



# PENTATHLON RANKING

**目 的** コロナ感染拡大防止対策として緊急事態宣言が実施され、部活動の練習ができず、大会も中止になり、目標も持てずにテンションが低くなりがちです。これからも制限がありながらの練習になりますが、少しでも来シーズンの目標や冬季練習への意欲を高めていきたいと考えています。県陸上競技専門部強化委員会として「PENTATHLON RANKING(五種競技)」を開催します。

**期 日** 令和3年10月1日～令和3年11月30日

**種 目** 五種競技(60m 60mH 走幅跳 砲丸投 1000m)

**競技方法**

- ①学校または陸上競技場で実施する。対象は1・2年生とする。
- ②手動計時で良い。
- ③実施順は何から始めても良い。間を空けず2日間で終了すること。
- ④スタート合図は、ピストルでも旗でも良い。
- ⑤60mはスタンディングスタートで行う。計測は1回とする。
- ⑥60mハードルはスタートから1台目を13.0m、ハードル間を8.00m、高さを0.762mとし、5台設置する。計測は1回とする。スタートはスタンディングスタート。
- ⑦走幅跳は3回の試技を行い、1番いい記録とする。
- ⑧砲丸投の重さは男女とも2.721kgとし、3回の試技を行い、1番いい記録とする。砲丸投げサークルが無い場合は直径2.135mの円を描いて行う。
- ⑨1000mは学校のグラウンドか陸上競技場で行い、スパイクを使用しても良い。計測は1回とする。
- ⑩各自の専門種目に関係なく部員全員が実施すること。

**集計方法**

- ①PENTATHLON RANKING申請に必要な事項を記入し、学校で取りまとめて県専門部申込先(yano@c-jac.jp)へメールする。
- ②期間中、測定は何回行っても良いが、競技方法に沿って実施すること。
- ③5種目の記録がなければ申請はできない。申請は何回行っても良い。
- ④ランキング集計結果は、得点集計し総合得点でランキングを作成し、県専門部ホームページに記載する。(注:HPへ記載許可のない者は申請できない)

**そ の 他**

- ①最終ランキング(11/30締切)上位男女各8名には、記念Tシャツを贈呈する。
- ②2021年度1・2年生の強化指定選手を除いたランキング上位男女各3名は冬季強化合宿への参加ができる。