

## 競技注意事項

### 規 則

規則は2016年度日本陸上競技連盟規則に準じて実施します。

### 競技時間(目安)

9:00～	受付開始、練習開始
11:00～	開会・諸注意等(棒高跳ピット付近)
11:45～	3000m最終コール(スタート地点)
12:00～	3000m競技開始
13:15～	種目ごとに最終コール(各ピット) ※棒高跳びの公式練習は行いません。
13:30～	フィールド競技開始(競技終了後練習可)
17:00～	終了・片付け ※閉会式は行いません

### 走高跳・棒高跳のバーの上げ方

#### 走高跳

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.00	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.33	1.36	1.39	1.42	1.45	1.48	1.51	1.54
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.57	1.60	1.63	1.66	1.69	1.72	1.75	1.78	1.81	1.84	1.87	1.90	1.93	1.96	1.99

#### 棒高跳

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.45	1.65	1.85	2.05	2.15	2.25	2.35	2.45	2.55	2.65	2.75	2.85	2.95	3.05	3.15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
3.25	3.35	3.45	3.55	3.65	3.75	3.85	3.95	4.05	4.15	4.25	4.35	4.45	4.55	4.65

※競技の進行状況や選手のレベルによっては変更することもあります。

### 走幅跳・砲丸投の試技数

3回の跳躍・投擲を行い、男女別にトップ8の選手はさらに3回の試技をおこなう。

### 競技役員

技術指導 PV:藤巻克彦先生(桜台中) 丹治瑞生先生(印西中)  
LJ:鈴木 都先生(白井高) 大和田康介先生(印旛中)  
HJ:杉本義久(印旛明誠高) 小菅佑介先生(小倉台小)  
SP:桑代かほり先生(印西中)  
3000m:鈴木草宏先生(我孫子東高) 倉前英明(印旛明誠高)

写真・記録 印旛明誠高校陸上競技部員

審判員 印旛明誠高校陸上競技部員

雑 務 倉前英明(印旛明誠高)

### その他

- ① 競技中・練習中に発生した事故などについては応急処置を主催者で行いますが、以降の責任は負いかねます。
- ② 棒高跳出場選手は受付で配布したアップライト申告用紙を競技開始30分前までに棒高跳記録席に提出して下さい。
- ③ 受付で配布した競技レポートは記入後、受付に提出下さい。
- ④ ゴミは、所定のゴミ箱へ分別して捨てて下さい。
- ⑤ トイレは部室棟横にあります。
- ⑥ 水分については準備されたものを自由に飲んで下さい。また、自販機は体育館裏・昇降口内中央階段下にあります。
- ⑦ ポール、私物、貴重品等は各自の責任において管理して下さい。
- ⑧ わからないことがありましたら、明誠高陸上部員に聞いて下さい。

