

桑員陸上トライアスロン

～ 第3回いろいろトライアスロン ～

1. 主 催 桑員陸上競技協会
2. 期 日 2025 年 11 月 3 日(月・祝) 午前 9 時 00 分競技開始(予定)
3. 場 所 四日市中央陸上競技場
4. 種 目

ゴールドントライアスロン (100m・走幅跳・ハードル)

一般男子 (100, 幅, 110H) 一般女子 (100, 幅, 100H)

高校男子 (100, 幅, 110 J H) 高校女子 (100, 幅, 100H)

中学 2・3 年男子 (100, 幅, 110 YH) 中学 2・3 年女子 (100, 幅, 100MH)

中学 1 年男子 (100, 幅, 100H) 中学 1 年女子 (100, 幅, 100MH)

小学 5・6 年男女 (100, 幅, 80H)

スプリントトライアスロン(100m, 200m, 400m)

一般男子 一般女子 高校男子 高校女子 中学 2・3 年男子 中学 2・3 年女子

中学 1 年男子 中学 1 年女子

長距離トライアスロン(100m, 800m, 1500m)

一般男子 一般女子 高校男子 高校女子 中学 2・3 年男子 中学 2・3 年女子

中学 1 年男子 中学 1 年女子

跳躍トライアスロン(走高跳, 走幅跳, 三段跳)

一般男子 一般女子 高校男子 高校女子 中学 2・3 年男子 中学 2・3 年女子

中学 1 年男子 中学 1 年女子

投擲トライアスロン(砲丸投, 円盤投, やり投・ジャベリック)

一般男子 一般女子 高校男子 高校女子 中学 2・3 年男子 中学 2・3 年女子

中学 1 年男子 中学 1 年女子

小学 4 年以下バイアスロン (100m, 走幅跳)

小学 4 年以下男子 小学 4 年以下女子

ゴールドントライアスロンのハードルの規格

		種 目	ハードルの高さ	第 1 ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最後のハードルからフィニッシュラインまでの距離
男 子	一般	110mH	1.067m	13.72m	9.14m	14.02m
	高校	110mJH	0.991m	13.72m	9.14m	14.02m
	中学 2・3 年	110mYH	0.914m	13.72m	9.14m	14.02m
	中学 1 年	100mH	0.838m	13.00m	8.50m	10.50m
	小学 (9 台)	80mH(9 台)	0.700m	13.00m	7.00m	11.00m
女 子	一般	100mH	0.838m	13.00m	8.50m	10.50m
	高校					
	中学 2・3 年	100mMH	0.762m	13.00m	8.00m	15.00m
	中学 1 年					
	小学	80mH(9 台)	0.700m	13.00m	7.00m	11.00m

5. 参加制限 1人1トライアスロンとする。
6. 参加資格 ・2025年度日本陸上競技連盟登録者に限る。
・三重県外登録者は所属陸協の出場認知書を持参のこと。
7. 競技方法 ①それぞれの種目における重量や高さは各カテゴリーのそれに準ずる。
②混成競技得点表を用いて、3種目の合計得点を競う。
③走幅跳の踏切板は2m、出場人数により試技数が変更することもある。
④三段跳において、仮設踏切板を用いた試技の記録は非公認となる。
8. 参加料 小学4年以下は1,000円、それ以外は1,500円。
9. 申込方法 桑員陸上競技協会のHPより、指定する書式及び方法にてお申し込みください。
申込期間 2025年10月13日(月)～10月24日(金)18時厳守
※締切日以降の追加申込・変更は一切受け付けません。
10. 参加料振込先 百五銀行 いなべ支店 普通口座 294416 桑員陸上競技協会
参加料振込みを証明できるもの（振込用紙のコピー等）を、A4用紙に貼付し大会当日受付へ提出してください。（三重陸協要項の最終ページにある貼付用紙）
11. その他 ①競技会での事故は、応急処置のみで以後の責任は負わない。
②申し込みに使用する記録は非公認の記録でもよい。（システムによる自動番編のため、記録未記入の場合は最も低い記録として処理されます）
③スパイクピンは9mm以下を厳守すること。但し、走高跳とやり投は12mm以下。
④靴底の厚さは25mm以下の物を使用すること。違反したシューズを着用した場合は出場を認めず、違反した場合は記録を取り消す。
⑤申込後の取り消しや不参加並びに天災（警報も含む）、悪天候や感染症等により大会が中止になった場合の参加料の返金を行わない。

競技日程(イメージ)

競技時間	トラック	跳躍	投擲
9:00	100m	走高跳	砲丸投
10:30	800m		
11:00	200m	走幅跳	円盤投
13:30	ハードル 110mH 100mH 80mH		
14:30	400m	三段跳	やり投
15:00	1500m		

※競技時間は参加人数により変更になる場合があります。

【参考】 昨年のタイムテーブル

第2回桑員陸上トライアスロン
～いろいろトライアスロン～ 2024.10.13

◎トラックの部

No	種別	性	種目	組	招集時間	競技時間
1	一高	男	100	12	8:40	9:00
2	一高	女	100	6	9:10	9:30
3	中学	男	100	18	9:25	9:45
4	中学	女	100	11	9:55	10:15
5	小学	男	4年以下100	9	10:15	10:35
6	小学	女	4年以下100	7	10:35	10:55
7	一高	男	800	2	10:50	11:10
8	一高	女	800	1	10:55	11:15
9	中学	男	800	2	11:00	11:20
10	中学	女	800	1	11:10	11:30
11	小学	男	5・6年100	9	11:15	11:35
12	小学	女	5・6年100	6	11:30	11:50
13	一高	男	200	7	11:45	12:05
14	一高	女	200	3	12:00	12:20
15	中学	男	200	9	12:15	12:35
16	中学	女	200	4	12:40	13:00
17	小学	男	80H	9	13:00	13:20
18	小学	女	80H	6	13:15	13:35
19	一高	男	1500	1	13:40	14:00
20	一高	女	1500	1	13:50	14:10

No	種別	性	種目	組	招集時間	競技時間
21	中学	男	1500	1	14:00	14:20
22	中学	女	1500	1	14:10	14:30
23	中学	女	100MH	5	14:20	14:40
24	中学	男	1年100H	3	14:35	14:55
25	一高	女	100H	2	14:45	15:05
26	中学	男	2・3年110YH	3	14:55	15:15
27	高	男	110JH	3	15:05	15:25
28	一	男	110H	1	15:15	15:35
29	一高	男	400	7	15:25	15:45
30	一高	女	400	3	15:50	16:10
31	中学	男	400	9	16:00	16:20
32	中学	女	400	4	16:30	16:50
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

◎跳躍の部

No	種別	性	種目	人数	招集時間	競技時間
1	中学	女	走高跳	8	8:40	9:00
2	一高	女	走高跳	8	8:40	9:00
3	中学	男	走高跳	15	8:40	9:00
4	一高	男	走高跳	15	8:40	9:00
5	小学	女	5・6年走幅跳	B 48	8:40	9:00
6	小学	男	5・6年走幅跳	AB 68	8:40	9:00
7	中学	女	走幅跳	B 37	10:40	11:00
8	中学	男	走幅跳	AB 49	10:40	11:00
9	一高	女	走幅跳	B 20	12:40	13:00
10	一高	男	走幅跳	AB 36	12:40	13:00

No	種別	性	種目	人数	招集時間	競技時間
11	小学	女	4年以下走幅跳	B 47	14:10	14:30
12	小学	男	4年以下走幅跳	AB 65	14:10	14:30
13	中学	男	三段跳	13	15:40	16:00
14	中学	女	三段跳	4	15:40	16:00
15	一高	男	三段跳	15	15:40	16:00
16	一高	女	三段跳	8	15:40	16:00

◎投てきの部

No	種別	性	種目	人数	招集時間	競技時間
1	中学	女	砲丸投	16	9:40	10:00
2	中学	男	砲丸投	26	9:40	10:00
3	一高	女	砲丸投	4	9:40	10:00
4	高	男	砲丸投	2	9:40	10:00
5	中学	女	円盤投	16	11:40	12:00
6	中学	男	円盤投	26	11:40	12:00
7	一高	女	円盤投	4	11:40	12:00
8	高	男	円盤投	2	11:40	12:00

No	種別	性	種目	人数	招集時間	競技時間
9	中学	女	ジャベリックスロー	16	13:40	14:00
10	中学	男	ジャベリックスロー	26	13:40	14:00
11	一高	女	やり投	4	13:40	14:00
12	一高	男	やり投	2	13:40	14:00