

# NAGASAKI テトラスロン大会実施要項

## 「～みんなで楽しもう。テトラスロン混成競技会～」

- 1 主 旨 ○走る、跳ぶ、投げるという陸上競技の基本を競技種目とし、体力測定的な要因で記録を測定することにより、自分の基礎体力を知る機会とし、また、データをとることにより、自分の課題を発見し、冬季練習に取り組む意識付けとすることを目的とする。
- 2 主 催 (一財) 長崎陸上競技協会 強化部
- 3 期 日 平成 28 年 12 月 23 日 (祝) 9 時 3 0 分競技開始予定
- 4 会 場 長崎県立総合運動公園陸上競技場 (※当日、2 階スタンドは開放しない。)
- 5 種 目 ○50m・300m・立ち五段跳び・メディシンボール投げ(バック投げ)の四種目で行う。  
○メディシンボール投げは、男子・女子共に3kgで行う。  
○立ち五段跳び、Mボール投げの試技は3回とするが、出場数によっては2回にすることもある。  
○50mの得点は、タイムを2倍して100mの得点を採用し、立ち五段跳びの得点は、三段跳びの得点を採用する。また、メディシンボール投げは1.5倍して、砲丸投げの得点を採用する。  
※混成競技会方式で行い、各種目の記録を得点に換算し、合計得点で順位をつける。

スタート目安時間	10 時	11 時 30 分	12 時 30 分	14 時
男子	50m	立5段跳び	MB投げ	300m
女子	50m	MB投げ	立5段跳び	300m

- 6 出場制限 中学生・高校生とする。  
学校単位で何名でも出場できる。(出場制限なし)
- 7 申込料 1名につき300円  
※傷害保険料 1人につき 100円
- 8 申込先 〒854-0061 長崎県諫早市宇都町27-1  
長崎県公園緑地協会管理事務所分室内  
一般財団法人 長崎陸上競技協会 事務局 宛

- 9 振込先 十八銀行 諫早支店 普通 口座番号 1061826  
長崎陸上競技協会

※県記録会とは振込先が異なりますので注意してください。

- 10 申込締切 平成 28 年 12 月 9 日 (金) 必着

- 11 申込要領 ①参加者名簿一覧表を作成し、申込先に郵送する。  
※<http://jaaf-nagasaki.net/>からダウンロードしてください。  
②申込料は所属名(学校名)で振り込むこと。  
③申込料は申込締切日までに完了すること。  
④申込後は申込料の払い戻しは行わないので注意のこと。