

# スタート時のルール変更について

今年度の各種大会より、スタート時のルールが変更となりました。以下のように変更となりましたので、みなさまにご理解いただき、円滑な大会運営にご協力いただきたいと思います。

～平成27年度までの各種大会における不正スタートのルール～

- ① 競技者がグラウンド（地面）及びフットプレートから足が離れていない状態で、一旦静止した後に動く等の行為をした場合、「警告」を与え、「警告」2回で「不正スタート（フライング）」1回となる。
- ② 競技者が号砲前にグラウンド（地面）及びフットプレートから手や足を離した場合、「不正スタート（フライング）」1回となる。
- ③ ①・②どちらの場合でも、「不正スタート（フライング）」が1回宣言された後に「不正スタート（フライング）」をした選手は“失格”となる。

つまり…

「不正スタート（フライング）」2回で失格

～平成28年度からの各種大会における不正スタートのルール～

- ① 競技者がグラウンド（地面）及びフットプレートから足が離れていない状態で、一旦静止した後に動く等の行為をした場合、「注意」が与えられる。「注意」を2回以上受けた場合でも「不正スタート（フライング）」とはならない。（出発係はグリーンカードを提示する）
- ② 競技者が号砲前にグラウンド（地面）及びフットプレートから手や足を離した場合、「不正スタート（フライング）」となり「失格」となる。（出発係は赤黒のカードを提示する）

つまり…

「不正スタート（フライング）」1回で失格

- ③ 同じ競技者が「注意」を多発した場合、審判長（あるいは権限を持ったスターター）が「警告」を与える。（出発係はイエローカードを提示する）競技者は、そのレースは失格となる。
- ④ 同じ競技者が③の行為を繰り返した場合、2回目の「警告」が与えられ、その競技者は“失格”となる。（出発係はレッドカードを提示する）「警告」を2回受け、失格となった選手は大会中エントリーしているすべての競技に参加不可となる。

最も大きな変更点は“「不正スタート（フライング）」1回で失格”となった点です。競技者はもちろん、ご観戦いただく保護者の方々なども十分にご理解ください。

なお、混成競技（中学生の場合4種競技）では平成27年度までのルールが適用されます。

## ○ スタート時における「注意」行為

- 「ON YOUR MARKS」のコール後、30秒を超えて「SET」している場合
- 静止できず、わずかに動いている場合
- グラウンド（地面）及びフットプレートから足が離れていない状態で、一旦静止した後に局所的（腰・脚）な一瞬の動きが見られた場合
- 「SET」の合図後、静止しなかった場合

## ○ スタート時において「不正スタート（フライング）」となる行為

- 「SET」の合図の後、号砲の前（号砲と同時の場合も含む）に飛び出した場合
- 「SET」の合図の後、号砲の前に地面より手が離れた場合
- 「SET」の合図の後、号砲の前にフットプレートから足が離れた場合

※ 他の選手につられて手や足が離れた場合も「不正スタート」となるので、一度に複数の選手が失格となる場合がある。

上記のような場合に「注意」や「不正スタート（フライング）」が選手に与えられます。このルールは100m～400mの短距離も、800m以上の長距離であっても同様です。

「不正スタート（フライング）」1回で失格となってしまうので、選手のみなさんにはスタート練習を十分に行うことを推奨します。大事なポイントは…

- ① 「ON YOUR MARKS」のコール後、スムーズにスタート態勢をとること
- ② しっかりと静止をすること（「SET」の合図の後も）
- ③ ピストルの号砲をよく聴いて、自分のタイミングでスタートしないこと 　　　　　　　　　　です。

顧問の先生や指導してくださる方とよく確認をして、しっかりとしたスタートができるようにしましょう。そして、選手のみなさんが思い切りのよいスタートをして、満足のいく結果（タイム）が出せることを期待しています。