

## 【友の会ルール（競技規則）について】

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」

#### <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スタートの合図はイングリッシュコールで行う（「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  
但し、失格者はオープン参加で走ることができる(大会により定めること)

#### <80mハードル>

- ①5・6年生の高さは70cm、4年生の高さは60cm
- 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男女各3名以内で編成し、オーダーは男女各2名ずつとし、走順はフリー
- ②6年生リレーは6・5年生、5年生リレーは5・4年生、4年生リレーは4年生のみで編成する

#### <走高跳>

- ①はさみ跳び
- ②脚が最初にバーを越え、マットへの着地は足裏からとする(足以外の着地は認めない)
- ③試技は2回または3回続けて失敗した時点で終了(2回または3回は大会により定める)
- ④大会により、ジャンプオフ(第1位決定戦)を行うことは可能とする

#### <走幅跳>

- ①試技は3回以内
- ②6・5年生は大会によりベスト8を行うことは可能とする

#### <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する
- ⑤回転投げは禁止する
- 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競技順序は定めない
- ③各種目の得点は、『JAAF 小学生混成競技得点表』による。得点は男女共通とする  
『JAAF 小学生混成競技得点表』は日本陸上競技連盟ホームページにて公開
- ④合計得点が同点の場合は同順位とする
- ⑤80mHと走幅跳における風速は得点・順位に影響しない
- ⑥スタートまたは試技を行い、途中棄権(DNF)、記録無し(NM)、失格(DG)および参考記録(80mハードルにおいて不正スタートとなりオープン参加時の記録)の場合、得点は0点とする
- ⑦1種目目に出場し、途中棄権(DNF)、記録無し(NM)、失格(DG)、参考記録の場合、2種目目の出場は可能とする
- ⑧1種目目で欠場した(スタートまたは試技を行わない)競技者は、2種目目には出場できない
- ⑨1種目目または2種目目のいずれか、または両方において、途中棄権(DNF)、記録無し(NM)失格(DG)、参考記録の場合、2種目の合計得点は、コンバインド得点として認められる
- ⑩走幅跳・ジャベリックボール投げの試技は2回、走高跳は2回続けて失敗した時点で終了
- ⑪各種目の競技ルールは、友の会ルールに準ずる