

競技注意事項

1. 競技規則は、2025 年度日本陸上競技連盟競技規則と第 24 回長野市陸上競技記録会要項申し合わせ事項によります。
2. スタートについては、競技規則第 162 条 5(C)「スタートにおける警告」に関する 2018 年度改正ルールを適用する。
3. 招集について
 - (1) 競技の招集については、招集所に集合してください。
 - (2) トラック競技・フィールド競技の招集完了時刻は、競技日程をご確認ください。
 - (3) リレーのオーダー用紙は、競技日程で確認の上 招集所へ提出してください。
 - (4) 男子 5000m・女子 3000m の競技については、通しビブス(ナンバーカード)を受付で配布します。
 - (5) 1000m 以上の競技種目は、腰ビブス(ナンバーカード)を招集場所にて配布します。
4. 投てき種目の練習投てきは、引率者や付き添いを同伴した上、投てき練習場（アクアウイング隣の運動広場）で練習することができます。砲丸投については補助競技場においても行うことができます。練習投てきの際は、安全に配慮して行い引率者や付添がない練習はしないでください。
5. 厚底シューズ使用について

厚底の厚さ (TR5.2 に基づく) 2024/11/1 以降

種目	ソールの最大の厚さ	補足
トラック種目 ハードル種目 障害物競走	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイクシューズ	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。競技場内で行う競歩競技の靴底の厚さは、道路競技と同じとする。
フィールド種目	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイクシューズ	全跳躍種目で、本規程 10.3 および 10.4 に記載のとおり、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない（前足の中心は、靴の内部の長さの 75% にある靴の中心点。踵の中心は、靴の内部の長さの 12% にある靴の中心点）

6. フィールド種目の試技は、走高跳をのぞき 3 回の試技とします。
7. フィールドにおいて試技を命ぜられてから次の時間は、通常の場合超えてはならない。

残っている 競技者数	単独競技	
	走高跳	その他
4人以上	1分	1分
2～3	1分30秒	1分
1	3分	—
連続試技	2分	2分

8. 跳躍競技のバーの上げ方は、競技レベル・コンディション等を勘案し審判長が指示をします。
9. 跳躍種目のアスリートビブスは、胸または背のいずれかでよいです。

10. スパイクのピンは、トラック競技 9mm 以下、走高跳・やり投げは 12mm 以下とします。
11. 競技結果は、メインスタンド 2 階通路に掲示します。
12. プログラムの修正、大会中のトラブルなどは、大会 T I C までご連絡ください。
13. すべてのごみは、各自持ち帰りください。