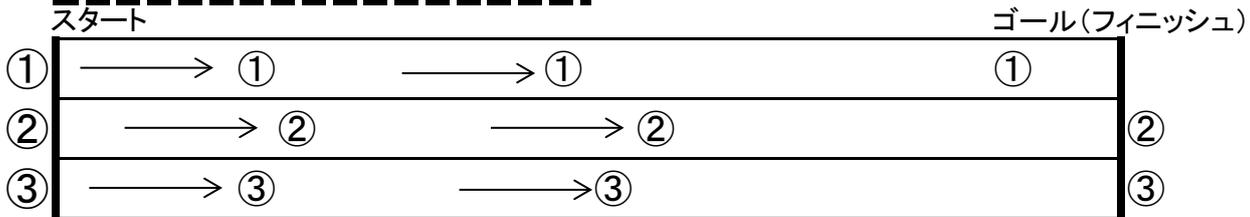


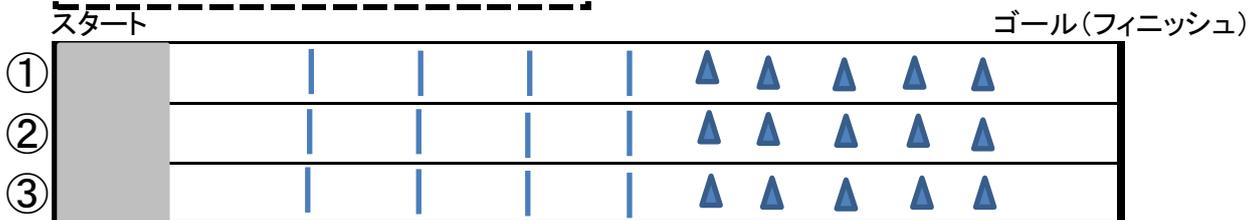
<ルールと競技の方法>

50m走



- ◆スタートの線は踏みません。
- ◆一人一人が決まったレーン(コース)を走ります。
- ◆ゴール(フィニッシュライン)の先まで走りましょう。

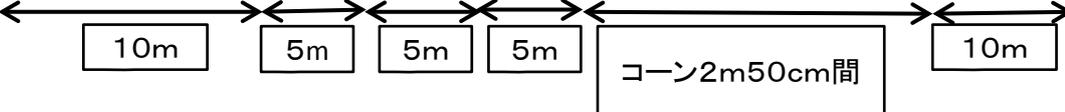
障害走50m



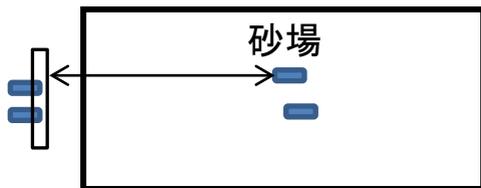
マット前転 - ハードル(4台) - コーン5つ(スラローム)

- ◆スタート時は前転用意の姿勢。
- ◆3種目をクリアしてゴールの先まで走りましょう。

※ハードルの高さ43cm



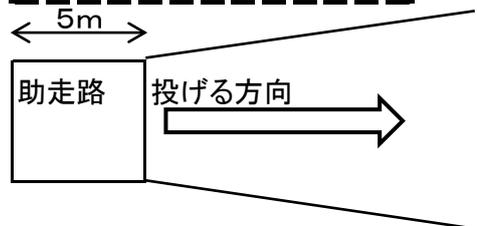
立ち幅跳び



- ◆計測は白線の前の部分から着地した後ろの部分計測する。着地点より後ろの所へ身体の一部が触れた場合はその部分を計測する。一人が2回試技(跳べる)できる。

- ◆競技方法は踏切線(線の前へ出なければ良い)より両足そろえて跳ぶ。

ボール投げ



- ◆ボールは教育1号を使用。
- ◆1人が2回投げる。

ちびっこマラソン

- ◆距離は350mとする。
- ◆スタート地点は100mのスタート地点とする。
- ◆決まったレーンを走らなくてもよい。

250mリレー (5人×50m)

- ◆距離合計250m、一人が50m走りバトンでつなぐ。
- ◆リレーゾーンは特に設けない。
- ◆決まったレーンを走らなくてもよい。
- ◆男女混合チーム可。
- ◆競技場は1周250m。

◎競技役員の指示に従ってください。