

第18回スポーツ健康交流大会

競技規則（府民参加種目）

1 ミニ駅伝

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）及び府民とする。
- 2 チーム構成等
競技者は4人（性別は問わない）とし、1チームは6人以内とする。
- 3 競技方法
 - (1) 陸上競技場周回の特設コース（1周626m）を4人で18周する。
 - (2) 各走者の周回数は次のとおりとする。
①3周 ②4周 ③5周 ④6周
 - (3) タスキリレーは決められたリレーゾーンで行なわなければならない
 - (4) タスキ、ゼッケンは主催者が用意する。
 - (5) その他詳細は、競技前に参加者に説明する。

2 満水リレー

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）及び府民とする。
- 2 1チームは4人以上8人以内（性別は問わない）とする。
- 3 競技方法
 - (1) 選手は一列に並び、先頭の人がコップを持つ。
 - (2) スタートの合図で、前方のバケツからコップで水をすくい、さらに前方の一升瓶まで向う。
 - (3) 一升瓶の前にいる妨害者とじゃんけんをし、勝てば一升瓶に水を移して引き返しリレーする。負ければコップの水を空っぽにして引き返しリレーする。
 - (4) 制限時間は3分とし、一升瓶に入った水量の多さ、あるいは一升瓶を満水にした時間の速さを競う。
 - (5) その他詳細は、競技開始前に参加者に説明する。
- 4 ゼッケンは主催者が用意する。

3 ボール送り競争

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）及び府民とする。
- 2 1チームは6人（性別は問わない）とする。
- 3 競技方法
 - (1) 6人が一列に並び、先頭の人がボールを持つ。
 - (2) スタートの合図で、頭の上から後ろへボールを送っていく。
 - (3) 一番うしろの人がボールを受け取ればボールをもって前方のカラーコーンを周回し、列の先頭に戻り、頭の上から後ろへボールを送っていく。
 - (4) (3) を繰り返し、6人目の選手が帰ってくるまでのタイムを競う。
 - (5) その他詳細は、競技開始前に参加者に説明する。
- 4 ゼッケンは主催者が用意する。

4 MIXリレー

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）及び府民とする。
- 2 1チームは4人とする。
- 3 競技方法
 - (1) 各走者は次のとおりとする。
 - 第1走者：お玉にピンポン玉をのせて走る
 - 第2走者：2人でバレーボールをテニスラケットで挟んで走る
 - 第3走者：ゴールにむかう途中で、豆を器から器へ箸で移し替える
 - (2) 順位はタイムによって競う。
 - (3) コースはオープンとする。
 - (4) インコースからの無理な追い越しは禁止する。
 - (5) ラインの内側走行は失格とする。
 - (6) リレーゾーンを越えてのバトンタッチは失格とする。
 - (7) スパイクは禁止する。
 - (8) その他詳細は、競技前に参加者に説明する。
- 4 ゼッケンは主催者が用意する。

5 リレー

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）及び府民とする。
- 2 競技部門は次のとおりとする。
 - ①男子の部
 - ②混合の部
- 3 1チームは6人とする。
- 4 競技方法
 - (1) 各走者の距離は次のとおりとし、混合の部の第1・3走者は女性とする。
 - ①100m ②100m ③100m ④100m ⑤100m ⑥200m
 - (2) 順位はタイムによって競う。
 - (3) コースはオープンとする。
 - (4) インコースからの無理な追い越しは禁止する。
 - (5) ラインの内側走行は失格とする。
 - (6) リレーゾーンを越えてのバトンタッチは失格とする。
 - (7) スパイクは禁止する。
 - (8) その他詳細は、競技前に参加者に説明する。
- 5 ゼッケンは主催者が用意する。