盟規則による。
- 2 練習会場は、主競技場と屋内競技場をそれぞれ開放する。  
ただし、主競技場の使用は競技開始30分前までとする。  
また、屋内競技場の使用方法については、天候を考慮し監督会議で連絡する。
- 3 スパイクのピン（全天候舗装用）の長さは9mm以下とする。  
ただし、走高跳、やり投は12mm以下とする。ピンの本数は11本以内とする。
- 4 招集所は屋内競技場前駐車場北側とする。  
招集開始時刻は、競技開始トラック25分前（完了15分前）、フィールド30分前（完了20分前）とする。  
詳細は本プログラム競技日程を参照のこと。
- 5 リレーのオーダー用紙、重複届、棄権届は招集完了1時間前までに招集所へ提出すること。
- 6 短距離では安全確保のため、フィニッシュライン通過後も自分のレーンを走ること。
- 7 不正スタートをした競技者は1回で失格とする。
- 8 競技用具は原則的に競技場備え付けのものを使用する。  
ただし、棒高跳用のポールに限り、個人所有の物を使用することができる。また、競技場に備え付けられていないやりに関しても、検査を受けて合格した物に限り、使用することができる。
- 9 リレーのマークは各チームで用意し、終了後に撤収すること。
- 10 アスリートビブスは胸背部に確実につけること。  
ただし、跳躍競技においては胸部または背部だけでもよい。
- 11 トラック競技において、ゴールする選手は右腰部に腰ナンバーカードをつける。
- 12 腰ナンバーカードは、審判員の指示によって着用し、レース終了後返却すること。
- 13 走高跳、棒高跳のバーの上げ方は以下の通りとする。

走高跳	練習	1	2	3	4	5	
男子	1 m50 1 m70	1 m55	1 m60	1 m65	1 m70	1 m75	1 m75以後 3 c m
女子	1 m20 1 m40	1 m25	1 m30	1 m35	1 m40	1 m45	1 m45以後 3 c m
棒高跳	練習	1	2	3	4	5	
男子	2 m50 3 m50	2 m60	2 m80	3 m00	3 m20	3 m40	3 m40以後 1 0 c m
女子	2 m00	2 m10	2 m20	2 m30	2 m40	2 m50	2 m50以後 1 0 c m

- 14 競技場内へは選手・監督・コーチ以外は入場できない。  
入退場するゲートは第1・第4ゲートのみ。
- 15 ビデオ等を撮影する場合は本部で許可を取り、リストバンドを着用して撮影すること。
- 16 記録はQRコードを読み取り、記録速報サイトで確認すること。

## 気象状況

時間	天候	気温	湿度	風向	風速	気圧
9時30分						
10時						
11時						
12時						
13時						
14時						