

1. 陸上競技

開 始 式 7月30日(土) 10:00
競技開始時間 7月30日(土) 11:00
7月31日(日) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 種 目 **【男子の部】 A～D**
 - A 34歳まで(7種目)
100m、400m、1500m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(7.26kg)
 - B 35～44歳(7種目)
100m、400m、1500m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(6.00kg)
 - C 45歳以上(6種目)
100m、1500m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(5.00kg)
 - D 4×100mR(年齢区分出場人数制限なし)**【女子の部】 A～C**
 - A 30歳まで(6種目)
100m、200m、2000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(4.00kg)
 - B 31歳以上(6種目)
100m、200m、2000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(2.70kg)
 - C 4×100mR(年齢区分出場人数制限なし)
- 3 参加制限 (1) 市の部は、男女とも1種目2名(リレーは、1チーム)まで、同一人の出場は1種目とする(但し、リレーを除く)。
(2) 町村の部は、男女とも1種目1名(リレーは、1チーム)まで、同一人の出場は2種目とする(但し、リレーを除く)。
- 4 競技規則 2016年度日本陸上競技連盟規則による。
- 5 参加申込み 青森陸上競技協会ホームページ掲載の申し込み様式を利用し電子データで申し込むこと。
個人種目申込票は提出の必要はありません。
- 6 得点及び表彰 (1) 各種目毎に1位7点、2位5点、3位4点、4位3点、5位2点、6位1点を与える。
(2) 各種目の合計点により各部及び総合の順位を決める。それぞれ同点の場合は上位種目数の多いものを上位とする。
(3) 賞状は、市の部・町村の部各種目第3位まで入賞した個人と、市の部・町村の部男子の総合・女子の総合各3位まで並びに、市の部・町村の部男女総合3位までの市町村に賞状を授与する。
- 7 そ の 他 (1) 参加選手は、各市町村に割り当てられた個人ナンバーカードを胸と背につけること(但し、跳躍の選手はどちらか一方だけでよい)。
(2) 走幅跳・砲丸投の競技については、全体での試技を2回・トップ8の試技を2回とする。走高跳は、同じ高さの試技を2回とする。
(3) 個人ナンバーカードは、横22～24cm・縦18～20cmの白い生地とし、男子は黒数字、女子は、赤数字とする。(各市町村で作成すること)。
なお、各市町村のナンバーの割り当ては次のとおりとする。

市町村名	割り当てナンバー	市町村名	割り当てナンバー
青森市	101 ～ 150	板柳町	2101 ～ 2150
弘前市	201 ～ 250	鶴田町	2201 ～ 2250
八戸市	301 ～ 350	中泊町	2301 ～ 2350
黒石市	401 ～ 450	野辺地町	2401 ～ 2450
五所川原市	501 ～ 550	七戸町	2501 ～ 2550
十和田市	601 ～ 650	六戸町	2601 ～ 2650
三沢市	701 ～ 750	横浜町	2701 ～ 2750
むつ市	801 ～ 850	東北町	2801 ～ 2850
つがる市	901 ～ 950	六ヶ所村	2901 ～ 2950
平川市	1001 ～ 1050	おいらせ町	3001 ～ 3050
平内町	1101 ～ 1150	大間町	3101 ～ 3150
今別町	1201 ～ 1250	東通村	3201 ～ 3250
蓬田村	1301 ～ 1350	風間浦村	3301 ～ 3350
外ヶ浜町	1401 ～ 1450	佐井村	3401 ～ 3450
鱒ヶ沢町	1501 ～ 1550	三戸町	3501 ～ 3550
深浦町	1601 ～ 1650	五戸町	3601 ～ 3650
西目屋村	1701 ～ 1750	田子町	3701 ～ 3750
藤崎町	1801 ～ 1850	南部町	3801 ～ 3850
大鰐町	1901 ～ 1950	階上町	3901 ～ 3950
田舎館村	2001 ～ 2050	新郷村	4001 ～ 4050

(男子・女子とも番号内で使用する。例：青森市 男子101～女子101～)

2. 軟 式 野 球

競技開始時間 7月30日(土) 8:30
31日(日) 8:30

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 参加チーム数 (1)「市の部」各市1チーム
(2)「町村の部」
各地域において予選会を実施し本大会への出場「町」「村」を決定する。
各地域からの代表町村数は下記のとおりとする。

地 域 名	地域別代表町村数
東 青 地 域	2
西 北 地 域	2
中 南 地 域	2
上 北 地 域	3
下 北 地 域	2
三 八 地 域	3

- 3 チーム編成 (1) 監督、コーチ及び選手を含めて20名以内とする。
(2) ベンチに入ることができる人数は(1)のほか、引率責任者1名、スコアラー1名とする。
- 4 試合規定 (1) トーナメント方式とする。
(2) 7回戦とする。〔5回攻守完了後(均等回)7点以上の点差のある場合はコールドゲームとする。〕
(3) 特別規定として、試合開始後(延長回を含む)1時間30分を経過すれば、新しいイニングに入らないものとする。
同点の場合は、タイゲームとし勝敗は別に決める。ただし、決勝戦は順位を共有し、得点を按分する。
(4) 使用ボールは公認ボールA号とする。(ナガセケンコー)
(5) 7月30日(土)が雨天で4会場のうち1会場でも試合不可能となった場合、4会場の試合すべてを7月31日(日)に順延とし、準決勝以上の試合は行わず、勝ち残った4者で順位を共有し得点を按分する。
(6) 7月30日(土)の試合が予定どおり実施され、7月31日(日)が雨天で試合不可能となった場合、つがる克雪ドームに於いて、午前8時から準決勝、市の部2試合、町村の部2試合を行い決勝戦は行わず、勝ち残った2者で順位を共有し得点を按分する。
- 5 適用規定 (1) 2016年公認野球規則を適用する。
(2) その他特に取り決めのない事項については、すべて2016年全日本軟式野球連盟競技者必携による。

- 6 その他 参加申込書は、背番号順に記入のこと。

3. バレーボール

競技開始時間 7月30日(土) 9:00
7月31日(日) 9:00

〔男子・女子の部〕

- 参加資格 大会実施要項9による。
- 参加チーム数 (1)「市の部」各市男女1チーム
(2)「町村の部」各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。
各地域からの代表数は下記のとおりとする

地域名	地域別代表町村数	
	男子	女子
東青地域	0	0
西北地域	4	3
中南地域	1	1
上北地域	5	5
下北地域	1	2
三八地域	5	5

- チーム編成 チームは男女とも監督1名、コーチ1名、マネージャー1名、選手14名以内をもって編成する。
- 競技方法 (1)男女とも6人制を採用する。
(2)トーナメント方式3セットマッチとする。
(3)平成28年度日本バレーボール協会制定6人制バレーボール競技規則による。
ラリーポイント25点先取とする。審判は敗者のチームが行う。
- その他 ベンチコントロールのため、規定の監督・コーチ・マネージャー章を必ず付けてベンチ入りすること。

〔ママさんの部〕

- 参加資格 大会実施要項9による。
- 参加制限 既婚の家庭婦人とする。
- 参加チーム数 (1)「市の部」各市1チーム
(2)「町村の部」各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。
各地域からの代表数は次のとおりとする。

地域名	地域別代表町村数
東青地域	3
西北地域	4
中南地域	2
上北地域	3
下北地域	0
三八地域	4

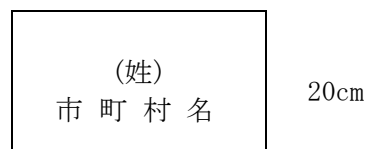
- 4 チーム編成 チームは監督1名、副監督1名、マネジャー1名、選手9名、補欠3名以内をもって編成する。
- 5 競技方法 (1) 9人制を採用する。
(2) トーナメント方式3セットマッチとする。
(3) 「ママさんバレーボールガイドライン2010」による。
- 6 その他 ベンチコントロールのため、規定の監督・副監督・マネジャー章を必ず付けてベンチ入りすること。

4. 卓 球

開 会 式 7月30日(土) 8:45
競技開始時間
市・町村の部 7月30日(土) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 競技方法
 - (1) 市の部、町村の部毎の団体戦としトーナメント方式とする。
 - (2) 試合は3点先取法とする。但し、各試合とも初戦は勝敗が決まっても5番まで試合を行う。また、勝敗計算は3点先取で行う。
 - (3) 監督1名、選手男子3名、女子2名をもって編成する。(年齢別のシングルス戦とする。)
 - (4) 年齢は男子30歳未満、30歳代、40歳以上から各1名、女子は30歳未満1名、30歳以上1名とする。
 - (5) 試合順序は、1番30歳未満男子、2番30歳未満女子、3番30歳代男子、4番30歳以上女子、5番40歳以上男子とする。
 - (6) 男女とも、上の年齢区分の選手は下の年齢区分に出場可能、但し、その選手は初めに出場した年齢区分に最後まで出場すること。
 - (7) 補欠は年齢区分毎に1名ずつおくことができる。
(正・補欠交互の出場も認める。但し、試合毎にオーダーの交換を行う。)
 - (8) 試合の進行上コートを2台使用することもある。
 - (9) 正選手補欠とともに出場できなくなった場合は棄権とし、審判長へ届け出るものとする
- 3 競技ルール
 - (1) 平成28年6月1日改定の日本卓球ルールによる。
但し、全試合11本5ゲーム、サービス2本交替で行う。双方の得点が10ポイントになるか、促進ルールが適用された場合は、1ポイント毎にサービスを交替する。
 - (2) 使用球はJTTA使用指定の40mmホホワイト(プラスチック球)とする。
※ニッタクおよびTSPの選択制とする。
 - (3) タイムアウト制は採用しない。
 - (4) ゲーム開始後10分経過した時、双方の競技者の得点の合計が18ポイントに達していない場合、促進ルールを適用する。
 - (5) ゲーム間の休憩は1分以内とし、タオルの使用は、6ポイント毎と勝敗を決する最終ゲームのエンドを交替したとき使用できる。
 - (6) 競技の服装は、公認された半袖シャツ、ショーツまたはスカートとする。
*半袖シャツは前面・背面に白を含んでいないユニホームが望ましい。
 - (7) 選手は競技用シャツの襟のすぐ下に、縦20cm、横25cmの白布に市町村名及び姓を記入したゼッケンをつけなければならない
なお、ゼッケンは日本卓球協会指定のもの(A4版)を使用してもよい。

25cm



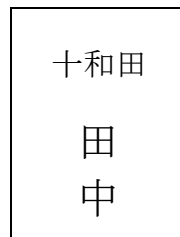
- (8) ラバーの貼り替えは、指定された場所で行うこと。

5. 剣 道

開 始 式 7月31日(日) 9:00
競技開始時間 9:45

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成 市の部、町村の部ともに監督1名、選手5名、補員2名とする。
- 3 競技方法 (1) 全日本剣道連盟剣道試合・審判規則および剣道試合・審判細則による。
(2) トーナメント法で、試合時間は4分とし、勝者数、勝本数の順で決する。
但し、勝本数が同数で勝敗の決しない場合は、代表者戦1本勝負とし、勝敗が決するまで行う。
(3) オーダーについては、段位の低いほうを先鋒とし、同段位のときは、若年齢順とする。
(4) 選手交代については補員以外を認めない。
なお、高段位の者を交代選手として補充する場合は、チームのオーダーを(3)の条項によって並べかえて競技する。
(5) 4名で出場する場合は、次鋒を欠員とし、3名で出場する場合は次鋒と副将を欠員とする。
この事情が生じたときは、チームのオーダーを(3)の条項によって並べかえて競技する。
- 4 その他 (1) 市町村名(横書き)、姓(縦書き)の名札をたれにつける。
(黒地に白字、正式な名札のない者は出場できない。)

(例)



※十和田市所属の田中さんであれば例のように名札をつける。

※三沢市所属なのに青森市の青森をつけるのは不可。

- (2) 竹刀の検量は、1回だけ行う。
- (3) 試合者の目印は各チームで準備する。

6. 相 撲

競技開始時間 7月31日(日) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成 (1) 監督1名、選手5名、補欠2名の合計8名とする。
(2) オーダーは年齢の若い順とする。
- 3 競技方法 (1) 土俵の大きさは4.55Mとし、リーグトーナメント方式による。
(2) 選手は市町村名を明記したゼッケンを準備する。
(3) 特に定めないものは日本相撲連盟諸規定を準用する。

7. ソフトボール

競技開始時間 7月30日(土) 9:00
7月31日(日) 9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

2 参加チーム数 (1)「市の部」 各市男女各1チーム
(2)「町村の部」

各地域において予選会を実施し、本大会へ出場町村を決定する。
各地域の代表数は下記のとおりとする。

地域名	地域別代表町村数	
	男子	女子
東青地域	1	0
西北地域	2	2
中南地域	1	1
上北地域	2	3
下北地域	1	0
三八地域	0	1

3 チーム編成 チームは男女とも監督1名、選手17名以内で編成する。

4 競技規定 (1) 2016年度オフィシャルソフトボールルール及び競技者必携により実施する。
(2) 監督が選手として、出場する場合は選手登録をしなければならない。
(ただし、女子チームの男性監督は選手にはなれません)
(3) 捕手は、捕手用ヘルメット、スロートガード付きマスク、レガースボディプロテクターを着用しなければならない。
(4) スパイクの使用については、金属製のツメのついたものでもよい。

5 使用球 (公財)日本ソフトボール協会検定ゴム3号球とし、主催者が準備する。

6 試合方法 (1) 各部とも男女別トーナメント方式とする。
(2) 3回15点、4回10点、5回以降7点以上の差が生じたときは、得点差ワールドゲームとする。
(3) 試合時間は、70分とする。70分を過ぎて同点の場合は、抽選により勝敗を決する。(決勝戦含む。)

7 その他 (1) 開始時間及び球場については、組合せ抽選会の際に連絡する。
(2) ベンチは組合せ番号の若い方を1塁側とし、ベンチ着席人数は3の登録人員とする。
(3) ユニフォームナンバーは、監督30番、主将10番、選手1～99番までとする。
(4) 雷鳴がかすかでも聞こえたら、直ちに試合を中断する。
(5) 参加各市町村(チーム)は、公認審判員を帯同させること。
細部については、別紙帯同審判員申し合わせ事項参照のこと。
(6) 参加申込書はそのまま複写印刷するので、黒字で楷書にて明確に記載して下さい。

8. バスケットボール

競技開始時間 7月30日(土) 9:00
7月31日(日) 9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

2 参加チーム数 (1)「市の部」各市男子1チーム
(2)「町村の部」

各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。
各地域の代表数は下記のとおりとする。

地域名	地域別代表町村数	
	男子	女子
東青地域	2	0
西北地域	3	2
中南地域	3	2
上北地域	3	2
下北地域	1	0
三八地域	3	3

3 チーム編成 チームは監督・コーチ・アシスタントコーチ・マネージャー各1名、選手15名をもって編成する。

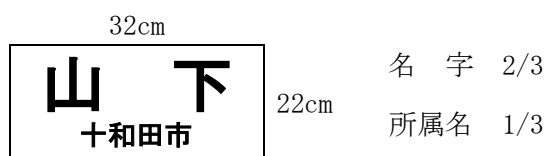
4 競技方法 (1)日本バスケットボール協会現行の規則による。(2016～新ルール適用)
(2)ユニホームは、上下とも同型同色とし、濃淡2色用意すること。
(淡色は白。白以外は濃色とする。)

9. 柔 道

審判会議	7月31日(日)	9:00
監督会議	7月31日(日)	9:30
競技開始時間	7月31日(日)	10:00

- 1 チーム編成 (1) 市の部は、監督1名、選手5名、補欠2名とする。
(2) 町村の部は、監督1名、選手3名、補欠2名とする。
(3) メンバーは段位の低い順に出場し、補欠の補充の際も同等とする。
大将は、市・町村とも四段を可とする。
- 2 出場資格 本年度全柔連へ登録済みの者で大会3ヶ月以前からの移住者。
(全柔連登録は本大会1ヶ月前までとする。)
- 3 審判規定 国際柔道連盟試合審判規定による。
- 4 試合時間 4分
- 5 判定基準 「有効」以上及び「指導2」以上の差とする。
- 6 試合方法 (1) 団体トーナメント戦。
(2) 勝ちチームは次の順位により決定する。
①チームの勝ち点による。
②勝ち点と同じ時は、勝ちの内容による。
③勝ちの内容が同じ時は、代表戦を1回行う。旗判定による。
- 7 組合せ 組合せ抽選会で抽選する。
- 8 その他 (1) 選手は、背中に氏名・市町村名を書いたゼッケンを必ず付けること。
(ゼッケンの付いていない者は失格とする。)
ゼッケンは次のとおりとする。
 - ①布地は白色 (晒 ^{さらし} 太綾 ^{みとあや})
 - ②サイズは横 32 ± 3 cm
縦 22 ± 3 cm
 - ③名字 (姓) は上側 2/3、所属名は下側 1/3 であること。
 - ④書体は太いゴシック体 (楷書)
男子は黒色
 - ⑤縫い付けの場所は後ろ襟から 10 cm 下部に位置する所に縫い付ける。
対角線にも強い糸で縫いつける。

(例)



- (2) 審判会議は午前9時から、監督会議は午前9時30分から行う。
- (3) 審判員は公認審判員とし、県柔連で指名する。

~~(4) 監督、選手は全柔連登録証を持参のこと。(削除)~~

10. バドミントン

開始式	7月30日(土)	11:00
競技開始時間	7月30日(土)	11:30
	7月31日(日)	9:00

- 参加資格 大会実施要項9の資格を満たし、かつ年齢18歳以上のもの。
- 競技方法
 - 市の部、町村の部の対抗とする。
 - 各部ともに3複とする。
 - トーナメント方式による団体戦とし、初戦は3試合を行い、それ以降の対戦は2点先取勝ちとする。
 - 同一選手による重複出場は認めない。
 - 試合毎にオーダーの交換を行う。
 - 試合の順序は次のとおりとする。
 - 1回戦 I ①男子18歳以上 ②女子18歳以上 ③男子35歳以上
 - 2回戦 II ①女子18歳以上 ②男子35歳以上 ③男子18歳以上
 - 3回戦 III ①男子35歳以上 ②男子18歳以上 ③女子18歳以上以降I～IIIの繰り返しで行う。
 - 平成28年度(公財)日本バドミントン協会競技規則による。
- チーム編成 各部とも監督1名、コーチ1名、マネージャー1名、選手(男子18歳以上、男子35歳以上、女子18歳以上の各2名以上4名以内)とする。
- 参加上の注意
 - メンバーの変更については大会実施要項による者以外は認めない。
 - 開会式及び競技の服装は県民大会にふさわしい服装であるよう各市町村で留意すること。
 - 参加申込みの際は「参加資格」によって厳格的に記入のこと。
 - 健康保険証を必ず携行すること。
 - 参加選手は市町村名を明記した白布を背面に付けること。
(ゼッケンを付けない者は参加できない。)

25cm

市町村名

15cm

11. 水

泳

監督会議	7月30日(土)	12:00
開始式	7月30日(土)	12:30
競技開始時間	7月30日(土)	13:00
	7月31日(日)	9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

2 種目 【男子の部】

(1) 30歳未満11種目

自由形(100M, 200M)、平泳ぎ(50M, 100M)、背泳(50M, 100M)、バタフライ(50M, 100M)、個人メドレー(200M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

(2) 30歳以上7種目

自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、個人メドレー(200M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

(3) 40歳以上6種目

自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

(4) 50歳以上6種目

自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

(5) 60歳以上6種目

自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

【女子の部】

(1) 30歳未満7種目

自由形(50M, 100M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200m)、メドレーリレー(200m)

(2) 30歳以上7種目

自由形(50M, 100M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200m)、メドレーリレー(200m)

(3) 40歳以上6種目

自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

(4) 50歳以上6種目

自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

(5) 60歳以上6種目

自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

3 参加制限 (1) 1人2種目以内(リレー種目を除く。)

(2) 1市町村1種目2名までとする。

(3) リレー種目のメンバーはエントリーした者以外個人種目参加者の交替を認める。

(4) 実年齢より若い区分に出場できるが、リレーも含めてその区分で統一すること。

4 競技規則 平成28年度日本水泳連盟規則による。

- 5 得点及び順位決定 各種目毎に1位8点、2位7点～8位1点とし、リレー競技は1位16点、2位14点～8位2点を与えて、種目の合計点により、各部及び総合の順位を決める。合計点と同じ場合は、次の順によって決定する。
- ①リレー種目の得点の多い市、町村
 - ②入賞者の多い市、町村
 - ③1位入賞者の数
 - ④2位入賞者の数
 - ⑤以下これにならう。
- 6 競技運営上の規則 競技は全てタイムレースとする。
- 7 競技順序 別添プログラム参照
- 8 表彰 (1) 各種目の第3位まで入賞した個人(男女各部)に賞状を授与する。
(2) 男子総合・女子総合並びに総合の第3位まで入賞した市町村に賞状を授与する。

12. ウェイトリフティング

競技開始時間 7月31日(日) 9:30

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 階 級 53・56・62・69・77・85・94・105・+105kgの9階級
- 3 種 目 スナッチ、クリーン&ジャークの2種目
- 4 出場制限 (1) 各チームの出場選手数は9名以内とする。
(2) 各階級のエントリー制限はしない。
(3) 申込み後の階級変更は認めない。
- 5 競技規則 2016 JWAルールによる。
- 6 検 量 (1) 抽選番号順に1名ずつ選手を確認して行う。
(2) 監督又はコーチのいずれか1名は検量に立ち会う事が出来る。
(3) 試技表に必要事項を記載して検量時に提出し、体重確認後サインをする。
(4) 体重に過不足があった場合は失格とする。
- 7 競技者の服装 (1) 競技者は、肘・膝をカバーしないワンピース型のコスチュームを着用しなければならない。スパッツの着用は可能。ユニタード(単色で上下一体型)の着用可。
(2) コスチュームには市・町村名の表示をすること。
(3) Tシャツについては、襟(薄いハイネックは可)がないこと。
袖は肘をカバーしないこと。
(4) 毛髪や頭に着用したものはすべて頭部とみなす。
(5) 絆創膏は、肘以外であれば必要に応じて小さな傷を保護するのに使用しても構わない。
(6) 膝蓋骨の下までのソックスは履いても構わない。
(7) 指のプラスターは、指先より出してはならない。
(8) 大腿部には炭酸Mg以外つけることはできない。
使用できる炭酸Mgは、演技台近くの容器に用意されたもののみとする。
従って、それ以前の大腿部に付着しているものは、Tコントローラーにより取り除くよう指導される。
(9) 電子機器(イヤホンや携帯電話等)は演技台上まで持ち込むことはできない。
(10) テープは、肘以外であれば体のどの部分にでも、他のバンテージを含む競技者の服装のいかなる部分の下につけても構わない。
- 8 競 技 会 (1) 各種目とも3回の試技が許される。
(2) 試技の申込み第1試技は、検量時に試技表に記載すること。
(3) 第2試技以降は、選手が演技台から降壇後、監督、コーチと相談する時間(5秒程度)の間に申し込むこと。なお、その時間が過ぎた場合には、成功時は第2試技の場合は1kgアップ、第3試技の場合も1kgアップの重量を、失敗の場合は同重量を申し込んだものとして処理する。
(4) 重量の増加は試技回数に関係なく1kg以上とする。
(5) コールされてから試技開始までの制限時間は1分間。
連続試技の場合は、コールされてから試技開始までの制限時間は1分30秒。
(6) ファイナルコールとは、制限時間終了30秒前に計時係より出される合図のことである。

- (7) コール後の重量変更により、他の競技者が先に試技をする場合の制限時間は、新たな1分間である。
- (8) 肘が完全に伸びない場合は、演技台に登壇した段階でレフリーとジュリーにそれを伝えること。
- (9) 重量の変更については、規定の重量増加以外に1試技につき最大2回まで許される。
許可される条件は次のとおり。
①増やす場合は、ファイナルコール以前であること。
②減らす場合は、コール以前であること。そして、最初から変更を希望する重量に申し込んでいたと仮定した時の試技順を狂わすことがないこと。又、放送に従って重量がセットされ、計時が始まったならば、それより軽くすることはできない。
- (10) 申込んだ重量を変更したい場合は、Tコントローラーに申込むこと。
- (11) 連続試技としてコールされた競技者が重量変更することにより他の競技者の番になり、その競技者がコールされ計時が始まった上でさらにその競技者が重量変更したため結果的に最初の競技者に順番が回った場合には、1分しか与えられない。
- (12) 重量のセットの誤りについて、どのようなケースであっても成功した時は、競技者の希望によりその重量を認める。左右の重量の違いも同様である。
失敗の場合は、全てやり直すことができる。
- (13) コール後に、服装・バンテージ等・潤滑剤等で、Tコントローラーに指導を受けた場合、時計は作動したままである。
- (14) 器具等の整備を希望する場合は、コールされる前にテクニカルコントローラーに申し出ること。
整備をするかしないかの判断はテクニカルコントローラーが行う。
コール後に申し出ても時計は作動したままである。
- (15) スナッチ競技終了10分後にクリーン&ジャークを開始する。
ただし、ジュリーの裁量によりインターバルの時間を短縮・延長する場合があります。その場合事前に周知する。
- (16) 2名以上の競技者が、同記録・同体重の場合は、対象となる記録を早く樹立した者が上位となる。
- (17) スナッチで失敗した場合でも、クリーン&ジャークを行うことが出来る。

9 得点順位

- (1) 個人戦においては、各階級6位までを入賞とし、スナッチ、クリーク&ジャーク・トータルともに1位7点、2位5点、3位4点、4位3点、5位2点、6位1点を与える。
- (2) 団体戦の得点者は、各階級2名以内、各団体上位6名以内の総得点により順位を決定する。同点の場合は上位入賞者数により、尚同点の場合は順位を分ける。

10 競技日程

平成28年7月31日(日)

53kg ~ 69kg級	検量	7:30	~	8:30
	監督会議	8:30	~	8:50
	開会式	9:00	~	9:15
	競技開始	9:30	~	
77kg ~ +105kg級	検量	10:00	~	11:00
	競技開始	12:00	~	(予定)
	閉会式	15:00	~	(予定)

13. ソフトテニス

7月30日(土)	市の部・町村の部共通
監督会議	9:00(町村の部) 11:00(市の部)
競技開始時間	9:15(町村の部) 12:00(市の部)

1 参加資格 大会実施要項9による。

2 チーム編成 **【市の部】**

監督1名、主務1名、男子2組、女子1組、成年男子1組、壮年男子1組

(1) 男子、女子は年齢制限なし。

(2) 成年男子は、平成28年4月1日の時点において35歳以上の者。

(3) 壮年男子は、平成28年4月1日の時点において45歳以上の者。

【町村の部】

監督1名、主務1名、男子2組、女子1組

男子、女子とも年齢制限なし。

3 対戦順序 **【市の部】**

①男子 ②女子 ③成年男子 ④壮年男子 ⑤男子

【町村の部】

①男子 ②女子 ③男子

4 試合方法

(1) 市・町村ともトーナメント方式による団体戦とする。

(2) 初戦は、市の部5試合、町村の部は3試合とし、それ以降の対戦は市の部3点、町村の部は2点先取とする。

5 競技規則

(公財)日本ソフトテニス連盟ハンドブックによる。

6 その他

市の部において、大会開始後、一度出場した種別の変更はできない。

[例] 1回戦は男子に出場し、準決勝は成年男子に出場することはできない。

14. ボウリング

受付	7月30日(土)	8:00～	8:50
監督会議	7月30日(土)	8:30～	9:00
開始式	7月30日(土)	9:00～	9:20
閉会式	7月31日(日)	12:00	

- 参加資格 大会実施要項9による。
- 競技種目 (1) 個人戦
(2) 団体戦
- チーム構成 (1) 市の部、町村の部とも各1チームとする。
(2) 1チーム4名とする。
(3) 団体戦・個人戦とも補欠2名まで認める。
(4) 男女混合可。
- 競技方法 (1) デュアルレーン方式とする。
(2) 個人戦は各選手6ゲームを投球し、その合計得点により順位を決定する。
(3) 団体戦は各選手6ゲームを投球し、24ゲームの合計得点により順位を決定する。
(4) 個人ハイゲーム・個人ハイシリーズは、個人戦6ゲーム、団体戦6ゲームを対象とする。
(5) ハンディキャップは、1ゲームにつき、次のとおりとする。(年齢は大会開催年の4月1日現在の満年齢とする。)
女子=15P、外に男女とも50～59歳=5P、60～69歳=10P、
70歳以上については5歳毎に5P加算する。
(6) その他競技規定は、(公財)全日本ボウリング協会競技規定(競技規則)による。
- 競技日程 7月30日(土)
個人戦 前半 9:30～12:00
個人戦 後半 13:00～15:30
団体戦 前半 15:40～18:10
7月31日(日)
選手集合 8:30
団体戦 後半 9:00～11:30
- 得点及び順位決定 (1) 個人戦においては、各部とも1位6点～6位1点を与える。
(2) 団体戦においては、市の部は1位12点～6位2点を、町村の部においては、1位16点～8位2点を与える。
(3) 各部毎の総合順位は、個人戦と団体戦の合計得点により決定する。
- 表彰 (1) 各部とも個人戦と団体戦及び総合において、3位までの入賞者には賞状を授与する。
(2) 個人ハイゲーム・個人ハイシリーズは別途表彰する。
- その他 (1) 参加者はユニフォームの背に市町村名及び氏名を必ず明記すること。
(2) 開始式・閉会式は、監督以下選手全員が参加すること。
(3) ゲーム料は参加チームの負担とする。(1チーム20,000円を参加申し込みと同時に開催地実行委員会へ支払うものとする。)
(4) その他必要事項は、監督会議において協議する。

15. ゲートボール

競技開始時間 7月30日(土) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成 (1) 各市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。
(2) 監督は専任とし、競技者を兼ねることはできない。また、監督を置かなくてもチームは成立する。
(3) 競技者のうち、主将1名とする。
(4) 男女を問わない。
(5) (公財)日本ゲートボール連合共済見舞金制度に加入済みのこと。
- 3 競技規定 競技並びに審判は、(公財)日本ゲートボール連合公式ゲートボール競技規則並びに審判実施要領による。
- 4 競技方法 (1) リンク戦(リーグ)及びトーナメント方法とする。〔リンク戦(リーグ)の場合最初の試合は、番号の若い方が先攻とする。ただし、1回目に先攻したチームは、2回目は後攻とする。〕
(2) コートの大きさは15m×20mとする。
(3) 競技の没収は、5:0とする。
- 5 運営方法 (1) スティック、ゼッケン、監督章、主将章等は参加者が持参すること。
(2) 競技開始、終了は全コート一斉合図で行う。
(3) 競技開始時間5分前には、所定の場所にゼッケンをつけて集合し、競技者のチェックを受け待機しなければならない。
(4) リンク戦(リーグ)の順位決定は、①勝敗、②得失点差、③対戦勝者、④プレーオフによる。
- 6 その他 各チームは帯同審判員を2名同行する。

16. テ ニ ス

〔市の部〕 7月30日（土）

〔町村の部〕 7月31日（日）

＊市の部・町村の部共通

監督会議 8：30

開始式 8：45

競技開始時間 9：00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム構成 **〔市の部〕** 5ポイント・ダブルスのみ
監督1名、主務1名、男子2組、女子1組、
ベテラン男子1組、ベテラン女子1組

〔町村の部〕 3ポイント・ダブルスのみ
監督1名、主務1名、男子2組、女子1組
(1) 男子、女子は年齢制限なし。
(2) ベテラン男子は平成28年4月1日の時点において45歳以上の者。
(3) ベテラン女子は平成28年4月1日の時点において40歳以上の者。
- 3 対戦順序 **〔市の部〕** ①男子 ②女子 ③ベテラン男子 ④ベテラン女子 ⑤男子
〔町村の部〕 ①男子 ②女子 ③男子
- 4 試合方法 各部ともトーナメント方式による。
- 5 試合内容 1セットマッチ（6－6後タイブレーク）
以下JTAテニスルールブック（最新版）を適用する。
- 6 表彰 各部第3位まで表彰する。
- 7 その他 (1) 試合は全てセルフジャッジとする。
(2) 初戦は全てのポイントを行うが、それ以外は参加数、雨天等によりポイントが決定次第打ち切る場合もある。

17. サ ッ カ ー

競技開始時間	市の部	7月30日(土)	8:30
	町村の部	7月30日(土)	9:00
	市・町村の部	7月31日(日)	9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

2 参加チーム数 (1)「市の部」は各市1チームの参加とする。

(2)「町村の部」

各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。
各地域からの代表数は下記のとおりとする。

地域名	地域別代表数
東青地域	1
西北地域	3
中南地域	2
上北地域	4
下北地域	1
三八地域	3

3 チーム編成 人員は監督を含めて20名以内とする。

4 競技要領 (1) 試合方式は、トーナメント戦とする。

(2) 試合時間は70分間(35-5-35)とし、時間内に勝敗が決まらない時は、PK方式により勝敗を決定する。

なお、決勝戦については1回の延長(20分間)をした後、PK方式による。

(3) 選手の交代は、登録選手の中から5名までとする。

(4) 処分

ア 警告：積算2回で次の1試合出場停止。

イ 退場：次の1試合出場停止、その後は規律委員会の決定による。

(5) 競技規則

今年度日本サッカー協会制定の「サッカー競技規則」による。

5 その他 参加各市町村(チーム)は、公認審判員を帯同させること。

18. 銃 剣 道

開 始 式 7月31日(日) 9:00
競技開始時間 7月31日(日) 9:20

- 1 参加資格 大会要項9を参照及び(5)項銃剣道内規による。
- 2 チーム編成 監督1名、選手5名(一般2名、自衛官3名)、補欠2名(一般・自衛官各1名)の8名とする。
- 3 競技方法 (1) 全日本銃剣道連盟銃剣道試合・審判規則及び細則による。
(2) 団体対抗リーグ戦方式とする。
(3) 2グループに編成(抽選)予選リーグとし、グループ勝者チームによる優勝決定戦を行う。
(4) 試合は3分間、3本勝負とし、延長は2分毎2回とする。決しない場合は判定とする。
(5) 選手の交代は、補欠以外は認めない。
(6) 4名で出場する場合は、次鋒を欠員とし、3名で出場する場合は次鋒と副将を欠員とする。
- 4 その他 (1) 市名(横書き)、姓(縦書き)名札を前垂れにつける(黒地に白字)。
(2) 審判員は、青森・弘前・八戸は各4名とし、その他の競技役員は、青森県銃剣道連盟から当該支部に別示する。

(市の部オープン競技)

弓	道
---	---

開 始 式 7月31日(日) 10:00
競技開始時間 7月31日(日) 10:30

- 1 参加資格 大会実施要項9の資格を満たし、かつ青森県弓道連盟会員(大学生以下は除く)であること。
- 2 チーム編成 各市とも1チームとし、団体競技(3人立、男女混合可)とする。
- 3 競技方法 (1) 射距離28m、36cm霰的を使用する。
(2) 各自4射3回、チーム計36射を行い、高的中順に順位を決する。
 同中の場合、優勝決定の場合に限り各自1射、チーム計3射の競射により順位を決する。
(3) 制限時間は設けないが、競技の間合いを守る。
(4) 行射は坐射とし、3人立2射場で進行する。
(5) 登録時を含め、各チーム2名以上でチームとして認める。
- 4 表 彰 上位3位までを表彰する。
- 5 参加申込 (1) 参加申込書に必要事項を記入し郵送もしくはFAXで下記宛に申込みこと。
(2) 申込締切は7月22日(金) 必着とする。
(3) 申込先 〒036-8223 弘前市富士見町18-34 白濱 聡
 TEL・FAX: 0172-32-2086
 E-mail: snshira@yahoo.co.jp
- 6 参加料 1チーム 5,000円(当日受付にて納入すること)
- 7 その他 (1) 当日の受付は準備ができ次第、射場内にて行う。
(2) 本大会の矢渡しは開催される地区で行う。
(3) 選手控え室については当日会場で確認すること。
(4) 当日の選手変更については当日受付に申し出ること。
(5) 競技役員及び選手の昼食は事務局で準備する。
(6) 選手には大会運営の協力をお願いする。