

「友の会ルール」

<スタート>

- ①スパイクシューズの使用はできるが、裸足での競技は禁止する
- ②スタートの合図は英語で行う（「オンユアマークス」「セット」）
- ③スタートの方法はクラウチングスタートとする（スターティングブロックは使用しなくてもよい）
- ④不正出発は同じ競技者が2回不正スタートをした場合、その競技者は失格となる（オープン参加で走ることができる）

<80mハードル>

- ①5・6年生の高さは70cm、4年生の高さは60cmとする
- ②台数は9台
- ③スタートから第1ハードルまでは13m、インターバルは7m、第9ハードルからフィニッシュまでは11m

<混合リレー>

- ①男女3名ずつで編成し、オーダーは男女2名ずつで走順はフリーとする

<走高跳>

- ①はさみ跳びとする
- ②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

<ジャベリックボール投>

- ①助走は15m以内
- ②試技数は3回以内
- ③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、手のひらで包むように握り、オーバーハンドスローで投げる
- ④羽だけを持って投げることは禁止とする
- ⑤回転投げは禁止とする
- ⑥やり投競技に準ずるが、距離の測定は器具が地面に触れた時点から計測（複数面が同時に着地した場合は最短距離を測定）
- ⑦器具は、ジャベボール（NT5201＝ニシスポーツ）を使用する

<コンバインドA・B>

- ①コンバインドA＝80mH＋走高跳
コンバインドB＝走幅跳＋ジャベリックボール投げ
- ②得点は、2種目の合計得点とする、合計得点が同点の場合は同順位とする（JAAF小学生混成競技得点表）
- ③80mHと走幅跳における風速は得点・順位に影響しない
- ④100点以下の記録は、すべて100点とする
- ⑤参考記録（80mHにおけるオープン参加時の記録）、記録なし、失格の場合は、50点（参加点）とする
- ⑥スタートまたは試技を行わない場合は棄権とし、0点とする
- ⑦最初の種目で棄権した場合は、2種目目には出場できない
- ⑧各種目の競技ルールは、友の会ルールに準ずる（フィールド競技の試技は2回）