

北信地区内各中学校長 様
陸上競技部顧問 様北信地区市町村各教育委員会
長野市教育委員会
北信地区中学校体育連盟
会長 宮本 伸一 公印略

第55回長野県中学校総合体育大会 夏季大会陸上競技北信大会要項

上記の大会を下記により実施いたしますので、多数の参加を期待しご通知申し上げます。

記

1. 主催 北信地区各市町村教育委員会・北信地区中学校体育連盟
2. 主管 長野市教育委員会・長野市中学校体育連盟・長野市陸上競技協会
3. 後援 長野市教育会
4. 期日 平成28年6月4日(土) 午前8時20分開始式 8時45分競技開始
5. 会場 長野市営陸上競技場
6. 競技種目

(1) 男子(18種目)

1年のみ	100m 1500m ※走幅跳(県大会までの種目です)
2年のみ	100m
3年のみ	100m
2,3年のみ	1500m 走幅跳
1,2,3年共通	200m 400m 800m 3000m 110mH 走高跳 棒高跳 砲丸投(5.000kg) 四種競技(①110mH ②砲丸投(4.000kg) ③走高跳 ④400m)
低学年(1,2年のみ)	4×100mリレー(2年は2名以内と1年生で構成する。オーダー(走る順番)は自由。 登録は各学年の人数は問わない)※県大会までの種目です。
1,2,3年共通	4×100mリレー(低学年4×100mリレーのエントリー、出場と兼ねてはいけない)

(2) 女子(15種目)

1年のみ	100m ※走幅跳(県大会までの種目です)
2年のみ	100m
3年のみ	100m
2,3年のみ	走幅跳
1,2,3年共通	200m 800m 1500m 100mH 走高跳 砲丸投(2.721kg) ※棒高跳(県大会までの種目です) 四種競技(①100mH ②走高跳 ③砲丸投(2.721kg) ④200m)
低学年(1,2年のみ)	4×100mリレー(2年生2名以内と1年生で構成する。オーダー(走る順番)は自由。 登録は各学年の人数は問わない)※県大会までの種目です。
1,2,3年共通	4×100mリレー(低学年4×100mリレーのエントリー、出場と兼ねてはいけない)

[備考]

(1) ハードルは次の規格で行う。

男子110mハードル	高さ0.914m	個数10台
	インターバル13.72m-9.14m-14.02m	
女子100mハードル	高さ0.762m	個数10台
	インターバル13.0m-8.0m-15.0m	

- (2) 砲丸投の砲丸は、共通男子が5.000kg、共通男子四種競技が4.000kg、女子が2.721kgを使用する。
- (3) リレー種目においては、いずれか一方のリレーのみの出場とする。

7. 参加資格 全国中体連に加盟する中学校生徒で学校長が参加を認めた者。

8. 参加制限 ＜熟読の上、徹底のこと＞

- (1) 参加は一人1種目(リレーは除く)とする。
- (2) 男女各同一種目で2名まで出場できる。ただし、男子19名、女子16名を超えない。(リレーを除く)
- (3) リレーは各種目1校1チームとする。
- (4) 選手の交替は原則として認めない。ただし、故障者に限り診断書を添付して6月3日(金)午後5時までに、書面をもって大会事務局(篠ノ井西中)へ申し込む。

9. 競技規則 2016年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会要項による。

10. 競技細則

- (1) 招集完了時刻は、トラック種目がプログラム記載競技時刻の25分前から20分前の5分間、フィールド種目がプログラム記載競技時刻の45分前から40分前の5分間とする。棒高跳はプログラム記載の65分前から60分前の5分間とする。このときナンバーカード、スパイクのチェックを受ける。以上の招集を受けない者は棄権と見なし、出場を認めない。四種競技は、最初の種目と最終種目は招集所で招集を行い、次の種目からは30分前に直接競技場所に集まる。
- (2) 400m以下の競走競技はセパレートレーンで行う。(800mは一部セパレートレーン)
- (3) 800m・1500m・3000mについては競技開始時刻の1時間前までに招集所で通しナンバーカードを受け取る。ただし、800m・1500mは腰のみ。3000mは胸と背と腰とする。
- (4) 走高跳のバーの上げ方は次による。

男子	練習 1m 30	1m 35・40・45・50・55・60・65・70・73…以降3cmずつ
	練習 1m 50	
女子	練習 1m 15	1m 20・25・30・35・40・45・48…以降3cmずつ
	練習 1m 35	
- (5) 四種競技の走高跳のバーの上げ方は次による。

男子	練習 1m 25	1m 30・35・40・45・50・55・60・63…以降3cmずつ
	練習 1m 40	
女子	練習 1m 10	1m 15・20・25・30・35・38…以降3cmずつ
	練習 1m 25	
- (6) 棒高跳のバーの上げ方は次による。

男子	練習 2m 20	2m 30・50…以降10cmずつ
女子	練習 1m 80	1m 90・2m 00…以降10cmずつ
- (7) 走幅跳・砲丸投は、計測ラインを設けることもある。
- (8) 長野市営陸上競技場は全天候舗装・基礎共に13mmであるので、スパイクのピンは9mm以下のものを必ず使用すること。
- (9) ナンバーカードは4カ所を正確に止め、胸と背に固定する。折らない。ただし、走高跳の競技者は背または胸のどちらか一方、棒高跳の競技者は背のみ、走幅跳の競技者は胸のみにつけるだけでも良い。

11. 表彰 各種目の8位までに賞状を贈る

12. 申込方法 ＜熟読の上、徹底のこと＞

長野陸協ホームページ(<http://nagano-rk.com/>)のエントリーセンターより申込用紙をダウンロードし、必要事項を記載し、エントリーセンターより送信する。(記録を必ず記入すること。プログラム編成の際、記録を参考にして編成を行います。)また、申込一覧を印刷し、職印を押印した用紙を、FAXにて送る。

※番号欄には、各中学校に割り当てられたナンバー(中体連HPにてご確認ください)を入力して下さい。2・3年生は、昨年使用したナンバーを使用してください。当日は必ず同じ番号のナンバーカードを持参してください。

申込×切 5月16日(月)必着 ※期日までに到着しない場合は、不参加とみなします。

FAX送信だけでは、申込は成立しません。

(1) 5月16日(月)までに行うこと

- ① エントリーセンターへの申込
- ② 申込一覧表を印刷し、職印を押印した用紙を、FAXにて南宮中学校(梨子田昌央)へ送る。
FAX 0269-22-4052

(2) 大会当日持参し、受付にて提出するもの

- ① 申込一覧表を印刷し、職印を押印した用紙
- ② 申込人数分のプログラム代金

※細部に関するご質問は、各地区専門委員長へお問い合わせください。
※各校、陸上部顧問の先生を中心に1名以上の審判をお願いすることとなるので、ご承知おきください。

【各地区専門委員長(問い合わせ先)】

地区名	専門委員	学校名	〒・学校住所・TEL
飯水	小森 康弘	栄	〒 389-2702 栄村北信 3892 TEL 0269-87-2160
中高	角田 晃	山ノ内	〒 381-0401 山ノ内町平穏 3400-1 TEL 0269-33-3604
須高	伊藤 浩	高山	〒 382-0825 上高井郡高山村高井4575 TEL 026-245-0948
上水内	宮川 佳幸	飯綱	〒 389-1206 飯綱町大字普光寺1 TEL 026-253-2244
千曲	塚口 美恵	戸倉上山田	〒 389-0804 千曲市大字戸倉 2500 TEL 026-275-0069
長野市	長田 貴	長野北部	〒 381-0055 長野市屋敷田 389 TEL 026-241-7980

13. その他

- (1) トラック競技において各レースで不正スタートした競技者はすべて失格とする。
※本年度の日本陸上競技連盟競技規則の修改正に伴い、レースの1回目に不正スタートを行った競技者が失格となる。(混成競技についてはレースの2回目以降に不正スタートを行った競技者が失格となる)
- (2) 各種目上位8名(リレーチームは8チーム)は県大会の出場権を得る。同記録や同順位により8位となる競技者が多数となった場合は、該当する全ての競技者に県大会への出場権を与える。全日中大会及び北信越大会は全種目が対象となる。(但し、低学年リレー、1年男女走幅跳、女子棒高跳は県大会まで)
- (3) 全日中大会へは、県大会、通信陸上大会及び混成競技大会において参加標準記録に到達した選手のみが出場できる。また、今年度に限り、開催地枠(※)が適用される。
※詳しくは別紙『長野全中地元開催地枠について』(長野陸協もしくは県中体連陸上競技部 HP を参照)
- (4) 県大会への申込は県中体連ホームページ「陸上競技大会要項」による。
- (5) 北信越大会は、富山県富山市8ノ2, 3。全日中大会は長野県松本市(8ノ21~24)で開催される。
- (6) ジュニアオリンピック大会には、各種目とも標準記録に到達したものと及び、県陸協から推薦されたものが出場できる。(期日他詳細については大会当日のプログラムを参照)
- (7) 選手宣誓校は、28年=長野、29年=須高、30年=千曲、31年=中高、32年=上水
33年=飯水
- (8) 各学校はプログラムを申込者全員購入のこと。当日受付で申込部数代金と引換にて受け取る。
(1部400円、参加校へは2部のみ無償で配布)
- (9) 選手・応援者ともに使用場所を各校の責任において必ず清掃をし、ごみは必ず持ち帰る。
- (10) 開門(7:00予定)前にさくを越えてスタンド及び競技場に入らぬこと。(前日も)
※場所とりのために、選手が早く来すぎることのないように配慮をお願いします。
- (11) 開門時、慌てず、ゆっくり入ること。(門が倒れ、大変危険な状態があったため)
- (12) 選手等の携帯テントを張る際は、風で飛ばされないように、しっかりと固定する。
- (13) その他必要事項については係員の指示による。
- (14) この他の注意事項は、県中体連陸上競技部ホームページに載せていくので、確認をしてください。
- (15) 大会エントリーの際は、中体連の大会は中学校名のみ(例:長野)、陸協の大会は中も記入(例:長野中)する。

【重要】

長野県中学校体育連盟主催の陸上競技大会要項及び連絡事項は、

◇長野県中学校体育連盟陸上競技部のホームページ◇

<https://sites.google.com/site/naganojhtrackandfield/>

◇長野陸上競技協会ホームページ◇

<http://nagano-rk.com/>

に掲載いたしますので、ご確認ください。

- ①長野全中地元開催地枠について
- ②2016年度競技規則修改正のポイント
- ③平成28年度中体連に関わる競技会等に関するご案内
- ④長野全中記念Tシャツ&ポロシャツのお知らせ について掲載中です。ご確認ください。

【問い合わせ連絡先】

北信地区中学校体育連盟陸上競技専門委員長
中野市立南宮中学校 梨子田昌央
学校 電話 0269-22-2365
FAX 0269-22-4052
携帯 090-8107-9039