

ご担当者様

東京都中体連陸上競技専門部
強化委員会 委員長 外堀 宏幸

強化指定選手特別選考会のお知らせ

1 実施種目と対象学年

種目	2年生	1年生
400m	○	実施せず
800m	○	実施せず
棒高跳	○	○
ハードル、走高跳、走幅跳、砲丸投、円盤投、四種競技	実施せず	○

2 特別選考に参加する上で遵守していただきたいこと（以下をご承諾いただけない場合は参加できません）

- 指定選手に選考された場合、責任をもって強化練習会に参加すること。
- 申し込んだ種目を学校で練習できること。
- 申し込んだ種目で大会に出場する意思のあること。
- 保護者、顧問の方などの同意および引率の元、参加すること。
- 選考は測定結果を元にしますが、記録だけの選考ではございません。現時点での選手の能力を総合的に判断させていただきますので測定結果と選考結果が入れ違うことがあります。（例：走幅跳の選考会での選考記録がやや満たないが、100mの記録が高く、踏み切る力もあるので選考するなど）
- 参加は一人一種目のみとなります。

※既に強化指定選手の通知が届いている者は参加できません。

3 特別選考会に参加する為の基準記録（例外なく、以下は必ず遵守してください）

種目	各種目の参加条件
400m (2年生のみ可能)	100mのタイムが以下の基準を満たしていること 400m・・・男子 12.20 女子 なし ※公認記録のみ有効
800m (2年生のみ可能)	100mのタイムが以下の基準を満たしていること 800m・・・男子 12.60 女子 13.60 ※公認記録のみ有効
ハードル	①ハードル間を3歩(中1規格)で走れる者 ②100m走 男子 12.99 以内 女子 13.99 以内 ※公認記録のみ有効 ※①②の両方の条件をクリアしていること ※①②を満たしていなくても支部対抗大会の中1ハードルで入賞している生徒は参加可能
走高跳	①走高跳で男子 1m35 以上 女子 1m20 以上 ※自校計測可 ※はさみ跳び可 ※ゴムバー不可
棒高跳	参加条件はありませんが、選考会までにできるだけバーをかけて練習をしてください ※上記の参加条件を満たすこと
走幅跳	①100m走 男子 12.99 以内 女子 13.99 以内 ※公認記録のみ有効
砲丸投	①砲丸投 男子 4kg で 9m50 以上 女子 2.72kg で 9m00 以上 ※自校計測可
円盤投	普段、学校もしくはチームで円盤投の練習が実施できること
四種競技	①ハードル間を3歩(中1規格)で走れる者 ②走高跳で男子 1m30 以上 女子 1m15 以上 ※自校計測可 ※はさみ跳び可 ※ゴムバー不可 ①と②の両方の条件をクリアしていること。

※参加条件に関しては遵守してください。参加する為の記録が足りていないのですが・・・、これまで出場する機会がなくて公認記録がないのですが・・・、などの問い合わせがございませう。様々な事情があることはその通りかと思いますが、例外を認めますとなし崩し的にすべてを認めざるを得ないということになります。どうぞご理解いただきまして、「条件を満たしていないのだが参加できないか？」といった趣旨の問い合わせはご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

4 開催日時

○日時：11月26日（日）13:00～

※11/26が荒天の場合は12月10日（日）午後13:00～延期

○場所：秋留台陸上競技場（※12月10日は上柚木競技場）

・雨天などで延期する場合のみ、当日6:30までにHPに掲載します。



5 申し込み方法

右のQRを読み込みFormで申し込んでください。

アドレス:

6 申込期日

11月10日（金）から11月17日（金）12:00まで

※期日より前に申し込まれても反映いたしませんのでご注意ください。申し込みができた場合でも送信日時で削除いたしますことをあらかじめご了承ください。

7 選考方法

種目	測定方法
400m	300m 走の測定
800m	男子600m 走の測定 女子600m 走の測定
ハードル	フレキハードルでの60mハードル(中1規格でハードル5台)の計測1回
走高跳	はさみ跳びで走高跳の計測(最初の高さはその場で決定します)※背面跳び不可
棒高跳	実際の棒高跳の計測(最初の高さはその場で決定します)
走幅跳	実際の走幅跳の計測(踏み切った地点からの実測で計測) ※一人3回
砲丸投	実際の砲丸投の計測(男子4kg 女子2.72kg) ※一人3回
円盤投	実際の円盤投の計測(男子1.5kg 女子1kg) ※一人3回 ※立ち投げ限定
四種競技	・フレキハードルでの60mハードル(中1規格でハードル5台)の計測1回 ・実際の走高跳の計測(最初の高さはその場で決定します)※背面跳び不可

8 当日持参する物

競技用シューズ 筆記用具 その他測定に必要なもの

防寒着は必要に応じて用意してください

9 選考結果の発表

・特別選考会の選考結果は11月下旬にメールでご連絡いたします。

10 特別選考会についての問い合わせ

外堀 宏幸（桐朋中学校） h.hokahori@gmail.com