

江戸川区民陸上競技大会へ参加される方へ

2018.05

江戸川区民陸上競技大会にご参加申込まいただきましてありがとうございます。

さて、陸上競技大会（以下「大会」という）へ参加される方へ、大会当日の競技に出場するためのご案内を致します。

参加資格は、原則として日本陸上競技連盟登録競技者（小学生を除く）で江戸川区内に在住・在学・在勤している人です。（在勤とは会社等の事業所が江戸川区内に所在し、勤務している人。）

大会は「**日本陸上競技連盟の公認大会**」で、日本陸上競技連盟の競技規則及び大会の競技注意事項（大会規則）にもとづき行われます。

競技は日本陸上競技連盟の公認を受けた陸上競技場（江戸川区陸上競技場は第3種公認陸上競技場です。）で行われ、審判員は公認審判員で運営されます。

【大会出場について】

1. 大会前日まで

- ① 大会の参加は大会参加要項に基づき、事前（申込期日までに）参加登録した者が、プログラムに記載された時間に競技することが出来ます。
- ② 大会日の1週間前までに、江戸川区陸上競技協会のホームページに「タイムテーブル（競技開始予定時間表）」と「競技注意事項」が掲載されますので、出場種目の「タイムテーブル」と「競技注意事項」を確認下さい。

URLは <http://www.icntv.ne.jp/user/edoriku/>

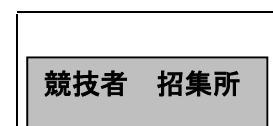
2. 大会当日の競技開始まで

- ① 競技招集時間には遅れないようにし、自分の競技開始予定時間の2時間前には競技場に着き、競技場の施設や競技者招集場所などを確認して下さい。（男・女更衣室、シャワー室は使用出来ます。）
- ② 競技場に着いたら、大会本部前の競技者受付でプログラム、ナンバーカード（ゼッケン）を受け取ります。
- ③ プログラムの参加種目でナンバーカード、氏名、所属等を確認して下さい。誤りがあった場合は、直ちに大会本部の「総務」に申し出て下さい。
- ④ ナンバーカードはランニングシャツの胸と背に四隅を安全ピンで留めて下さい。（審判員に良く見えるように留めること。）
- ⑤ 競技開始時間を考えてウォーミングアップを行って下さい。（30分から1時間程度）
（ただし競技場内のトラック、フィールドに入ることは出来ません。）
- ⑥ 開会式を行いますので、なるべく参列するようにして下さい。

3. 大会当日の競技者の招集について

- ① トラック種目の競技者の招集は競技開始予定時間の30分前、
フィールド種目は40分前より100mスタート地点後方の招集所で行います。

100mスタート地点 ←————→



- ② 競技が出来る支度をして、必ず本人が招集所に来て下さい。
- ③ トラック種目出場者・・・招集完了時間までに、競技者係（競技役員）にナンバーカードの確認（胸と背）を受けて、腰の「レーンナンバー」（写真判定用）を受け取り、ランニングパンツの右腰に安全ピンで留めてスタート地点に移動します。（長距離種目は両方の腰につけることもあります。）
- ④ フィールド種目出場者・・・招集完了時間までに、競技者係（競技役員）にナンバーカードの確認（胸

と背・・・走幅跳・走高跳はどちらか一方でもよい)を受けて、競技場所(ピット)に移動します。

4. 競技の開始

トラック種目

- ① 出発係(競技役員)から、走る組とレーンが確認されますので、スパイクをはくなど走れる準備をして役員の指示に従って下さい。
- ② 前組のレースが終了して自組の競技する順番が来ましたら、出発係から「レーン番号」「ナンバーカード」が呼ばれますので、自分のレーンに入り、スタートの練習を行います。(スターティングブロックの使用は競技役員の指示に従って下さい。)
- ③ スタート練習(2回くらい)が終わったら、競技役員の指示に従ってコース板(レーン番号)の前に立って、スターターの合図があるまで待ちます。
- ④ スターターから「オン ユア マーク」(小学生は「位置について」)の合図があったら、スタートラインの位置につきます。(この時、スタートラインに触れてはいけません。)
- ⑤ 100mから400mは、**クラウチングスタート**(両手を着いて片方の膝を地面に着ける)の姿勢で「セット」(小学生は「用意」)の合図で着けた膝を地面から離し、腰を上げます。上げた腰を静止させて、ピストルの号砲でスタートを切ります。(決められたレーン以外を走ると失格になります。)
- ⑥ 800m以上は、**スタンディングスタート**の姿勢でスタートラインに立って、「オン ユア マーク」の合図でスタートの姿勢をとって一旦身体を静止し、ピストルの号砲でスタートを切ります。「セット」の合図はありません。)

【不正出発】(フライング)

そのレースでフライングした者は1回で失格となり、**出発係(競技役員)から失格が通告されます。**
(小学生は2回不正スタートをした場合は失格となります。)

- ⑦ ゴールをしたらすぐには立ち止まらず、20~30mくらい先まで走ります。
走り終わったら「腰ナンバーカード」をはずして、回収かごに戻してスタンドに上がります。

フィールド種目

- ① 競技場所(ピット)に移動したあと、審判員から練習の指示があるまで、ピットで待機してください。
- ② 審判員の指示によりプログラムの記載順に練習を行い、競技に臨みます。
- ③ 競技が終了したら競技役員からの指示により、トラック競技に注意をしながらスタンドの各自の控え場所に戻ります。

5. 競技終了後

- ① 記録の発表は、中央玄関の掲示板上に発表します。(レース終了後 約20分)
- ② 賞状は各種目8位まで(一部の種目は3位まで)に入賞した方に授与されます。(中央玄関にて用意しますので、各自確認のうえお持ち帰り下さい。)
- ③ 競技終了後はクールダウン(整理体操)を充分に行ってください。ナンバーカードは春季・秋季共通利用ですので、春の大会時は各自保管して下さい。**(中学校は学校単位で保管をお願いします。)**
- ④ 表彰式・閉会式などはありません。

以上、大会の流れです。

わからない点などありましたら、大会本部にお問合せ下さい。

以上