

競技注意事項

規 則

規則は2021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）

7:30～	準備・セッティング（印旛明誠高）
9:00～	受付開始、練習開始
10:00～	開会・諸注意等（棒高跳ピット付近）
10:45～	棒高跳・1500m最終コール（ピット・スタート地点）※棒高跳の公式練習は行いません。
11:00～	棒高跳・1500m競技開始
11:45～	走高跳・走幅跳・砲丸投最終コール（各ピット） ※走幅跳の公式練習は行いません。
12:00～	走高跳・走幅跳・砲丸投競技開始（競技終了後練習可）
15:00～	4×300mR招集・スタート
16:30～	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	2.25	2.45	2.55	2.65	2.75	2.85	2.95	3.05	3.15	3.25	3.35
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
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	4.75	4.85

※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（審判補助）

PV：岩井 浩（IPVA） 鈴木 禎則（IPVA） 池田 風香（小林北小） 伊藤 裕樹（船
LJ：澤口大（印西中） フェックナー 美由紀（印西中） 三ツ木 直也（原山中）
HJ：成尾 進（神崎中） 宮 千尋（栄中）
SP：藤巻 克彦（七次台中） 松山 勢津子（印旛明誠高）
1500m：小菅 佑介（IPVA） 遠藤 朱澄（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

救 護 小島 大輔（IPVA） 小島 陽子（IPVA） 谷本 敦（IPVA）

雑 務 倉前 英明（印旛明誠高） 印旛明誠高保護者会・OB会

補助役員 参加中学校生徒

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 参加選手は全員、受付後すぐに健康チェックカードを提出してください。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ ゴミは、所定のゴミ箱へ分別して捨てて下さい。
- ⑥ トイレは部室棟横にあります。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。

