

6.出場制限

- (1) 全区分、出場種目数は 1 名 2 種目以内とする（但し、リレーは除く）
但し、中学生は 1 校または 1 クラブにつき 1 種目 3 名以内とする。
- (2) リレーは 1 校または 1 クラブにつき男女各 3 チームまで（一般男子のリレーは、男女混合でもよい）。
- (3) 一般は年齢が下の部に出場しても構わない。※例… 40 代が 30 代の種目に出る。

7.競技規則

日本陸上競技連盟規則および本大会申し合せ事項による。

8.参加資格

区内在住・在勤・在学者（小学校以上）および区協会登録者。

一般の部は 1998 年 4 月 1 日以前に生まれた（ 2017 . 3 月高校卒等年齢）者を対象とする。それ以降に生まれた者は、それぞれ年齢の対応する部に参加する。

9.参加費

1 名 750 円（保険料、※ケガのみ・ナンバーカード代ほか）

リレー 1 チーム 1,000 円

※**区立中学生**で、学校を通して申し込む場合の参加費は 1 名 700 円（学校長の公印が必要です。けが等があった場合学校の活動として学校保険を使うため。）

※荒天や競技会の運営に安全が確保できない等でやむを得ず中止になった場合や棄権などの場合は、お返しできません。

10.表 彰

各種目 3 位まで、リレーは 1 チーム賞状 1 枚

11 . 申込方法

所定の申込書の様式 I（参加申込一覧表・リレー申込票※必ず区分別・男女別に作成）に必要事項を記入し、締切日までに参加費払込のうえ、下記まで申し込んでください**下記申込先以外への申込は申込と認めません。**

※ Fax・持込での申し込みはできません。

(1) 申込先 〒 177-0032 練馬区谷原 4 - 2 0 - 1 1

（株）ネオコーポレーション内練馬区民大会陸上係宛

(2) 参加費は、郵便局で郵便為替用紙（手数料は払込人負担）を利用し通信欄に練馬区民大会陸上、参加料内訳を記入して下記の口座に振り込んで下さい。**振込が確認できない場合も、申込と認めません。**ご了承ください。

口座番号 00110-1-175048

加入者名 練馬区陸上協会

(3) 競技時間は、大会 1 週間前（予定）に練馬区陸上競技協会のホームページでお知らせ致します。また、郵送希望の方は、返信用封筒に返信先記入切手張付けのうえお申し込み先までお申込ください。※電話他のお問合せは硬くお断りいたします。

12. 申込締切日

平成 28 年 8 月 1 日（月曜）～ 8 月 15 日（月曜） ☆ 必着でお願いします。

13. 注意事項

- (1) 競技場内にテント等を設置することはできません。（管理棟より）
- (2) 参加者は午前 9 時 15 分からプログラム・ナンバーカードを受け取って下さい。
- (3) 小・中学生については、当日必ず引率者が同行して下さい。
- (4) 学校単位で申し込んだ場合は、当日補助員をお願いします。
- (5) 健康診断を受けるなど健康状態に留意のうえ、ご参加下さい。
- (6) 競技中および会場内での事故等には応急処置を行うが、後の責任は負いません。
- (7) ※雨天時等、安全の確保ができない場合、中止になることがあります。その場合午前 8 時 30 分に判断いたします。下記当日のみ問合せ先までお問合せください。
- (8) 競技場や天候他の状態により、競技時間の変更をすることがあります。ご注意ください。

14. その他

※砲丸の重さについては以下のとおりです。

2.72kg … 中学生女子

4.00kg … 高校生女子、一般男子（60 歳以上）、一般女子

5.00kg … 中学生男子

6.00kg … 高校生男子、一般男子（40 歳代、50 歳以上）

7.26kg … 一般男子（30 歳未満、30 歳代）

※スパイクを使用する場合は陸上競技用のものを使用して下さい（裸足は不可）。

※走幅跳のスパイクのピンは全天候用のものを使用して下さい。

※小学生の走幅跳・ジャベリックスローの試技は 3 回とする。

※大会結果、写真等練馬区陸上競技協会ホームページに掲載させていただきます。

15. 問い合わせ

【電話】090-4914-5085（個人携帯）練馬区陸上競技協会 加藤

午後 6 時 30 分から午後 8 時まで厳守※ FAX・持込での申込は受付ません。

【当日のみの問合せ先】**午前 9 時から午前 10 時まで** 練馬総合運場 03-3994-3086