

大会前に確認しよう③

～競技編～



群馬県中体連陸上競技部競技委員会

○種目ごとのルールについて確認しよう！

各種目で注意しておきたいことについて確認しておきましょう。細かいルールがたくさんあるのですが、今回は特に中学生で注意してもらいたいことを選びました。Q&A 方式にしています。大会の時にルールを間違えたりして失格や記録が無効にならないようにしましょう。

<トラック編>

○スタートに関して

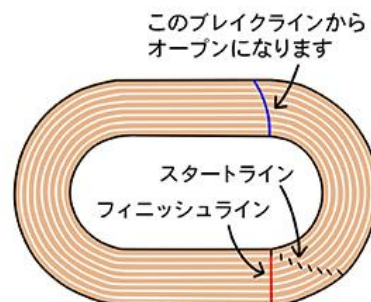
Q:何回目でフライングすると失格ですか？

A:1回目で失格になります。ピクっと体が静止できなかった(いわゆる「ピクつき」)場合は、失格にならず警告になります。イメージとしてはセットがかかった後にピストル音の前に両手が離れてしまったら失格と考えてください。

○800mのオープンレーン

Q:800mでスタートは割り当てられたレーンですが、どこからオープンになりますか？

A:スタートから100m後のブレイクラインを越えたらオープンになります。黄色のコーン等が置いてあります。その手前で内側に入ってしまうと失格になるので注意してください。これは1年生に多く見られます。



○レーンラインを踏んでしまった場合

Q:走行中に内側の線(白線)を踏んでしまいました。また、接触して1レーンの内側の縁石に足が入ってしまいました。どうなりますか？

A:直線路(ストレート):左右の白線を踏んでしまった場合も他の選手の妨害になっていない場合は失格になりません。(右図のリオオリンピックで銀メダルを獲得した時の4走、ケンブリッジ選手は白線を踏んでいますが、失格にはなりませんでした。)

曲走路(カーブ):2通りあります。

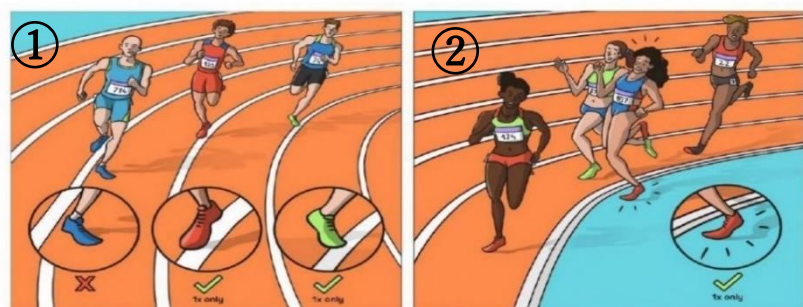
①レーン割当のある曲走路で、曲走路で内側の線に触れた(踏んだ)場合は、

1回(1歩)だけで失格とならず、2回(2歩)以上は失格です。

②レーン割当のない曲走路で、縁石(縁石下の白線)に触れた、縁石(縁石下の白線)の中に入った場合は、

1回(1歩)だけで失格とならず、2回(2歩)以上は失格です。

※1回目は失格としないが、次に侵害したら失格とします。



例:400mの予選で1回内側の線を踏んでしまった。記録に「L」(レーン侵害)の記載をし、決勝は出走した。しかし、決勝で同様に1回内側の線を踏んでしまった。そのため、予選、決勝で2回となり、決勝は失格になる。

○リレーのバトンについて

Q: テイクオーバーゾーンでバンを落としてしまいました。失格でしょうか？

A: バンを落としただけでは失格になりません。ただ、以下のことをすると失格になります。

① 落としたバトンを受け手が拾ってしまった場合

以前は受け手、渡し手のどちらが拾ってもよかったのですが、ルール改定で渡し手のみが拾うようになりました。例: 1走→2走の場合で1走が拾うのは○、2走が拾ってしまうと×ということです。

② バンを落とした地点に戻らずにバトンパスを再開した場合

実際にスピードがかなり出ているので、正確な位置に戻るの難しいかもしれませんが、明らかに落とした位置より前で渡すのは失格です。

他にも、テイクオーバーゾーン以外でのバトンパス、手渡しでなく投げて渡す場合も失格になります。(右図は世界リレーで3走:小池選手→4走:桐生選手のバトンパス。バンはつながりましたが、投げてしまった形になり失格になりました。)



○ハードルについて

Q: ハードルを越えられずに、手で押して止まってしまいました。その後どのようにすればよいですか？

A: もしハードルが手で押して動いてしまったら、所定の位置に戻してから再度跳び直してください。ハードルを触るだけでは失格になりません。よくあるのが、そのハードルをくぐって次のハードルを越える。またはハードルが動いてしまったのを戻さずに跳び直すのは失格になります。そのほかにも

- ・故意に手でハードルを倒す場合
- ・隣の選手の腕等にあたって妨害する場合
- ・ハードルを越える足または脚がハードルの高さより低いみだした位置(外側)を通った場合は失格になりますので注意しましょう。

<フィールド編>

○トラック種目と兼ねている場合

Q: 同時時間帯でトラック種目と、フィールド種目に出場します。両種目出場は可能ですか？

A: 同時出場は可能です。その場合は最初の種目の招集で必ず、同じ時間帯で競技をしていることを競技者係に伝えましょう。(後の種目の招集をしてもらいましょう。)また、上位大会になると同時出場届けというものを提出します。県内の中学生の大会ではほとんど使用しません。事前に顧問の先生に相談して、どのように行動したら良いか確認しておきましょう。

○走高跳・棒高跳の高さについて

Q: 競技の途中で、他の種目に出場し、戻ってきたときにはバーの高さが上がっていました。バーの高さを下げて競技をすることはできますか？

A: できません。その高さの試技は放棄したことになります。競技中の高さから再開することになります。

よくある例として、走高跳の競技中にトラック種目の招集にいき、そのままレースを行い走高跳に戻ってくる人がいますが、この場合30分近く走高跳の競技場所を離れて、戻ってきた時に、高さが大幅に上がってしまっていることがあります。先にトラック種目の招集を済ませておけば、競技のスタートに合わせて走高跳の競技場所を離ればいいので、10分ほど走高跳の競技場所を離れるだけで済むので、いない間に高さが上がることも少なくて済みます。

○砲丸投げについて

Q:シューズの厚さは適用ですか？

A:適用になります。フィールド種目は20mm になっています。中学生では専門種目でなければ投擲用のスローイングシューズの購入はないと思いますので、初めて出る選手は注意が必要です。心配であれば薄いシューズを持って行く、上履き(体育館シューズ)等の準備も考えてください。四種競技も適用になるので確認しておきましょう。スパイクのピンを外しての競技はサークルを傷つけてしまうのでやめましょう。

<その他:結果表示で使用する主な略語について>

略語	日本語表記	読み / 意味
DNS	欠場	Did Not Start
DNF	途中棄権	Did Not Finish
NM	記録なし	No valid trial recorded
DQ	失格	Disqualified