

競技注意事項・連絡

1. 競技規則について

原則 2026 年度日本陸上競技連盟競技規則および本競技会申し合わせ事項により実施する。

- ・小学生のスパイクの使用を認める。走幅跳ではスパイクピンの長さは 9 mm 以内とする。
- ・裸足での競技は怪我の防止上認めない。
- ・靴底の厚さについての規則は適用しない。
- ・アスリートビブス（ゼッケン）は胸と背にしっかりと取り付けること。
走幅跳ではどちらか一方でも良いが、他の種目に出場の場合は両方に付けてある必要がある。

2. 選手受付

競技場北側ダッグアウトにて 8 時 00 分より行う。参加料の納付をしてください。

配布物：参加料領収書 プログラム アスリートビブス 記録証

＊アスリートビブスは返却の必要は無い。

3. 招集について

- ・招集はすべて、現地にて行う。トラック種目はスタート地点（50m は 100m スタート地点）。
フィールド種目は各競技場所。
- ・集合時間は、トラック種目は競技開始 15 分前。フィールド種目は競技開始 30 分前とする。
（プログラム記載の通り）
- ・他の種目と競技時間が重なる者は、審判員に申し出て、その指示に従うこと。

4. 競技方法

(1) トラック競技

- ・レーン順はプログラム記載の通りとする。
- ・不正スタートは同一人物が 2 回行くと失格とする。
- ・フィニッシュ後は、安全のためにそのまま真っ直ぐに走ること（曲がらないこと）

(2) フィールド競技

- ・試技は 3 回とする。ジャベリックボール投げは、一人 3 連投で行う場合もあり得る。
- ・試技順はプログラム記載の通りとする。

5. その他

- ・競技結果は、ダッグアウト西側に掲示する。また、9 月 30 日（水）以降に上田市 HP に掲載。
- ・記録証への記録記入は各自（家庭）で行ってください。
- ・ゴミは各自で持ち帰ること。
- ・暑熱対策は各自、各団体で対応をしてください。
- ・真田クラブから 2 人、真田陸上教室から 20 人の協力役員をお願いします。受付時に申し出てください。部署は当日お伝えします