

第22回（2021年度）「陸上」競技会 実施要項

1. 競技規則

開催年度の（公財）日本障がい者スポーツ協会制定「全国障害者スポーツ大会競技規則」及び同年度の（公財）日本陸上競技連盟制定「日本陸上競技連盟競技規則」、並びに本大会の申し合わせ事項を適用する。

2. 参加区分

- (1) ①身体障がい者は、障がい区分別、男女別、年齢区分別とする。
②知的障がい者は、男女別、年齢区分別とする。
③精神障がい者は、男女別、年齢区分別とする。
- (2) 重複障がいの者は、主たる障がい区分で参加する。
- (3) 1人2種目まで出場できる。（4×100mリレーを除く）
- (4) 4×100mリレーは男女混合とする。参加区分は身体障がい、知的障がい、精神障がいの3区分のみとし、年齢区分は設けない。
- (5) 走高跳については年齢区分を設けない。
※詳細は「陸上競技種目・障がい区分表」を参照すること。なお、定める区分に該当しない競技に参加を希望する場合、オープン参加（記録は公式記録とならず、順位をつけない）を認めるが、その種目を（3）に定める参加種目数に含める。

3. 服装

- (1) 運動に適した服装とする。
- (2) ナンバーカードは主催者側が交付するものを使用し、競技用服装の胸部と背部につける（走高跳の場合は、胸背部のいずれか一方でよい）。

4. 練習について

大会当日の競技場内での練習は禁止する。ウォーミングアップ場所は競技場周辺とするが、競技役員の指示に従って行うこと（投てき競技は危険なので禁止する）。

5. 招集

- (1) 招集場所は、100mスタート付近に設ける。
- (2) 招集開始時間…競技開始40分前
招集完了時間…競技開始20分前
- (3) 選手は、当該種目の招集時間になったら、招集完了5分前までに招集場所に集合し係員により点呼を受け、その場で待機する。待機中所用（トイレ等）でその場を離れる場合は必ず係員に連絡すること。
- (4) 招集完了時間に遅れた場合は、棄権したものとみなす。
- (5) リレー種目に出場するチームは、招集開始予定時刻60分前までにオーダー用紙を記入し、本部（競技者係）へ提出する。

6. 入退場

- (1) 選手は、競技役員・補助員が競技場内へ誘導する。ただし、介助者が選手に付き添わなければならない場合は、その旨を役員へ申し出ること。
- (2) 競技が終了した選手は、競技場出口まで誘導するので、各チームの代表者の責任において、各チーム控え場所まで引率すること。

7. 競技方法

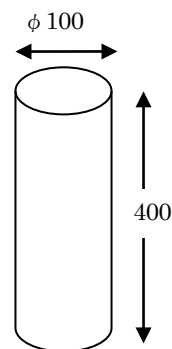
- (1) 全ての競技種目は、各組ごとの決勝とする。
- (2) 走路及び試技順は、プログラム記載の順序とする。
- (3) 競技の際に使用する靴は、日本陸上競技連盟競技規則の定めるところによる（競技用靴のスパイクのピンの長さは9mm以下、走高跳、ソフトボール投げ及びジャベリックスローは12mm以下とする等）。また、危険予防上、裸足での参加は認めない。
- (4) 車椅子は全国障害者スポーツ大会競技規則に定められたものを使用し、競技開始60分前までに車椅子検査を受ける。

【競走競技】

- (1) スタートについては次のとおりとする。
 - ① 50mについてはスタンディングスタートのみとする。またその場合、スターティング・ブロックを使用することはできない。
 - ② 100m・200m・400m（4×100mリレーを含む）においてはクラウチング・スタートをしなくてもよい。ただしスターティング・ブロックを使用することはできない。
 - ③ スタートライン及びその前方のグラウンドに、手や足が触れてはならない。車椅子は身体の一部とし、その接地面がスタートラインや左側のラインに触れてはならない。
 - ④ a. 400mまでの競走においての指示は「オン・ユア・マークス」「セット」の言葉を用いる。
b. 400mを超える競走においては「オン・ユア・マークス」の言葉を用いる。
- (2) フライングをした場合は注意とする。
- (3) セパレート・レーンで行う競技種目は、400m走（タイム申告含む）までの競走および4×100mリレーとし、800m以上はオープン・レーンとする。
- (4) セパレート・レーンにおいて、内側のレーンに入った場合は最下位とする。ただし、直線においては競技者を妨害しない限り降着・失格としない。
- (5) セパレート・レーンで行う車椅子の走路の幅は、1レーン分とする。
- (6) 視覚障がい者で競走競技に出場する競技者は、伴走者をつけることができる。ただし、障がい区分24の50mは音源使用のみとし、次のように行う。
 - ① 8レーン分の幅を使用して行う。
 - ② 1名ずつによるタイムレースとする。
- (7) タイム申告競技は、次のとおり行う。
 - ① あらかじめ申告したタイムにどれだけ近い記録を出せるかを競う。
 - ② 計測方法は下記のとおりとする。
 - a. 自己申告（±10分の1）したタイムに最も近い者から上位とする。
 - b. 競技計時は100分の1（同タイムの際の着順決定のため）とする。
- (8) 50m競走で使用する車椅子は日常生活用とする。
- (9) 車椅子で100m以上の競走競技に出場する競技者は、ヘルメットを着用して競技しなければならない。
- (10) 車椅子で800m以上の競走競技に出場する競技者は、競技用車椅子（レーサー）を使用しなければならない。

【スラローム競技】

- (1) スラロームは次のとおりとする。
 - ① 旗門の幅は1.27m～1.3m、距離は30mとする。
 - ② 競技は原則として2人の競走とし、所要時間によって順位を決定する。
※走路は2および6レーン、または3および7レーンを使用する。
 - ③ 旗門の構造は次のとおりとする。
 - a. 材料は樹脂または適当なもので、転倒させるために最上部に200g以上の力が必要な円筒
 - b. 製造誤差3mm以内
 - c. 前進用は白色、後進用は赤色
 - ④ 白色の旗門は前進、赤色の旗門は後進によって通過しなければならない。
 - ⑤ スタートラインより6m地点の前進周回旗門と18m地点の後進周回旗門の通過方法は、次のとおりとする。
 - ・ 1本目の旗門を右回り（左回り）で1周した後、2本目の旗門を左回り（右回り）で1周し通過すること。
 - ⑥ 旗門を倒した場合は、1本につき所要時間に5秒を加算する。ただし、倒した旗門に再び触れた場合は違反としない。



- ⑦通過の方法を間違えたままフィニッシュした場合は失格とする。ただし、フィニッシュラインに到達するまでならばやり直すことができる。その場合の反則や所要時間は全ての所要時間に含まれる。
- ⑧スタートとフィニッシュは競走競技と同様に扱う。
- ⑨計時は手動とする。

【跳躍競技】

- (1) 走高跳を除き、各競技者は3回までの試技ができることとし、練習は2回とする。
- (2) 視覚部門の走高跳は、助走してもしなくてもよいが、片足で踏み切らなければならない。
- (3) 立幅跳の踏み切りは、両足同時に踏み切るものとする。
- (4) 踏切線と砂場の距離は次のとおりとし、走幅跳の競技者は申し込み時にどちらの踏切線を使うかを申し出なければならない。※ただし、視覚部門の走幅跳は1 mのみとする。
 - ①立幅跳 0.3 m
 - ②走幅跳 1 m、2 m
- (5) 視覚部門の区分25に属する者の走幅跳は、踏切線を示す明確な標識を用意しなければならない。
- (6) 視覚部門の走幅跳のみ、助走方向や踏切地点を知らせるために声や音響による援助は認められる。
- (7) 視覚障がい者・知的障がい者・精神障がい者の走幅跳において、踏切板は設けるが、記録は踏切位置からの実測とする。
- (8) 走高跳のバーの高さは100 cmから始め、2 cmずつ上げる。

【投てき競技】

- (1) 各競技者は3回までの試技ができることとし、練習は2回とする。なお車椅子使用者については、原則として3回連続で投げるものとする。車椅子使用者以外の投てきにおいても、運営上3回連続した方がよいと判断した場合には連投してもさしつかえない。
- (2) ビーンバッグ投げは、次のとおり行う。
 - ①使用するビーンバッグの構造は次のとおりとする。
 - a. 材料：12 cm×12 cmの布などの袋に、よく乾燥した大豆等を入れたもの
 - b. 重量：150 g
 - c. 製造誤差：10%以内
 - ②原則として円盤投げのサークルを使用し、有効試技は90度の角度をなすラインの内側に落下したものとする。
 - ③ビーンバッグを足に乗せてけり出すことなども含め、投げ方は自由である。
- (3) ソフトボール投げは、やり投げの規則に準じて行うが投げ方は自由である。使用球は、ソフトボール（協会3号ボール〈ゴム球〉）とする。
- (4) ジャベリックスローは、やり投げの規則に準じ、握りの部分を握り、肩または投げる方の腕の上で投げ、振り回したりしてはならないものとする。
- (5) 砲丸の重量は、次の通りとする。
 - 男子
 - 障がい区分1～9、13～15、24～26 …4 kg
 - 障がい区分12、19～22 …2.721 kg
 - 女子
 - 2.721 kg
- (6) キックボールは、次のとおり行う。（出場可能区分…知的障がい者、精神障がい者）
 - ①原則として、キックしたボールが一度空中に上がり、落下した地点の距離を測定する。
 - ②助走距離は3 m以内とする。（助走しなくてもよい。）
 - ③ボールを蹴った後、ラインを踏んだり越えたりしてもファールとはならない。
 - ④使用球は、ドッジボール（ゴム製ミカサ2号球）とする。
- (7) 視覚障がい者は、投てき方向を知らせるために試技に入る前に限り声や音響による援助は認められる。