

# 1. 陸上競技

開 始 式	7月21日(土) 10:00
競技開始時間	7月21日(土) 11:00
	7月22日(日) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 種 目 **〔男子の部〕 A～D**
  - A 34歳まで(7種目)  
100m・400m・1500m・5000m・走幅跳・走高跳・砲丸投(7,26 kg)
  - B 35歳～44歳(7種目)  
100m・400m・1500m・5000m・走幅跳・走高跳・砲丸投(6.00 kg)
  - C 45歳以上(6種目)  
100m・1500m・5000m・走幅跳・走高跳・砲丸投(5,00 kg)
  - D 4×100mR(年齢区分出場人数制限なし)**〔女子の部〕 A～C**
  - A 30歳まで(6種目)  
100m・200m・2000m・走幅跳・走高跳・砲丸投(4,00 kg)
  - B 31歳以上(6種目)  
100m・200m・2000m・走幅跳・走高跳・砲丸投(2,7 kg)
  - C 4×100mR(年齢区分出場人数制限なし)
- 3 参加制限 (1) 市の部は、男女とも1種目2名(リレーは、1チーム)まで、同一人の出場は1種目とする(但し、リレーを除く)  
(2) 町村の部は、男女とも1種目1名(リレーは、1チーム)まで、同一人の出場は2種目とする(但し、リレーを除く)
- 4 競技規則 現行の日本陸上競技連盟規則による。
- 5 参加申し込み 青森陸上競技協会ホームページ掲載の申し込み様式を利用し電子データで申し込むこと。  
個人種目申込票は提出の必要はありません。
- 6 得点及び表彰
  - (1) 各種目1位7点・2位5点・3位4点・4位3点・5位2点・6位1点を与える。
  - (2) 各種目の合計点により各部及び総合の順位を決める。それぞれ同点の場合は上位種目数の多いものを上位とする。
  - (3) 賞状は、市の部・町村の部各種目第3位まで入賞した個人と、市の部・町村の部男子の総合・女子の総合各3位まで並びに、市の部・町村の部男女総合3位までの市町村に賞状を授与する。
- 7 その他
  - (1) 参加選手は、各市町村に割り当てられた個人ナンバーカードを胸と背につけること。(但し、跳躍の選手はどちらか一方だけでよい)
  - (2) 走幅跳・砲丸投の競技については、全体での試技を2回・トップ8の試技を2回とする。走高跳は、同じ高さの試技を2回とする。
  - (3) 個人ナンバーカードは、横22～24cm・縦18～20cmの白い生地とし、男子は黒数字、女子は、赤数字とする。(各市町村で作成すること)  
なお、各市町村のナンバーの割り当ては次のとおりとする