

競技別要項

陸上競技の部

1. 種目

男子	1年-100m 2年-100m 3年-100m 200m 400m 800m 1年-1500m 2年-1500m 3年-1500m 3000m 110mH 4×100mR 走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 四種競技(110mH-砲丸投-走高跳-400m)
女子	1年-100m 2年-100m 3年-100m 200m 800m 100mH 1年-1500m 2年-1500m 3年-1500m 4×100mR 走高跳 走幅跳 砲丸投 四種競技(100mH-走高跳-砲丸投-200m)
記録会	<3年男子> 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m 110mH 走高跳 走幅跳 三段跳 棒高跳 砲丸投
	<3年女子> 100m 200m 800m 1500m 100mH 走高跳 走幅跳 砲丸投

※記録会への参加については、人数制限のために種目に参加できない3年生に限る。種目競技に参加できる場合はこちらへの申し込みはしない。オープン参加で決勝には進めず対校得点には含まない。100m・200m・400m・800m・110mH・100mHは種目競技の後へ番組編成される。1500m・3000mは人数の関係で種目の選手と一緒に走ることがある。

2. 参加資格

P.3を参照すること。

3. 参加制限

- (1) 種目によって参加制限が異なるため、P.3を参照すること。
- (2) 一人の出場は、リレーを除いて2種目以内とする。
- (3) リレーはフリー参加とする。
- (4) リレーのエントリーは6名以内とし、ユニフォームを統一すること。

4. 方法

- (1) 1500m(1・2年生)・3000m はタイムレース決勝とする場合もある。なお、その組分けは申し込み記録によって行う。(上位者・下位者での組分けを行う)
- (2) 日別の実施種目

1日目	2日目	3日目
1年女子 100m 予選・(準決) 2年女子 100m 予選・(準決) 3年女子 100m 予選・準決 男子 200m 予選・決勝 男女 800m 予選・決勝 男子 3000m 決勝 男子 110mH 予選・決勝 女子 100mH 予選・決勝 男子棒高跳決勝 男子走幅跳予選	1年男子 100m 予選・(準決) 2年男子 100m 予選・(準決) 3年男子 100m 予選・準決 女子1年 100m 決勝 女子2年 100m 決勝 女子3年 100m 決勝 男子 400m 予選 男女 3年 1500m 予選 男女 400m リレー予選 男子4種競技(110mH・砲丸) 女子4種競技(100mH・走高跳) 男子走高跳決勝 女子砲丸投決勝 男子走幅跳決勝 女子走幅跳予選	男子1年 100m 決勝 男子2年 100m 決勝 男子3年 100m 決勝 女子 200m 予選・決勝 男子 400m 決勝 男女 1年 1500m 決勝 男女 2年 1500m 決勝 男女 3年 1500m 決勝 男女 400m リレー決勝 男子4種競技(走高跳・400m) 女子4種競技(砲丸投・200m) 女子走高跳決勝 男子砲丸投決勝 男子三段跳決勝 女子走幅跳決勝

5. 得点・表彰

- (1) 得点・・・1位－8点・・・8位－1点
- (2) 表彰・・・1位－メダル 1位～3位－賞状
男女とも1位及び総合1位に優勝旗授与（持ち回り）

6. 申し込み方法

県総体の申し込み方法は以下の①～③になります。

	申込書類	申込方法・締切	申込先
①	高知陸協からメールで送られてきた申込ファイル	入力した申込ファイルを高知陸協へメールで送付 6/30(火) 午後5時必着	高知陸協メールアドレス kaaf56@yahoo.co.jp
②	①を印刷し、押印した正式な申込書	大津中 橋本へ送付 7/2(木) 午後5時必着	〒781-5103 高知市大津乙740-1 高知市立大津中学校 橋本 武 宛
③	高知陸協指定の参加標準記録到達証明書 ※P.4の記入例をご確認下さい。	大津中 橋本へ送付 7/2(木) 午後5時必着	〒781-5103 高知市大津乙740-1 高知市立大津中学校 橋本 武 宛

※よくあるミスの例

<p>①種目コード入力時のクリックミス。 (別の種目になってしまう。標準記録突破証明書と必ず比較すること)</p> <p>②申し込み記録の入力ミス (入力の方法については高知陸協年報を参照)</p> <p>③出場できない種目へのエントリー (参加制限などを熟読) など</p>
--

7. 留意事項

- (1) ナンバーカードの広さは、24cm×20cmとし、数字を明確に書く。
- (2) 番号は『陸協年鑑』に示されたものとする。
- (3) ナンバーカードは、胸・背の定位置につける。(男子：黒字、女子：赤字)
ただし、跳躍競技に出場する者は、いずれかでよい。
- (4) 選手は、スパイクピン9 mm以下(走高跳は12mm以下)を必ず使用すること。
- (5) 走高跳・棒高跳の決勝の最初のバーの高さ(原則)

走高跳	男子・1 m45cm	四種競技・1 m35cm	棒高跳・2 m00cm
	女子・1 m25cm	四種競技・1 m15cm	

- (6) 男子砲丸投は5 kgでの競技、男子四種競技の砲丸投は4 kgでの競技を行う。
- (7) 第1日目の午前9：20より、監督会を行うので、必ず参加すること。
- (8) 参加学校の監督のうち、審判免許をお持ちの方は必ず審判での協力をすること。
- (9) 審判免許をお持ちでない方は、競技開始前のテント設営や用器具運び出しなど、施設設営のご協力をお願いします。

2. 参加資格

- (1) 県中体連加盟校の生徒で、令和2年度NPO法人高知陸上競技協会に登録し、学校長が参加を認めた者。
 (2) 前項且つ、以下の各種目の参加資格を満たしている者。

種目	※1 参加標準記録		参加制限	参加資格
	男子	女子		
1年100	14"04	15"14	1校1種目に3名以内	①前年度と申し込み締切までの公認競技会、中体連支部主催の競技会で標準記録を突破した者。(追い風参考記録は対象としない)ただし、1年生に関しては前年度開催の競技会のうち、全国小学生陸上競技交流大会(高知県選考会)及び高知県小学生陸上競技大会の2大会を資格取得大会とする。 ②申し込み締切までの練習で標準記録を突破した者。 注1:計測は2020年公益財団法人日本陸上競技連盟競技規則により行うのが望ましい。 注2:計測はできる限り陸上競技場で行うのが望ましいが、学校のグラウンドやロード等で計測した記録も可とする。 注3:風力は問わないものとする。 注4:手動であっても記録は100分の1秒単位まで計測すること。
2年100	13"04	14"54		
1年1500	5'40"00	6'00"00		
2年1500	4'54"00	5'34"00		
400	60"04		1校1種目に3名以内 ※4人目以降はオープン参加となる。(ただし3年生のみ)	
200	25"94	29"54		
800	2'25"00	2'45"00		
3000	10'20"00			
3年100	参加標準記録なし		1校1種目に3名以内 ※4人目以降はオープン参加となる。	フリー参加とする。
3年1500				
110mH	20"04		1校1種目に3名以内 ※4人目以降はオープン参加となる。(ただし3年生のみ)	<1・2年> ①前年度と申し込み締切までの公認競技会、中体連支部主催の競技会で標準記録を突破した者。(追い風参考記録は対象としない)ただし、1年生に関しては前年度開催の競技会のうち、全国小学生陸上競技交流大会(高知県選考会)及び高知県小学生陸上競技大会の2大会を資格取得大会とする。 ②申し込み締切までの練習で標準記録を突破した者。 注1:計測は2020年公益財団法人日本陸上競技連盟競技規則により行うのが望ましい。 注2:計測はできる限り陸上競技場で行うのが望ましいが、学校のグラウンドやロード等で計測した記録も可とする。 注3:風力は問わないものとする。 注4:手動であっても記録は100分の1秒単位まで計測すること。
100mH		19"24		
走高跳	1m50	1m30		
走幅跳	5m20	4m30		
三段跳	10m50			
棒高跳	2m00			
砲丸投	<5kg>8m00<4kg>9m50	8m00		
4種競技	4種目のうち2種目が突破していること。 <110mH> 22"54 <砲丸投> (4kg)9m00 (5kg)7m50 <走高跳> 1m45cm <400m> 61"64	4種目のうち2種目が突破していること。 <100mH> 21"24 <走高跳> 1m25cm <砲丸投> 7m50cm・ <200m> 30"24		
400mR	参加標準記録なし		1校1チーム	フリー参加とする。

※1 太字の記録は従来の参加標準記録から変更しています。

<参加標準記録到達証明書 記入例>

高知県中学総体(陸上競技)

大会 参加標準記録到達証明書
および(地区選手権入賞証明書)

男子

種目	最高記録	風	氏名	年	資格取得大会 または地区選手権順位	順位	年月日	場所
1	200m	24"13	-1.1	武森 甚哉	3	高知県選手権	2019.5.4	春野
2	1500m(2年)	4'23"65		傍士 拓真	2	第3回中長記録会	2019.10.20	春野
3	走幅跳	6m01	+0.5	村岡 雄也	3	高知地区中学総体	2019.6.9	高知市
4	100m(3年)	10"99		上田 貴大	3	練習	2020.6.13	万々中学校
5	四種(110mH)	22"12		木村 憲章	1	練習	2020.6.07	高知市
6	四種(砲丸投)	7m74 (5kg)		木村 憲章	1	練習	2020.6.20	万々中学校
7								
8								
9								
10								
11								
12	※フリー参加の選手も記入して下さい。							
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

注：用紙は男女ごとに記入してください（男子は黒字，女子は赤字）。書ききれない場合は、この用紙をコピーしてください
四種競技は標準記録に達した2種目を，2段に分けて記入してください。

上記の競技者が参加標準記録に到達したことを証明します。

令和2年6月22日

登録団体・代表名	申し込み責任者	登録団体代表者(所属長名)
万々中学校	敷地 佐紀 印	岡林 功祐 印