

【プログラム】 予定

<トラック競技>

順	種別	男女	種目	組	時間
1	中学	男	5 0 m	20組	9:30
2	高校	男	5 0 m	13組	10:15
3	高校	女	5 0 m	5組	10:40
4	中学	女	5 0 m	21組	11:00
5	高校	男	3 0 0 m	13組	12:30
6	高校	女	3 0 0 m	5組	12:50
7	中学	女	3 0 0 m	21組	13:05
8	中学	男	3 0 0 m	20組	14:10

競技終了 15:00

競技順

中学男子 (175名)

50m → 立五段跳 → メディシン投げ → 300m

中学女子 (179名)

立五段跳 → メディシン投 → 50m → 300m

高校男子 (108名)

メディシン投 → 50m → 立五段跳 → 300m

高校女子 (43名)

立五段跳 → メディシン投 → 50m → 300m

【競技方法 注意事項】

- すべての種目においてスパイク使用は可とする。
- 競技開始予定時間時間の前には下の各種目の場所に集合しておく集合場所
5 0 m ・ ・ ・ ・ ・ ホームストレート中央
立ち 5 段跳び ・ ・ ・ メイン砂場 (1 0 0 m スタート側 2 ピット ゴール側 2 ピット)
メディシン投げ ・ ・ バック走路 (2 0 0 m スタート側 1 5 0 0 m スタート側)
3 0 0 m ・ ・ ・ ・ ・ 1 5 0 0 m スタート地点
- 競技測定方法
5 0 m ・ ・ ・ ①スタートはブロックなしのスタンディングスタートとする。
(「セット」の際、きちんと止まる)
②電気計時する
立 5 段跳 ・ ・ ①一人2回測る
②砂場までの距離は 7 m 9 m 1 1 m 1 3 m とし、跳ぶ前に大きな声で自己申告する (「9 m から行きまーす」など)。ラインは踏まない。
③計測者は砂場の端から着地点までを測り、砂場までの距離を加える
MB投げ ・ ・ ①一人 3 回続けて投げる
②中高男女とも 3 k g を投げる
③投げる前に助走をつけたり、ジャンプは入れてはいけない
④ラインは踏まない。ただし、投げた後はラインから出ても良い
3 0 0 m ・ ・ ①スタートはブロックなしのスタンディングスタートとする。
(「セット」の際、きちんと止まる)
②レーンはセパレートコースで走る
③電気計時する

※w-upは競技場内の空いたスペースを使う。