友の会競技規則は、日本陸上競技連盟競技規則に準ずるが、小学生であることを考慮して**「友の会ルール」**を適応する。

【友の会ルール（競技規則）について】

**「友の会ルール」**

**＜スタート＞**

①　スタート合図は、イングリッシュコールで行う。

②　スタートは、クラウチングスタートを原則。(スターティングブロックは使用しなくてもよい。また、スタンディングスタートも認める。)

③　同じ競技者が２回不正スタートをした場合は、その競技者を失格とする。

**＜８０ｍハードル＞**

①　高さは、５・６年生が７０ｃｍ、４年生が６０ｃｍとする。台数は９台

②　スタートから第１ハードルまでは１３ｍ。インターバルは、７ｍ

③　第９ハードルからフィニッシュまでは１１ｍ

**＜リレー＞**

①　男女混合４×１００ｍリレーは、男女各２名から編成され、走順は自由とする。（補欠についても男女各１名ずつとする。）

②　リレー競技に出場する競技者のユニフォームは原則としてチームの全競技者とも同一デザインとする。

**＜走高跳＞**

①　跳び方は、はさみ跳とし、脚が最初にバーを越え、マットへの着地は、足裏からとし、背・腰等からの着地は無効試技とする。判定は、競技役員に従う。

**＜ジャベリックボール投＞**

①　助走は１５ｍ以内。

②　競技場に準備してある炭酸マグネシウムをボール先端に付け（落下地点に痕跡を残すため）、ボール本体を持ち、オーバーハンドスローで投げる。

③　羽だけを持って投げることは禁止とする。

④　ジャベボール(ＮＴ５２０１＝ニシスポーツ)を使用する。

**＜コンバインド種目＞**

①　コンバインドＡ：８０ｍハードル・走高跳

コンバインドＢ：走幅跳・ジャベリックボール投

②　各種目の得点は、『ＪＡＡＦ小学生混成競技得点表』による。男女共通。

③　８０ｍハードルと走幅跳における風速は得点・順位に関係しない。

④　１００点以下の記録は、すべて１００点とする。

⑤　スタートまたは試技を行ない、記録無し（DNF/NM）、失格の場合は、参加点５０点とする。

⑥　スタートまたは試技を行なわない場合は、欠場とし、０点とする

⑦　最初の種目で欠場した競技者は、２種目には出場できない。

⑧　同点の場合は、同順位とする。