

ルール

以下の場合、失格となります。

- ① 足、または脚がハードルの(外)側にはみ出で、バーより(低)い位置を通ったとき
- ② 自分のレーン以外のハードルを跳んだとき
- ③ わざと手または足でハードルを突き倒したとき
(わざとでなければ何台倒してもよい)

中学生の正規のハードルの高さや台数

男子	距離 110 m	インターバル 9.14 m	ハードルの数 10 台
女子	距離 100 m	インターバル 8.0 m	ハードルの数 10 台

- 練習のはじめは、正規のインターバルの距離より(1)m(短)く設定し、(3)歩のリズムをつかみながら少しずつ正規のインターバルの設定にしていく。
- 正規の距離を(3)歩で走るために大事なことは、着地した後の(1)歩目を大きく踏み出せるように、着地した(脚)をしっかりとふんばり、(腰)を進めることである。

インターバルは
3歩で

(0 . 1 . 2 . 3)
着地 踏み切り