

各 競 技 細 目

1. 陸 上 競 技	会 場	南部町ふるさと運動公園 陸上競技場
	競技開始時刻	14日(日) 9:30

①種 目

- 男 子 ・ 30歳未満(4種目)
100M・1,500M・走り幅跳び・砲丸投げ(7.26kg)
- ・ 30歳以上(5種目)
100M・800M・1,500M・走り幅跳び・砲丸投げ(7.26kg)
- ・ 40歳以上(3種目)
100M・1,500M・砲丸投げ(5kg)
- ・ 50歳以上(3種目)
60M・1,500M・砲丸投げ(5kg)
- ・ 年齢制限なし
走り高跳び・3,000M・4×100Mリレー・400m

- 女 子 ・ 30歳未満 100M
- ・ 30歳以上 60M
- ・ 年齢制限なし 走り幅跳び・走り高跳び・砲丸投げ(3kg)
1,500M・4×100Mリレー

②参加制限

- イ. 各種目につき2名、補欠2名、リレーは補欠とも8名とする。
- ロ. 男女とも1人2種目以内とする。(ただし、リレーを除く)
- ハ. 申込書には必ず生年月日を記入のこと。
- ニ. 年齢の基準日は4月1日とする。

③採点方法

1位から6位までとし、6, 5, 4, 3, 2, 1点とする。

④表 彰

- イ. 男女とも優勝チームには優勝カップを授与する。
- ロ. 各種目ごとに3位まで賞状を授与する。

⑤その他

- イ. 選手は、必ず胸と背に町村番号のゼッケンを付けること。
- ロ. 選手変更は大会当日の朝の監督会議までとする。(登録選手以外は認めない)

2. バスケットボール	会 場 五戸小学校 体育館
	競技開始時刻 14日(日) 9:00

- ① チーム編成 監督1名、コーチ1名、選手15名以内とする。
- ② 試合規定 イ. トーナメント方式とする。チーム数によっては、総当たり戦とする。
ロ. 使用球は男子検定7号、女子検定6号とする。
- ③ 適用規則 日本バスケットボール協会制定規則による。
- ④ 表彰 3位まで賞状を授与する。
- ⑤ その他 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。

※ 郡総の準決勝で敗退したチームには、按分により3.5点

3. 軟 式 野 球	会 場 ひばり野公園 野球場
	競技開始時刻 13日(土) 13:30 14日(日) 9:00

- ① チーム編成 監督を含めて25名以内とする。
- ② 試合規定
- イ. トーナメント方式とする。
 - ロ. 試合は7回戦で行い、5回攻守完了をもって正式試合とする。
得点差によるコールドゲームは、5回攻守完了後7点以上の点差があった場合に適用する。延長戦は9回までとする。なお、勝敗が決しない場合は最終メンバーによる抽選とする。
 - ハ. 使用球は全日本軟式野球連盟公認球M号とする。
- ③ 適用規則
- イ. 公認野球規則及び全日本軟式野球連盟競技者必携並びに本大会競技規定による。但し、グラウンドルールは別に定める。
 - ロ. 選手変更は、大会当日から5日以前必着で事務局へ提出すること。
 - ハ. 何らかの事情によりユニフォームを統一できない場合は、事務局に事前に報告したうえで、登録選手の背番号がついているユニフォームを着用することで出場を可とする。
- ④ 表彰 3位まで賞状を授与する。
- ⑤ その他
- イ. 本大会は、北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。
優勝チームは北奥羽総合体育大会出場権を得る。ただし、北奥羽大会は選手に欠員が生じた場合は、郡内から補充できるものとする。
 - ロ. ※ 郡総の準決勝で敗退したチームには、按分により3.5点
 - ハ. 試合開始予定時刻30分前までに集合すること。
 - ニ. 運営補助員（塁審及び補助員）は各チーム2名とし、次のとおりとする。
 - 1) 1回戦第1試合の運営補助員は、1回戦第2試合のチームとする。
1回戦第2試合の運営補助員は、1回戦第1試合のチームとする。
 - 2) 準決勝第1試合の運営補助員は、準決勝第2試合のチームとする。
準決勝第2試合の運営補助員は、準決勝第1試合のチームとする。
 - 3) 決勝戦は、全日本軟式野球連盟公認審判員が審判を行い、事務局が補助員を行う。
 - ホ. 日 程（両日とも第2試合以降の時間は試合開始予定時刻）

13日(土) 第1試合(1回戦)	13:30
第2試合(1回戦)	15:15
※ 13日が雨天の場合、抽選により勝敗を決する。 (抽選者は各チームの代表者とする。)	
14日(日) 第1試合(準決勝)	9:00
第2試合(準決勝)	10:45
第3試合(決勝戦)	13:00
- ※ 14日が雨天の場合、抽選により勝敗を決する。
 ※ 13日、14日とも雨天の場合、郡総合の得点は出場チーム数で案分する。

5. 卓 球

会 場 アップルドーム

競技開始時刻 14日(日) 9:00

- ① チーム編成
- イ. 団体戦男子の部 単式4 複式1 計4～10名
 - ロ. 団体戦女子の部 単式2 複式1 計2～6名
 - ハ. 登録メンバー以外は出場できない。また、試合開始時点で最低男子4名、女子2名揃わなければ棄権とする。
- ② 試合規定
- イ. 町村6チームの、1リーグ戦にて順位を決定する。
 - ロ. 1マッチは11ポイント5ゲームとする。
使用球はJTTA公認プラスチック球40mmホワイトとする。
- ③ 適用規則
- 日本卓球ルールに準ずる。
(促進ルール・タイムアウト制は適用しない)
- ④ 表彰
- 3位まで賞状を授与する。
- ⑤ その他
- イ. 選手は必ず背に町村名と氏名のついたゼッケンを付けること。
 - ロ. 北奥羽総合体育大会の出場選手は、三戸郡卓球協会が選抜する。
 - ハ. 初戦であっても勝敗が決まった時点で終了とする。

7. 相 撲

会 場	小中一貫三戸学園 三戸小中学校 相撲場
競技開始時刻	14日(日) 13:00

- ① 種 目
団体戦及び個人戦とする。
- ② チーム編成
選手3名、補欠1名、監督1名とする。
(各町村1チームとする)
- ③ 試合規定
イ. 団体戦はリーグ戦とする。
ロ. 個人戦はトーナメント方式とする。
ただし、参加選手数によりリーグ戦とする。
- ④ 適用規則
日本相撲連盟競技会規定及び審判規定による。
- ⑤ 表 彰
団体、個人とも3位まで賞状を授与する。
- ⑥ そ の 他
イ. 団体戦のみ採点する。
ロ. 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。

8. 弓 道

会 場 五戸町立公民館 体育センター

競技開始時刻 14日(日) 10:30

受付時間	6月14日(日)	午前 9時30分
監督会議		午前 9時45分
開会式(矢渡し等含む)		午前10時00分
競技開始		午前10時30分

① 種 目

ア. 近的競技による団体戦(1組3名、2名でも可)及び個人戦

② 参加制限

ア. 参加チーム・参加人員は制限しない。

③ 競技方法

ア. 団体戦

1人8射(4矢2回)チーム計24射とし、的中制により順位を決する。

イ. 個人戦

団体戦8射の成績(個人戦出場者を含む)から、的中制により順位を決する。

ウ. 同中競射

団体競技では各自1射の競射とする。個人競技では射詰及び遠近とする。

エ. 行射

座射とする。但し、時間の関係で立射にすることもある。

オ. 矢返し

理由の如何を問わず、競技途中の矢返しはしない。

カ. 審判規定

全日本弓道連盟競技規則による。

④ 採点・表彰

ア. 団体3位・個人3位まで表彰する。

但し、団体戦において、同一町村から2組以上の参加の場合は、最上位の1組のみを採点・表彰の対象とする。

イ. 団体戦においては、1位から最下位までの町村の順位を決する。

⑤ そ の 他

ア. 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。

町村に関係なく、的中上位5チームに出場権を与える。欠員が生じた場合は、そのチームが責任を持って郡内から補充すること。

イ. メンバーの変更

申込後のメンバーの変更は、6月1日(月)正午までとする。競技成績表の作成の関係上、それ以降のメンバー変更は一切認めない。

ウ. メンバー変更受付先

三戸郡弓道協会長 高森まで

電話 0178-76-2616 F A X 電話番号に同じ

携帯 090-7334-4045

9. 柔 道

会 場 五戸中学校 第1体育館

競技開始時刻 14日(日) 9:00

【男子の部】

- ① 種 目 団体戦及び個人戦とする。
- ② チーム編成
- イ. 団体戦の部
各町村1チームとし選手5名、補欠2名で構成すること。ただし、選手3名でも試合できる。
- ロ. 個人戦の部
何名でも参加できる。
- ③ 試合規定
- イ. 団体戦は、
3チーム以下の場合はリーグ戦、
4チーム以上の場合はトーナメント方式による。
- ロ. 個人戦はトーナメント方式による。
- ハ. 団体戦の出場順位は申込書どおりを原則とする。
- ニ. 退場者の再出場は認めない。
- ホ. 監督、選手は全日本柔道連盟に登録している者に限る。
- ④ 適用規定 国際柔道連盟試合審判規定による。
- ⑤ 表 彰 団体、個人とも3位まで賞状を授与する。
- ⑥ そ の 他
- イ. 団体戦のみ採点する。
- ロ. 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。

【女子の部】

- ① 種 目 団体戦及び個人戦とする。
- ② チーム編成
- イ. 団体戦の部
各町村何チームでも参加できる。1チーム選手3名と補欠で編成すること。但し、選手2名でも試合できる。
- ロ. 個人戦の部
何名でも参加できる。
- ③ 試合規定
- イ. 団体戦は、
3チーム以下の場合はリーグ戦、
4チーム以上の場合はトーナメント方式による。
- ロ. 個人戦はトーナメント方式による。
- ハ. 団体戦の出場順位は申込書どおりを原則とする。
- ニ. 退場者の再出場は認めない。
- ホ. 監督、選手は全日本柔道連盟に登録している者に限る。
- ④ 適用規則 国際柔道連盟試合審判規定による。
- ⑤ 表 彰 団体、個人とも3位まで賞状を授与する。
- ⑥ そ の 他 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。

10. 剣 道

会 場 五戸中学校 第1体育館

競技開始時刻 14日(日) 9:30

- ① 種 目 団体戦及び個人戦とする。
- ② チーム編成
- イ. 団体戦の部
各町村1チームとし、選手5名、補欠2名で編成すること。
ただし、選手が4名の場合は次鋒を、3名の場合は次鋒と副将を欠員とすること。
 - ロ. 個人戦の部（オープン競技）
何名でも参加できる。
- ③ 試合規定
- イ. 試合は、全日本剣道連盟試合審判規則並びに細則により行う。
 - ロ. 団体戦の部
監督抽選による組み合わせでリーグ戦を行い、勝ちチーム3点、引き分け1点、負け0点の集計で順位を決定する。
チームの勝ち点、勝者数、取得本数が同じ場合は、代表決定戦を行う。
 - ハ. 個人戦の部
トーナメント方式で行う。
 - ニ. 試合時間は、団体戦及び個人戦ともに4分三本勝負、勝敗が決しない場合、団体戦は引き分け、個人戦及び団体戦の代表決定戦は、2分刻みの一本勝負を勝敗が決するまで行う。
- ④ 表 彰 団体、個人ともに3位（個人戦は3位2名）まで賞状を授与する。
- ⑤ そ の 他
- イ. 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。
 - ロ. 目印は各チームで用意すること。

11. サッカー	会 場	ひばり野公園人工芝サッカー場
	競技開始時刻	13日（土） 13:00
		14日（日） 9:00

- ① チーム編成
 - イ. 1チームのメンバーの登録は20名以内とする。
(監督・コーチ等役員が選手を兼ねることができる。)
 - ロ. 1試合ごとにメンバー表を提出すること。

- ② 試合規定
 - イ. 試合方法は、トーナメント方式による。トーナメント表のとおり試合を実施する。
 - ロ. 試合時間は60分(30-7-30)とし、時間内に勝敗が決まらない場合は、PK方式により勝敗を決定する。
 - ハ. 交替は9名までとする。交代回数は5回までとする。
 - ニ. 試合球は公認球とし、各チーム持ち寄りとする。

- ③ 適用規則
 - 現行の日本サッカー協会競技規則による。

- ④ 表彰
 - 3位まで賞状を授与する。

- ⑤ その他
 - イ. 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。
3位決定戦は実施せず、得点は按分により3.5点とする。
 - ロ. 帯同審判員を付ける。(4級以上の有資格者2名以上)
 - ハ. 北奥羽総合体育大会は上位チームが出場し、欠員が生じた場合は、そのチームが責任を持って郡内から補充すること。

13. ボウリング

会 場 十和田イーグルボウル (十和田市)

競技開始時刻 14日 (日) 9:00

① 種 目

団体戦及び個人戦とする。

② チーム編成

イ. 団体戦の部 1チーム選手4名、補欠1名とする。

ロ. 個人戦の部 団体戦に準ずる。

ハ. 年齢の基準日は4月1日現在の満年齢とする。

③ 競技方法

イ. 団体戦 1人9ゲーム、チーム36ゲームのトータルピンで順位を決定する。

ロ. 個人戦 1人9ゲームのトータルピンで順位を決定する。

※ 同ピンの場合は、団体戦はハイシリーズとローシリーズ、個人戦はハイゲームとローゲームのバランスの少ない方を上位とする。

ハ. ハンディキャップは、1ゲームにつき次のとおりとする。

【男 子】	50～59歳	1G-5P	【女 子】	一般女子	1G-15P
	60～69歳	1G-10P		50～59歳	1G-20P
	70～74歳	1G-15P		60～69歳	1G-25P
	75～79歳	1G-20P		70～74歳	1G-30P
	80～84歳	1G-25P		74～79歳	1G-35P
	85～89歳	1G-30P		80～84歳	1G-40P

(70歳以上については5歳毎に5P加算する)

ニ. レーン配当は、あらかじめ大会事務局で決定する。

④ 競技規定

(公財) 全日本ボウリング協会競技規程 (競技規則) による。

⑤ 表 彰

イ. 団体戦は、3位まで賞状を授与する。

ロ. 個人戦は、1位から6位まで賞状を授与する。

ハ. 団体戦・個人戦ともハイゲーム・ハイシリーズに賞状を授与する。

⑥ そ の 他

イ. ユニフォームは必ず各町村で統一し、町村名・氏名を明記すること。

ロ. 選手は各町村ごとに、午前8時45分までに受付を完了すること。

ハ. 大会参加料 (1チーム20,000円) は当日会場に持参すること。

(個人戦の参加料は1人5,000円)

ニ. 申込用紙には投球順に記入すること。

ホ. 競技中の飲食、喫煙等は一切禁止する。

ヘ. 北奥羽総合体育大会の出場選手は、三戸郡ボウリング協会が選抜する。

14. ママさんバレーボール	会 場 倉石スポーツセンター
	競技開始時刻 14日(日) 9:00

- ① 参加資格 青森県ママさんバレーボールの参加資格に準じることとする。
- ② チーム編成
- ・ 監督、副監督各1名(男子可)
 - ・ マネージャー1名
 - ・ 選手12名以内
- ③ 競技方法
- イ. 全国ママさんバレーボール連盟の「ママさんバレーガイドライン2010」による。
 - ロ. トーナメント戦とする。
- ④ 表彰 3位まで賞状を授与する。
- ⑤ その他
- イ. ベンチコントロールのため必ず監督・副監督・マネージャー章を付けてベンチ入りすること。
 - ロ. 選手変更は、大会当日の朝の監督会議までとする。

15. ゲートボール

会 場	階上町ゲートボール場
	(雨天時：階上町立中央体育館)
競技開始時刻	13日(土) 9:30

① チーム編成

- イ. 各町村ともチームは監督1名、競技者5名以上8名以内とする。
各町村1チームとする。
- ロ. 競技者の内、1名を主将とする。
- ハ. 監督及び競技者の年齢、性別は制限しない。

② 競技方法

- イ. リーグ戦を行い、順位を決定する。(同じ勝敗の場合は得失点差で決定する)
- ロ. 競技時間は30分とする。
- ハ. 競技場の広さは、インサイドライン15m×20mとする。
- ニ. 規則は、(公財)日本ゲートボール連合公式ゲートボール競技規則による。

③ 表彰

- 3位まで賞状を授与する。

④ その他

- イ. 使用する用具でスティック、ゼッケン、腕章等は参加者が持参すること。
- ロ. 試合開始、終了はコート一斉合図で行う。
- ハ. 競技開始10分前にゼッケンを付け、所定の場所に集合しなければならない。
- ニ. 北奥羽総合体育大会の予選を兼ねる。
上位3チームは、北奥羽総合体育大会へ出場する。
- ホ. 各チーム3名の連合承認審判員を帯同すること。

16. グラウンド・ゴルフ	会 場 小渡平公園
	競技開始時刻 14日(日) 9:30

- ① チーム編成
- イ. 各町村3チーム以内とする。
1チームの選手構成は5名以上6名以内とする。
※各町村、上記3チームの他に個人参加を6名までは正式参加として認める。オープン参加の可否は、順位に無関係のため、主会場の各町村協会に判断を委ねる。
 - ロ. 監督は選手を兼ねることができる。
 - ハ. 監督及び選手の年齢、性別は制限しない。
(ただし、学生・生徒は参加できない。)
- ② 競技方法
- イ. 32ホール以内を回り競技する。
 - ロ. グループ編成は、大会事務局で行う。
 - ハ. 日本グラウンド・ゴルフ協会ルールを準用する。
- ③ 採点方法
- イ. 各チームの順位は上位5名の合計打数により決定する。
 - ロ. 町村の順位は、各町村の最上位の1チームの成績により決定する。
- ④ 表彰
- イ. 団体は、3位まで表彰する。
 - ロ. 個人は、男女各6位まで表彰する。
- ⑤ その他
- イ. 使用する用具でクラブ、ボール、マーカーは各自で準備すること。
(日本グラウンド・ゴルフ協会認定品とする。)
準備できない場合は、マーカーを除いて貸与する。
 - ロ. 雨天決行とするので、雨具を準備すること。
 - ハ. 各町村ごとに午前8時30分から午前9時までに受付を完了すること。
 - ニ. 午前9時から監督会議を開催しますので、参加チームの監督は必ず出席すること。
 - ホ. メンバー変更は、当日受付の際に申し出ること。
(メンバー変更は、6月1日(月)までに主会場の町村事務局へ提出のこと。当日のチーム間の移動は不可。個人から団体への移動は可。欠場者が出た場合は、代替者の参加は認める。)
 - ヘ. 競技は午前9時30分から開始する。