

競歩のルール

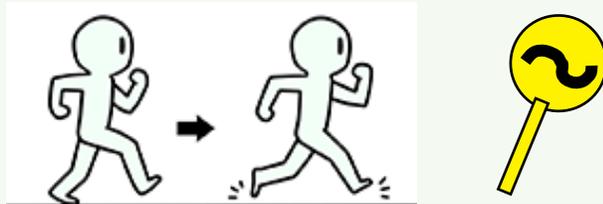


1 競歩とは…??

走るのではなく、歩く速さを競う競技。
競技者は両足が同時に地面から離れてはならない。また、踏み出した脚が地面についてから垂直になるまで、その脚は曲げてはならない。

ロス・オブ・コンタクトの反則

どちらかの足が常に地面についていなければいけない



ベント・ニーの反則

地面に足がついた瞬間から脚が地面と垂直になるまで、ひざが曲がってはいけない



2 競歩審判員による警告と失格

道路競技では、通常、主任を含め6人から9人の競歩審判員で行う。
競歩審判員は①に示した反則が疑わしいとき、**イエローパドル**を競技者に示す。
違反していると目視で判断した場合は**レッドカード**を競歩審判主任に渡す。
3枚以上レッドカードをだされたとき失格となりレッドパドルが示される。
ペナルティゾーンが設置されている競技会では**4枚目のレッドカードが出た場合に失格となる**。



3 ペナルティゾーン

ペナルティゾーンが設置された競技会では、**レッドカードが3枚出された場合、競技者は直ちにペナルティゾーンに入り、所定の時間その中で留まらなければならない**。
ペナルティゾーンに入るよう命じられても入らない場合や定められた時間とどまらない場合失格となる。

距離（その長さを含む）	時間
5,000m ・ 5kmまで	30秒
10,000m ・ 10kmまで	1分
ハーフマラソン (21,097.5m ・ 21km0975)	2分
30,000m ・ 30kmまで	3分
マラソン (42,195m ・ 42km195)	4分
50,000m ・ 50kmまで	5分