

競 技 順 序

ト ラ ッ ク

(トラックレースの複数組があるレースは全てタイムレース決勝)

No.	性別	種 目	決	組	時 間
1	男	A 3 0 0 0 m	決	2	9 : 0 0
2	女	A 3 0 0 0 m	決	1	9 : 3 0
3	男	B 1 5 0 0 m	決	3	9 : 5 0
4	女	B 1 5 0 0 m	決	2	1 0 : 1 5
5	男	C 1 5 0 0 m	決	2	1 0 : 3 0
6	女	A 1 0 0 0 m	決	2	1 0 : 4 5
7	男	A 1 0 0 0 m	決	5	1 0 : 5 0
8	女	B 1 0 0 0 m	決	8	1 1 : 0 5
9	男	B 1 0 0 0 m	決	10	1 1 : 2 5
10	女	C 1 0 0 0 m	決	8	1 1 : 5 0
11	男	C 1 0 0 0 m	決	8	1 2 : 1 0
12	女	C 8 0 0 0 m	決	3	1 2 : 3 0
13	男	A 2 0 0 0 m	決	3	1 2 : 4 5
14	女	A 2 0 0 0 m	決	2	1 2 : 5 5
15	男	A 1 1 0 m J H	決	2	1 3 : 0 5
16	男	B 1 1 0 m H	決	3	1 3 : 1 5
17	女	A 1 0 0 m Y H	決	1	1 3 : 3 0
18	女	B 1 0 0 m H	決	3	1 3 : 4 0

フ ィ ー ル ド

No.	性別	区 分	種 目	時 間
1	女	B・C	走幅跳	9 : 0 0
〃	男女	A・B	砲丸投	9 : 0 0
2	男	A	走高跳	9 : 3 0
3	女	A	走高跳	1 1 : 0 0
〃	男女	A・B・C	円盤投	1 1 : 0 0
4	男	B・C	走幅跳	1 2 : 0 0
〃	男女	A・B・C	ジャバリックスロー	1 2 : 0 0

競 技 規 則

1. 競技方法 2010年度(財)日本陸上競技連盟競技規則による。
2. ナンバーカード
 - ・群馬県中体連陸上競技2010年の個人ナンバーカードを胸と背につける。
 - ・走高跳は胸背いずれかでよい。
 - ・トラックレース参加者は招集所で配布された腰ナンバーカードを右腰につけること(競技終了後ゴール地点で返却すること)。
3. 招 集
 - ・招集はトラック15分前・フィールド30分前とする。
 - ・招集所は設けず、各競技場所かスタート地点で行う。
4. スパイク 競技場は全天候舗装のためスパイクはトラック・走幅跳9mm以下、走高跳12mm以下とする。
5. トラック競技
6. ハードルの規格

A男子	110mJH	高さ99.1cm	13m72	9m14	14m02	10台
B男子	110mH	高さ91.4cm	13m72	9m14	14m02	10台
A女子	100mYH	高さ76.2cm	13m00	8m50	10m50	10台
B女子	100mH	高さ76.2cm	13m00	8m00	15m00	10台
7. フィールド競技 走高跳以外のフィールド競技で出場者が8名を越える場合は、トップ8を決してさらに3回の試技を行う。
円盤投・ジャバリックスローは、補助競技場で競技する場合がある。
8. バーの上げ方

男子A	走高跳	155	160	165	170	175	180	183	186	
女子A	走高跳	125	130	135	140	145	150	155	158	161
9. 投擲物の重量

砲丸	A男子	5.000kg
	A女子	4.000kg
	B男子	4.000kg
	B女子	2.721kg
円盤	ABC男子	1.5kg
	ABC女子	1.0kg
10. 練習場 補助競技場を練習場所とする。
11. 使用器具 本部で用意したものを使用すること。
12. 競技順序 競技順序はプログラム記載順とする。
13. その他
 - ・会場の整理、整頓に努めるとともに更衣室、ロッカー等に貴重品を置かない。
 - ・ゴミは必ず持ち帰ること。
 - ・審判員が少ないので選手は競技運営に協力すること。