

2 陸 上 競 技

1. 日 時 平成24年 9月9日(日)
 監督会議 9月9日(日) 9:00～
 競技開始 9月9日(日) 10:00～

2. 会 場 佐伯市陸上競技場

3. 実施種目

男子	30歳未満	100m、1,500m、5,000m
	30～40歳未満	100m、1,500m
	40歳未満	砲丸投(7.26kg)
	40～50歳未満	100m、1,500m
	40歳以上	砲丸投(6.00kg)
	50歳以上	100m、1,500m
	制限なし	400m、4×100mR、10,000mチームレース(2名)、走幅跳、走高跳
	市町村議員・教育委員	100m、4×100mR ※男女問わない
女子	30歳未満	100m、砲丸投(4.00kg)
	30歳以上	100m、砲丸投(4.00kg)
	制限なし	200m、3,000m、4×100mR、走幅跳、走高跳

4. 競技方法

- (1) トラック種目は、すべてタイムレースで行い、8名が決勝へ進出する。
- (2) 順位は、総合得点により決定する。ただし、同点の場合は、2012年度日本陸上競技連盟競技規則による。
- (3) 表彰は、総合・男子・女子・個人とも、3位までとする。
- (4) 10,000mチームレースは、3名申込み中2名が出場し、2名の着順合計の少ないチームから順位を決定する。
- (5) 議員・教委の4×100mリレーは、必ず45歳以上を2名以上入れて編成すること。
- (6) 砲丸投は、次のとおりとする。
 (男子) 40歳未満7.26kg
 40歳以上6.00kg
 (女子) 30歳未満・30歳以上とも4.00kg
- (7) リレー競技は、同一ユニホームを着用して参加すること。

5. 出場方法

- (1) 各郡市1種目1名、1人1種目とする。ただし、10,000mチームレースは、3名の申込みとすること。なお、リレー・チームレースは兼ねてもよい。
- (2) 各郡市の選手団の編成は、次のとおりとする。
 総監督1名、男子監督1名、女子監督1名、議員・教委・監督1名、男子選手19名、議員・教委選手6名、女子選手10名
- (3) ナンバーカード(郡市番号)は、胸と背部につけること。ただし、走高跳はいずれか1枚でもよい。
- (4) 競技場は全天候舗装である。したがって、スパイクのピンは、トラック、フィールドとも9mm以下とする。