



陸上競技

競技公式ルール



目次

1.	適用するルール	5
2.	公式種目	5
2.1	トラック競技	5
2.1.1	25m	5
2.1.2	50m	5
2.1.3	100m	5
2.1.4	200m	5
2.1.5	400m	5
2.1.6	800m	5
2.1.7	1500m	5
2.1.8	3000m	5
2.1.9	5000m	5
2.1.10	10,000m	5
2.2	ハードル競走	5
2.2.1	男子 110m	5
2.2.2	女子 100m	5
2.3	リレー種目	5
2.3.1	4×100m リレー	5
2.3.2	4×200m リレー	5
2.3.3	4×400m リレー	5
2.3.4	4×100m ユニファイドスポーツ®リレー	5
2.3.5	4×200m ユニファイドスポーツ®リレー	5
2.3.6	4×400m ユニファイドスポーツ®リレー	5
2.4	フィールド競技	5
2.4.1	走幅跳	5
2.4.2	立幅跳	5
2.4.3	走高跳	5
2.4.4	ソフトボール投	5
2.4.5	テニスボール投	5
2.4.6	砲丸投	6
2.4.7	ジャベリックスロー	6
2.4.8	混成競技 五種競技 (100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、800m)	6
2.5	競歩競技	6
2.5.1	25m 競歩	6
2.5.2	50m 競歩	6
2.5.3	100m 競歩	6
2.5.4	400m 競歩	6
2.5.5	800m 競歩	6
2.5.6	1500m 競歩	6



2.6	アシスタント付き競歩競技	6
2.6.1	10m アシスタント付き競歩	6
2.6.2	25m アシスタント付き競歩	6
2.6.3	50m アシスタント付き競歩	6
2.7	車椅子競技	6
2.7.1	10m 車椅子競走	6
2.7.2	25m 車椅子競走	6
2.7.3	30m 車椅子スラローム	6
2.7.4	4x25m 車椅子折り返しリレー	6
2.7.5	30m 電動車椅子スラローム	6
2.7.6	50m 電動車椅子スラローム	6
2.7.7	25m 電動車椅子障害物競走	6
2.7.8	100m 車椅子競走	6
2.7.9	200m 車椅子競走	6
2.7.10	400m 車椅子競走	6
2.7.11	車椅子砲丸投	6
2.8	道路競走	6
2.8.1	ハーフマラソン	6
2.8.2	マラソン	6
2.9	チーム競技	6
2.9.1	ユニファイドスポーツチーム陸上競技	6
3.	ルールと変更点	6
3.1	トラック競技における一般ルール、および変更点	6
3.1.1	スターティングブロックの使用とレースのスタートについて	6
3.1.2	レースのスタート/合図	7
3.1.3	400m以上のレースにおけるスタートについて:	7
3.1.4	リレーのスタートについて:	7
3.1.5	スターターは次のことを心掛けて、各アスリートがベストを尽くせるよう配慮する。	7
3.1.6	フライングについて:	7
3.1.7	レーンに関する反則	7
3.1.8	競歩競技	7
3.1.9	ハードル競走	7
3.1.10	風対策	8
3.2	フィールド競技における一般ルール	8
3.2.1	試技における制限時間と計測	8
3.2.2	風力測定	8
3.2.3	走幅跳	8
3.2.4	立幅跳	8
3.2.5	走高跳	8
3.2.6	砲丸投	9
3.2.7	ソフトボール投と、テニスボール投	9
3.2.8	ジャベリックスロー	10



3.3	混成競技の一般ルール	11
3.3.1	五種競技(ペンタスロン)	11
3.4	車椅子競技のための一般ルール	11
3.4.1	車椅子競技に出場するアスリートは、他の陸上競技種目にも出場できる。	11
3.4.2	車椅子砲丸投	11
3.4.3	車椅子競技における主原則	11
3.4.4	10m・25m 車椅子競争	11
3.4.5	30m 車椅子スラローム	12
3.4.6	4x25m 車椅子折り返しリレー	12
3.5	電動車椅子競技の一般ルール	12
3.5.1	主原則	12
3.5.2	電動車椅子スラローム	12
3.5.3	25m 電動車椅子障害物競走	13
3.6	アシスタント付き競歩の一般ルール	14
3.7	視覚および聴覚障害のあるアスリートのための一般ルール	14
3.8	ユニファイドスポーツ®リレーの一般ルール	14
3.9	ユニファイドスポーツ®チーム陸上競技の一般ルール	15
3.10	五種競技	16



1. 適用するルール

スペシャルオリンピックスの陸上競技公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックス陸上競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、スペシャルオリンピックス(SO)はワールドアスレティックス(World Athletics)のルール(参照:<http://www.worldathletics.org/>)を基に、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定めた。スペシャルオリンピックスの陸上競技公式スポーツルールおよびスポーツルール第 I 章総則と矛盾する場合以外は IAAF あるいは国内競技団体(NGB)のルールが採用される。矛盾する場合は、スペシャルオリンピックスの陸上競技公式スポーツルールが適用される。

参考:スペシャルオリンピックス スポーツルール第 I 章 総則

<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf> 行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

環軸椎不安定性との診断を受けたダウン症のアスリートは、五種競技および走高跳への参加は認められない。

2. 公式種目

これらの種目は、あらゆる競技能力のアスリートに競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。

以下はスペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧である。

2.1 トラック競技

- 2.1.1 25m
- 2.1.2 50m
- 2.1.3 100m
- 2.1.4 200m
- 2.1.5 400m
- 2.1.6 800m
- 2.1.7 1500m
- 2.1.8 3000m
- 2.1.9 5000m
- 2.1.10 10,000m

2.2 ハードル競走

- 2.2.1 男子 110m
- 2.2.2 女子 100m

2.3 リレー種目

- 2.3.1 4×100m リレー
- 2.3.2 4×200m リレー
- 2.3.3 4×400m リレー
- 2.3.4 4×100m ユニファイドスポーツ®リレー
- 2.3.5 4×200m ユニファイドスポーツ®リレー
- 2.3.6 4×400m ユニファイドスポーツ®リレー

2.4 フィールド競技

- 2.4.1 走幅跳
- 2.4.2 立幅跳
- 2.4.3 走高跳
- 2.4.4 ソフトボール投
- 2.4.5 テニスボール投



- 2.4.6 砲丸投
 - 2.4.6.1 男子 4kg/8.8lbs
 - 2.4.6.2 女子 3kg/6.6lbs
 - 2.4.6.3 男子(8~11歳) : 3kg/6.6 lbs.
 - 2.4.6.4 女子(8~11歳) : 2kg/4.4 lbs.
- 2.4.7 ジャベリックスロー
 - 2.4.7.1 男子 400g
 - 2.4.7.2 女子 300g
 - 2.4.7.3 男子・女子 (8才~15歳) : 300g
- 2.3.8 混成競技 五種競技 (100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、800m)
- 2.5 競歩競技
 - 2.5.1 25m 競歩
 - 2.5.2 50m 競歩
 - 2.5.3 100m 競歩
 - 2.5.4 400m 競歩
 - 2.5.5 800m 競歩
 - 2.5.6 1500m 競歩
- 2.6 アシスタント付き競歩競技
 - 2.6.1 10m アシスタント付き競歩
 - 2.6.2 25m アシスタント付き競歩
 - 2.6.3 50m アシスタント付き競歩
- 2.7 車椅子競技
 - 2.7.1 10m 車椅子競走
 - 2.7.2 25m 車椅子競走
 - 2.7.3 30m 車椅子スラローム
 - 2.7.4 4x25m 車椅子折り返しリレー
 - 2.7.5 30m 電動車椅子スラローム
 - 2.7.6 50m 電動車椅子スラローム
 - 2.7.7 25m 電動車椅子障害物競走
 - 2.7.8 100m 車椅子競走
 - 2.7.9 200m 車椅子競走
 - 2.7.10 400m 車椅子競走
 - 2.7.11 車椅子砲丸投
 - 2.6.11.1 男子 2kg/4.4 lbs.
 - 2.6.11.2 女子 2kg/4.4 lbs.
- 2.8 道路競走
 - 2.8.1 ハーフマラソン
 - 2.8.2 マラソン
- 2.9 チーム競技
 - 2.9.1 ユニファイドスポーツチーム陸上競技

3. ルールと変更点

- 3.1 トラック競技における一般ルール、および変更点
 - 3.1.1 スターティングブロックの使用とレースのスタートについて



- 3.1.1.1 トラック競技：100m、200m、400m、100m ハードル、110m ハードル、4x100m リレーにおいて、**スターティングブロック**の使用に関しては任意である。
- 3.1.2 レースのスタート／合図
 - 3.1.2.1 これらの競技でのスターターの合図は“on your marks”＝位置について、“set”＝用意となり、すべてのアスリートが静止した時にピストルが鳴る。
 - 3.1.2.2 その他トラック競技、競歩、車椅子競争において、“on your marks”（＝位置について）の指示の後、すべてのアスリートが静止した時にピストルが鳴らされる。
なお、アスリートは地面に手をついてはならない。
 - 3.1.2.3 スターターの合図は英語、もしくはスターターの母国語で行われる。使用される言語について、競技の前にあらかじめアスリート達と打ち合わせをすることが望ましい。スペシャルオリンピックス夏季世界大会に関しては、スタートの指示はすべて英語で行われるものとする。
- 3.1.3 400m 以上のレースにおけるスタートについて：
 - 3.1.3.1 800m: 走者は最初のカーブのブレイクライン端までセパレートレーンを走り、このブレイクラインから自分のレーンを離れることが許される。
 - 3.1.3.2 1500m 以上の長距離：スタートラインには曲線が使われる。
- 3.1.4 リレーのスタートについて：
 - 3.1.4.1 4x400m：スタート時、スリーターンスタガー^{*}を採用する。第一走者は最後までセパレートレーンを走る。第二走者はセパレートレーンで走り始め、最初のカーブのブレイクライン端から自分のレーンを離れることが許される。4 x 400mリレーは4チーム以下で競技が行われる場合、1周目の最初のカーブまではセパレートレーンを走ることが望ましい。しかしながら、競技会では全ての 4 x 400 m リレーにおいて、前述の型のうち1つのみを採用すること。
※ 訳注:レーンで三つの曲走路を走る
- 3.1.5 スターターは次のことを心掛けて、各アスリートがベストを尽くせるよう配慮する。
 - 3.1.5.1 「位置について」でアスリート達が落ち着くまで十分な時間を与える。
 - 3.1.5.2 1人でもアスリートがバランスを崩したら最初からやり直す。
 - 3.1.5.3 「用意」の合図の後には走者を待たせすぎない。
- 3.1.6 フライングについて：
 - 3.1.6.1 1レースにつき、1回目のフライングは失格とならないが、そのレースにおいて2回目にフライングしたすべてのアスリートが失格となる。
- 3.1.7 レーンに関する反則
 - 3.1.7.1 セパレートレーンを走る全てのレースでは、アスリートはスタートからゴールまで割り当てられたレーンを走らなければならない。
 - 3.1.7.2 万一、他者により押し出されたり、レーン外にはみ出すことを余儀なくされた場合は、それにより具体的に有利な点が発生しなければそのアスリートは失格とはならない。
 - 3.1.7.3 万アスリートが直線レーンで自分のレーン以外を走った場合、又はコーナーで自分のレーン以外で走ったが、それが原因で具体的に有利な点が発生せず、且つ他の走者を妨害していない場合、そのアスリートは失格とはならない。
- 3.1.8 競歩競技
 - 3.1.8.1 アスリートは競歩競技とトラック競技の両方に出場することは認められない。すべてのトラック競技に対しひとつの運動方法を選択しなくてはならない。
 - 3.1.8.2 アスリートは、片方の足が常に地面に着くように歩かなくてはならない。
 - 3.1.8.3 全ての競歩種目では、競技中に支える脚が真っ直ぐでなくとも良い。
 - 3.1.8.4 400m 以下の競歩レースでは、違反行為によりアスリートが不当に有利になったという意見が2人以上の審判員から出された時、警告なしに失格となることがある。
- 3.1.9 ハードル競走

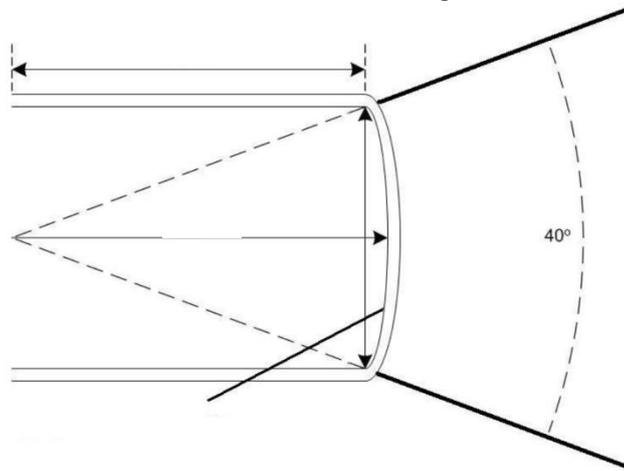


- 3.1.9.1 100m ハードル走のハードルの高さは 0.762m で、スタートラインから第 1 ハードルまでの距離は 13m、各ハードル間は 8.5m、最終ハードルからフィニッシュラインまでの距離は 10.5m とする。
- 3.1.9.2 110m ハードル走のハードルの高さは 0.840m で、スタートラインから第 1 ハードルまでの距離は 13.72m、各ハードル間は 9.14m、最終ハードルからフィニッシュラインまでの距離は 14.02m とする。
- 3.1.10 風対策
 - 3.1.10.1 すべての競技において、風力測定機器の使用や風向きの記録をとる必要はない。
- 3.2 フィールド競技における一般ルール
 - 3.2.1 試技における制限時間と計測
 - 3.2.1.1 走幅跳、立幅跳、投てき競技（砲丸投、ソフトボール投、ジャベリックスロー、テニスボール投）では、各アスリートは連続しない 3 回の試技が許される。3 回の試技は全て計測、そして記録され、同成績をなくす目的で使われる。3 回の試技のうち最高記録が正式記録となる。アスリートによる 2 番目や 3 番目の記録は同成績をなくすために使用される。計測はすべてメートル法で行う。
 - 3.2.1.2 単独種目フィールド競技（走幅跳、立幅跳、投てき競技）と混成競技において、アスリートの名前が読まれた後、さらに審判による可視指示も行い、一分以内に競技を行わなければ反則となる。走高跳に関しては、競技に残っているアスリートが 3 人以上の場合は 1 分となる。アスリートが 2-3 人の場合は 1.5 分となる。アスリートが 1 人の場合は 2 分となる。
 - 3.2.2 風力測定
 - 3.2.2.1 すべての競技において、風力測定機器の使用や風向きの記録をとる必要はない。
 - 3.2.3 走幅跳
 - 3.2.3.1 走幅跳では踏切板と砂場の間が最大で 1m 離れているので、アスリートは少なくとも 1m の距離を跳べなければならない。踏切板は砂場の手前側の端から 1m 以内に設置しなければならない。
 - 3.2.3.2 距離はすべて、アスリートの身体または衣服が残したうち最も近い痕跡から踏切線までの垂線を計測する。
 - 3.2.3.3 競技が始まる前、アスリートは自分の助走開始位置にマーカーを置くのを大会役員に手伝ってもらうことができる。
 - 3.2.4 立幅跳
 - 3.2.4.1 競技者は、試技に入る際に、両足で踏切線から踏み切る。踏切線は、着陸エリア（ピット）の近い方の端に設置する。
 - 3.2.4.2 踏切線は、色付きのテープでマークするか、滑走路面に白線で恒久的にマークすることができる。
 - 3.2.4.3 競技者は、定められた踏切線より手前からすべての試技を開始する。
 - 3.2.4.4 踏切時は両足を使う。アスリートはつま先とかかとを交互に上げて全身をゆすっても構わないが、どちらか一方でも足を地面から完全に離してはいけない。
 - 3.2.4.5 距離はすべて、アスリートの身体または衣服が残したうち最も近い痕跡から踏切線までの垂線を計測する。マットを使用する場合、すべての計測は、競技者の身体または衣服のいずれかの部分が接地した最も近い地点から、踏切線または踏切線の延長線まで行うものとする。すべての計測は、踏切線またはその延長線に対して垂直に行うものとする。
 - 3.2.4.6 可能であれば、立ち幅跳び競技の着地エリアは砂を敷いたジャンプピットで実施することを強く推奨する。マットを使用する場合は、踏み切りエリアと着地エリアの両方を含むのに十分な長さで、滑り止めの為に、地面に安全に固定する必要がある。
 - 3.2.5 走高跳
 - 3.2.5.1 アスリートは片足で踏み切る。
 - 3.2.5.2 この競技は高さ 1m から始まる。



- 3.2.5.3 アスリートはバーに覆い被さるようにして前向きに跳びこんだり、両足で踏み切ったりしてはいけない。
- 3.2.5.4 ダウン症のアスリートで環軸椎不安定性との診断を受けている人または、検査を受けていないアスリートは五種競技(ペントスロン)および走高跳への参加は認められない。詳細について、又この制約を解除するための手続きについては SO スポーツルール総則補足 F を参照のこと。
- 3.2.5.5 この競技において、失敗を数えても同成績のアスリートが複数いた場合、それらのアスリートには同成績が与えられる。同成績の差をつけるために競技は続けない。
- 3.2.5.6 跳躍種目では、アスリートは競技に先立って、踏切をしやすくするためのマーク付けを大会役員に手伝ってもらうことができる。
- 3.2.5.7 アスリートの名前が読まれた後、さらに審判による可視指示も行い、一分以内に競技を行わなければ反則となる。走高跳に関しては、競技に残っているアスリートが 3 人以上の場合は 1 分となる。アスリートが 2-3 人の場合は 1.5 分となる。アスリートが 1 人の場合は 2 分となる。
- 3.2.6 砲丸投
 - 3.2.6.1 砲丸の材質は、鉄、真ちゅう、合成樹脂で覆われたもの、とする。
 - 3.2.6.2 車椅子を使用するアスリートが通常の砲丸投種目に出場することは認められているが、砲丸の重さはいずれのアスリートも同じでなければならない。
 - 3.2.6.3 投てきはサークルの中から行う。アスリート、又はアスリートの車椅子は投てき動作中にサークルの上部や足留材の上部、又はサークルの外側の地面に触れてはならない。サークルまたは足留材の内側には触れてもよい。
 - 3.2.6.4 補助器具の使用は許されない。保護の目的で手首にテーピングをすることだけは許される。
 - 3.2.6.5 砲丸は肩から片手だけで投射する。アスリートはサークル内で投てき位置に構えるときに、砲丸はあご、または首につけるか、あるいはまさに触れようとする状態に保持しなくてはならない。投射の動作中は、その手をこの状態より下におろしてはならない。また砲丸を両肩を結ぶ線より後ろに持っていてもいけない。
 - 3.2.6.6 アスリートがサークルに入り、投てき動作を始めた後、以下のいずれかが起こった場合、反則と見なし計測は行われない。
 - 3.2.6.6.1 正式な投げ方と定義されている(セクション B.2.3.5 に定義されている)正式な投げ方以外で投げた場合。または、
 - 3.2.6.6.2 砲丸が落下有効区域を示す線上、もしくは線の外側に落下した場合。
- 3.2.7 ソフトボール投と、テニスボール投
 - 3.2.7.1 投てき用具
 - 3.2.7.1.1 ソフトボール投 外周 30cm (11.75 インチ) (3 号ボール) のソフトボールが使用される。
 - 3.2.7.1.2 テニスボール投：テニスボールを使用する。
 - 3.2.7.2 どのように投げてもよい。
 - 3.2.7.3 投球エリアは次のように設定されている：
 - 3.2.7.3.1 助走エリアの印は、幅 5cm、長さ 2.82m の平行な白線 2 本を 2.05m 離して引く。投球は半径 3m の円のアーチ部分より後ろからなされる。落下エリアは、5cm 幅の白線で引かれるが、この白線を延長するとアーチの両端の内側部分、助走エリアに引かれた平行線、およびアーチの始まりである円の中心部分に交わる。アーチの角度は 40 度。

3.2.7.4 ソフトボール投とテニスボール投の投球場の図



3.2.7.5 各投球はボールが最初に地面に落下した地点からスタートラインであるアーチ部分の内側までの距離を計測する。

3.2.7.6 次の場合は反則とみなす：

3.2.7.6.1 アスリートがソフトボール／テニスボールを投球せず、ボールが落下エリアを示す線の内縁部、すなわちスタートラインより完全な内側に最初に落下した場合。

3.2.7.6.2 アスリートが身体のある部分であっても引かれたアーチ部分、またはアーチもしくは投球エリアの外側の地面に触れた場合。

3.2.8 ジャベリックスロー

3.2.8.1 シャフト、グリップ、尾翼はプラスチックまたは硬質の適切な材料でできていること。

3.2.8.2 ジャベリックの先端はやわらかいゴムで、鈍く丸いこと。

3.2.8.3 ジャベリックの尾翼は3つないしは4つとし、平らな形状（突起やでこぼこが無い）で本体の表面に垂直に接合していること。

3.2.8.4 最小重量は8～15歳の男性用・女性用共に300g。女性は300g、男性は400gである。

3.2.8.5 ジャベリック 規格表（単位はミリメートル）

寸法	最小	最大
全体の長さ	685	705
先端の長さ	84	94
槍先の一番太い部分の直径	37	43
槍先から重心までの長さ	365	380
グリップ前方の柄の直径	30	38
グリップ後方の柄の直径	24	30
グリップ部分の柄の直径	34	40
グリップの幅	99	109
グリップの前方から末尾までの長さ	322	332



尾翼の長さ	162	168
尾翼の直径(尾翼の先端から先端まで)	95	105
尾翼の数	3つ	4つ

- 3.2.8.6 ジャベリックスローはグリップを片手のみで握る。
- 3.2.8.7 ジャベリックスローは肩の上もしくは投げる腕の上部から投げなければならない、強く投げつけたりしてはいけない。
- 3.2.8.8 アスリートはいかなる時も完全に振り返ってはならず、アスリートの背中中は助走路に面している。
- 3.2.8.9 投てきの計測はやりの先端が最初に落下した痕跡から、スターティングライン円弧の内側までとする。
- 3.2.8.10 ジャベリックの助走路および落下に関する事項は、以下に記述されている。IAAF ルール：5章 セクションIV フィールド競技 ルール 187条 9,10,11,12
- 3.2.8.11 次の場合は反則となる
 - 3.2.8.11.1 アスリートによる投てき方法が適切でない場合。
 - 3.2.8.11.2 ジャベリックを投げず、やりの先端がやりの先端以外の部分より先に着地した場合。
 - 3.2.8.11.3 ジャベリックを投げず、やりの先がセクターラインの内側に落ちた場合。
 - 3.2.8.11.4 身体の中の部分でも助走路を示した円弧のラインもしくはスローイングボックスや助走路の外側の地面に触れた時

3.3 混成競技の一般ルール

3.3.1 五種競技(ペンタスロン)

- 3.3.1.1 五種競技を構成する5つの種目は次の順序で行われる：100m 走、走幅跳、砲丸投、走高跳、800m 走
- 3.3.1.2 スペシャルオリンピックスの五種競技採点表はこの章の最後に付いている。もし、タイムや距離の掲載が表に無ければ、スコア以下で最も近い結果を使う。
- 3.3.1.3 五種競技は1日ないしは2日連続で行われるべきである。2日連続で行われる場合は、第1、2、3の種目を1日目に、第4、5の種目を2日目に行う。

3.4 車椅子競技のための一般ルール

3.4.1 車椅子競技に出場するアスリートは、他の陸上競技種目にも出場できる。

3.4.2 車椅子砲丸投

- 3.4.2.1 車椅子を使用するアスリートが通常の砲丸投種目に出場することは認められているが、砲丸の重さはいずれのアスリートも同じでなければならない。
- 3.4.2.2 本ルールセクション 3.2.6 を参照のこと。

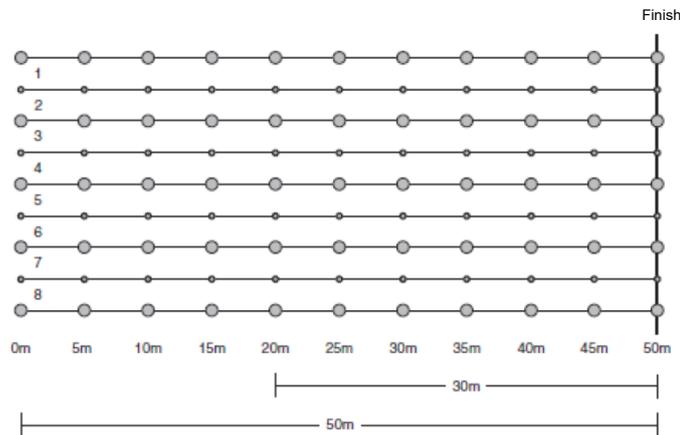
3.4.3 車椅子競技における主原則

- 3.4.3.1 前両輪接地面をスタートラインより後ろに置いてからスタートする。
- 3.4.3.2 アスリートのタイムは、スターターのピストルの煙が見えた瞬間から、フィニッシュラインの手前側の垂直面に前輪(2つある場合は2つ、1つの場合は1つ)の車軸が入った瞬間までを測る。
- 3.4.3.3 電動車椅子は、通常の車椅子競争では認められない。
- 3.4.3.4 これらの競技には、車椅子を使用して移動しているアスリートのみが参加できる。
- 3.4.3.5 アスリートはこれらの競技中に、押しもらったり引いてもらったり、他者の助力を受けてはならない。
- 3.4.3.6 車椅子競技のレーンは、トラックレーン2つ分の幅である。

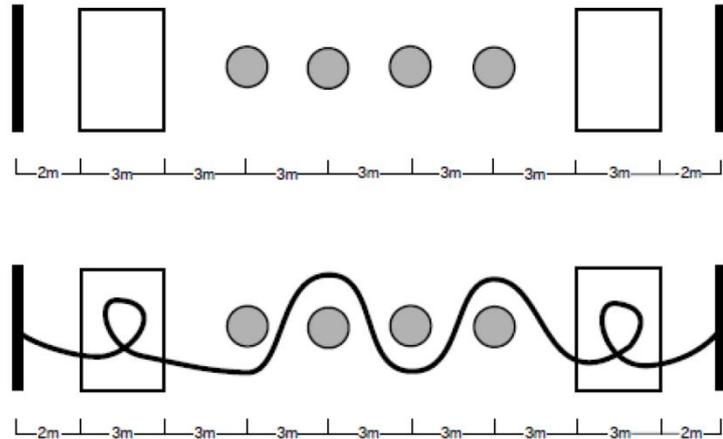
3.4.4 10m・25m 車椅子競争



- 3.4.4.1 各アスリートはスタートからゴールするまで自分のレーン内で競技することとし、他者の進行を妨害したり邪魔をしてはいけない。反則は審判の判断により失格となることもある。
- 3.4.5 30m 車椅子スラローム
 - 3.4.5.1 スタートラインから始めて、5m おきにコーンを1つ設置する。コーンはレーンの中央に設置される。(3.5.2.4の図を参照)
 - 3.4.5.2 最初の障害物の右側を通り、車椅子を操作しながらゴールまで通り抜ける。その際、コース上の他のアスリートを妨害してはならない。
 - 3.4.5.3 コーンを倒すことは反則と見なされ、3秒間のペナルティが課せられる
- 3.4.6 4x25m 車椅子折り返しリレー
 - 3.4.6.1 4人で1チームを構成する。各アスリートはリレーの25mを完走する。
 - 3.4.6.2 2、3、4番目の走者は、前の走者の車輪が、スタートラインと平行に前方1mの地点に引かれたテイクオフラインを越えるまで、スタートラインを離れてはいけない。
- 3.5 電動車椅子競技の一般ルール
 - 3.5.1 主原則
 - 3.5.1.1 これらの種目は電動車椅子のみに限られる。
 - 3.5.1.2 両前輪の車軸が全ての競技のスタートとゴールの基点となる。
 - 3.5.1.3 障害物からそれてしまった場合、そのアスリートは審判員からの注意なしで、それてしまった障害物の手前まで戻ってやり直してから、次の障害物へ向かい、コースの全てをやり遂げなければ失格となる。つまり設定されたコースをその通りにやり終えることが出来なければ失格となる。
 - 3.5.1.4 障害物コース上を走行中に、コーチ(又は補助者)がコースの境界線を越えて侵入した場合、そのアスリートは失格となる。コーチは境界線の外から指示を送っても良い。審判や役員は指示に繋がる合図を送らない。
 - 3.5.1.5 電動車椅子のタイムを記入し提出する際は、申し込み用紙の中でそのタイムが「高速」「低速」どちらのギアによって得られたものであるか明確にする。
 - 3.5.1.6 アスリートのタイムは、スターターのピストルの煙が見えた瞬間から、フィニッシュラインの手前側の垂直面に車椅子の前輪の車軸が入った瞬間までを測る。
 - 3.5.2 電動車椅子スラローム
 - 3.5.2.1 各アスリートは、車椅子の使用に十分な幅であるトラックレーン2つ分を各自のレーンとして使用する。
 - 3.5.2.2 スタートとフィニッシュラインに、2.44m(トラックレーン2つ分の幅)ずつ離してコーンを設置し、スタート・ゴール・レーンをそれぞれ4つずつ作る。
 - 3.5.2.3 スタートラインから始めて、5m おきに道路用コーン(スラロームの旗竿は最低1.22m)を1つ設置する。コーンはレーンの中央に設置される。
 - 3.5.2.4 図-30mと50mの電動車椅子スラローム



- 3.5.2.5 最初の障害物の右側を通り、車椅子を操作しながらフィニッシュラインまで通り抜ける。その際、コース上の他のアスリートを妨害してはならない。コーンを倒すと反則になり、3秒間のペナルティが課せられる。
- 3.5.2.6 コーンに触れただけではペナルティは発生しない。
- 3.5.3 25m 電動車椅子障害物競走
 - 3.5.3.1 スタートラインから 2m 離れた地点に 1 つ、フィニッシュラインから 2 m 離れた地点に 1 辺が 3m の四角を描く。
 - 3.5.3.2 四角と四角の間に 3m 間隔でコーンを 4 つ設置する。
 - 3.5.3.3 ルール：
 - 3.5.3.3.1 アスリートはコースがある方を向いてスタートする。
 - 3.5.3.3.2 アスリートはスタートラインと第 1 コーンの間で 360 度の円を 1 つ完成させる。完了したら、3m 間隔で設置された 4 つのコーンの間をジグザグに進み、第 4 コーンとフィニッシュラインの間で再び 360 度の円を 1 つ完成させる。
 - 3.5.3.3.3 四角(3m×3m)は、360 度の円を完成させる時の印としてのみ使用される四角の線に触れたり、はみ出したりしても得点/時間のペナルティ対象とはならない。四角はテープを張って作っても良い。
 - 3.5.3.3.4 コーンを倒すと反則になり、3秒間のペナルティが課せられる。コーンの間を通り抜けようとする試みが明らかでないアスリートは、審判の判断により失格となりうる。
 - 3.5.3.3.5 1 レース 1 回につき、アスリートはトラックに 3 人以内。



3.6 アシスタント付き競歩の一般ルール

3.6.1 アスリートは、歩行補助器具を各自用意する。補助器具とは杖や松葉杖、歩行器のことである。

3.6.2 準備：

3.6.2.1 各アスリートは、補助器具の使用に十分な幅であるトラックレーン2つ分を各自のレーンとして使用する。

3.6.2.2 スタートとフィニッシュラインに、2.44m(トラックレーン2つ分の幅)ずつ離してコーンを設置し、スタート・フィニッシュ・レーンをそれぞれ4つずつ作る。

3.6.2.2.1 スタートラインから始めて、5mおきにコーンを1つ設置する。コーンはレーン中央に設置される。

3.6.3 ルール：

3.6.3.1 アスリートは補助器具と共にスタートラインより後ろからスタートする。

3.6.3.2 アスリートは補助器具を使用して歩行する。

3.6.3.3 アスリートは定められたレーン内に留まること。

3.6.3.4 アスリートはコーチや審判員などから身体的な援助を受けてはならない。

3.6.3.5 タイムはスターターのピストルの煙が見えた瞬間から、フィニッシュラインの手前側の垂直面をそのアスリートの胸が横切った瞬間までを測る。

3.7 視覚および聴覚障害のあるアスリートのための一般ルール

3.7.1 視覚障害のあるアスリートには、ロープの使用を許可したり、伴走者をつけ、アシストすることが可能である。

3.7.2 目が見える伴走者は、いかなる方法であってもアスリートより先に出てはならない。伴走者は、決してアスリートを引っ張ったり、押すことで進ませたりしてはならない。

3.7.3 視覚・聴覚、両方の障害があるアスリートには、体を軽くたたいてスタートを知らせる。

3.7.4 伴走者は、アスリートと明確に区別するため、明るいオレンジ色のベストを着用しなくてはならない。このベストは大会運営委員より支給される。

3.7.5 聴覚障害のある選手のスタート信号は、スタートフラッグの形で視覚信号、または選手を叩く触覚信号で役員が行う必要がある。

3.8 ユニファイドスポーツ®リレーの一般ルール

3.8.1 ユニファイドスポーツ®リレーは、1チームにアスリート2人とパートナー2人で構成される。



- 3.8.2 リレーチームの走者の順番は自由に決められる。
- 3.8.3 ユニファイドリレーは、アスリートとユニファイドパートナーの比率は、アスリート 2 人に対してユニファイドパートナー 2 人でなければならない
- 3.8.4 アスリートとユニファイドパートナーは、同程度の年齢が必須であり、リレーでは、アスリートとユニファイドパートナーは、同程度の競技能力が望ましい。同程度の年齢と能力に関する詳細については、スポーツルール第 1 章総則 14.1.2 を参照のこと

3.9 ユニファイドスポーツ®チーム陸上競技の一般ルール

- 3.9.1 スペシャルオリンピックス・ユニファイドスポーツ®チーム陸上競技のルールは、ワールドアスレティックス (World Athletics) とスペシャルオリンピックス公式スポーツルール陸上競技に則って運営される。ユニファイドスポーツ®チーム陸上競技は学校、団体、クラブやサークルで競技会を行う機会となり得る。ユニファイドスポーツ®チーム陸上競技会は、ユニファイドチーム間で競い合う個別の種目である。この種目はユニファイドスポーツ®陸上競技会と実施することや、スペシャルオリンピックスの通常の競技会の中で実施することができる。
- 3.9.2 ユニファイドチーム競技では、チームの登録数はアスリート 10 人とユニファイドパートナー 10 人で構成されなければならない。
- 3.9.3 チーム競技の場合、アスリートとユニファイドパートナーは、同程度の年齢と同程度の競技能力でなければならない。同程度の年齢と能力に関する詳細については、スポーツルール第 1 章総則 14.1.2 を参照のこと。
- 3.9.4 競技会において、出場順やチーム運営に責任をもち、尚且つ競技には出場しない成人のコーチが各チームに必要である。
- 3.9.5 公式種目と登録要件
 - 3.9.5.1 以下はユニファイドスポーツ®チーム陸上競技会での推奨種目。
 - 3.9.5.2 トラック種目
 - 3.9.5.2.1 100m
 - 3.9.5.2.2 200m
 - 3.9.5.2.3 400m
 - 3.9.5.2.4 800m
 - 3.9.5.2.5 1500m
 - 3.9.5.3 フィールド種目
 - 3.9.5.3.1 砲丸投
 - 3.9.5.3.2 走幅跳
 - 3.9.5.3.3 ジャベリックスロー
 - 3.9.5.4 リレー種目
 - 3.9.5.4.1 4x100m リレー
 - 3.9.5.4.2 4x200m リレー
 - 3.9.5.4.3 4x400m リレー
 - 3.9.5.5 各参加者はリレーを含む最大 3 種目に出場することができる。
 - 3.9.5.6 チームは全ての種目に参加する必要はない。
 - 3.9.5.7 リレー種目の走順はコーチが決定する。
- 3.9.6 ディビジョニング
 - 3.9.6.1 ユニファイドスポーツ®チーム陸上競技において、スペシャルオリンピックス・アスリートとユニファイドパートナーは全員がディビジョン内で競い合う。各ディビジョンは競技レベルが同等のアスリートとパートナーで構成される。ディビジョンはトラック種目の予選タイムかフィールド種目の距離で決まる。
- 3.9.7 得点方法
 - 3.9.7.1 参加者の各種目でのディビジョンごとの着順によって、ユニファイド陸上チームに特典が付与される。1 位は 5 点、2 位は 3 点、3 位は 1 点。
 - 3.9.7.2 これはチーム競技である。順位はチームの全参加者が獲得した得点の合計で決まる。最も得点の多いチームが 1 位となる。



3.10 五種競技

五種競技第1種目-100メートル走（得点表 1/4， 100分の1秒単位）

記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
10.24	1200	10.69	1077	11.14	964	11.59	859	12.04	765
10.25	1197	10.70	1074	11.15	961	11.60	857	12.05	763
10.26	1194	10.71	1072	11.16	959	11.61	855	12.06	761
10.27	1191	10.72	1069	11.17	956	11.62	853	12.07	759
10.28	1188	10.73	1067	11.18	954	11.63	851	12.08	757
10.29	1186	10.74	1064	11.19	952	11.64	848	12.09	755
10.30	1183	10.75	1061	11.20	949	11.65	846	12.10	753
10.31	1180	10.76	1059	11.21	947	11.66	844	12.11	751
10.32	1177	10.77	1056	11.22	944	11.67	842	12.12	749
10.33	1174	10.78	1054	11.23	942	11.68	840	12.13	747
10.34	1172	10.79	1051	11.24	940	11.69	838	12.14	745
10.35	1169	10.80	1048	11.25	937	11.70	835	12.15	743
10.36	1166	10.81	1046	11.26	935	11.71	833	12.16	741
10.37	1163	10.82	1043	11.27	933	11.72	831	12.17	739
10.38	1160	10.83	1041	11.28	930	11.73	829	12.18	737
10.39	1158	10.84	1038	11.29	928	11.74	827	12.19	735
10.40	1155	10.85	1036	11.30	926	11.75	825	12.20	733
10.41	1152	10.86	1033	11.31	923	11.76	823	12.21	731
10.42	1149	10.87	1031	11.32	921	11.77	820	12.22	729
10.43	1147	10.88	1028	11.33	919	11.78	818	12.23	727
10.44	1144	10.89	1025	11.34	916	11.79	816	12.24	725
10.45	1141	10.90	1023	11.35	914	11.80	814	12.25	724
10.46	1138	10.91	1020	11.36	912	11.81	812	12.26	722
10.47	1136	10.92	1018	11.37	909	11.82	810	12.27	720
10.48	1133	10.93	1015	11.38	907	11.83	808	12.28	718
10.49	1130	10.94	1013	11.39	905	11.84	806	12.29	716
10.50	1128	10.95	1010	11.40	902	11.85	804	12.30	714
10.51	1125	10.96	1008	11.41	900	11.86	801	12.31	712
10.52	1122	10.97	1005	11.42	898	11.87	799	12.32	710
10.53	1120	10.98	1003	11.43	895	11.88	797	12.33	708
10.54	1117	10.99	1000	11.44	893	11.89	795	12.34	707
10.55	1114	11.00	998	11.45	891	11.90	793	12.35	705
10.56	1111	11.01	995	11.46	889	11.91	791	12.36	703
10.57	1109	11.02	993	11.47	886	11.92	789	12.37	701
10.58	1106	11.03	990	11.48	884	11.93	787	12.38	699
10.59	1103	11.04	988	11.49	882	11.94	785	12.39	697
10.60	1101	11.05	986	11.50	880	11.95	783	12.40	695
10.61	1098	11.06	983	11.51	877	11.96	781	12.41	694
10.62	1095	11.07	981	11.52	875	11.97	779	12.42	692
10.63	1093	11.08	978	11.53	873	11.98	777	12.43	690
10.64	1090	11.09	976	11.54	871	11.99	775	12.44	688
10.65	1087	11.10	973	11.55	868	12.00	773	12.45	686
10.66	1085	11.11	971	11.56	866	12.01	771	12.46	684
10.67	1082	11.12	968	11.57	864	12.02	769	12.47	683
10.68	1080	11.13	966	11.58	862	12.03	767	12.48	681



五種競技第1種目-100メートル走（得点表 2/4， 100 分の 1 秒単位）

記録	得点								
12.49	679	12.94	603	13.39	536	13.84	478	14.73	431
12.50	677	12.95	601	13.40	534	13.85	477	14.75	430
12.51	675	12.96	600	13.41	533	13.86	475	14.78	429
12.52	674	12.97	598	13.42	532	13.87	474	14.80	428
12.53	672	12.98	596	13.43	530	13.88	473	14.83	427
12.54	670	12.99	595	13.44	529	13.89	472	14.85	426
12.55	668	13.00	593	13.45	527	13.90	471	14.88	425
12.56	667	13.01	592	13.46	526	13.91	470	14.91	424
12.57	665	13.02	590	13.47	525	13.92	469	14.93	423
12.58	663	13.03	589	13.48	523	13.93	467	14.96	422
12.59	661	13.04	587	13.49	522	13.94	466	14.98	421
12.60	660	13.05	585	13.50	521	13.95	465	15.01	420
12.61	658	13.06	584	13.51	519	13.96	464	15.04	419
12.62	656	13.07	582	13.52	518	13.97	463	15.06	418
12.63	654	13.08	581	13.53	517	13.98	462	15.09	417
12.64	653	13.09	579	13.54	515	13.99	461	15.11	416
12.65	651	13.10	578	13.55	514	14.00	460	15.14	415
12.66	649	13.11	576	13.56	513	14.02	459	15.17	414
12.67	647	13.12	575	13.57	511	14.04	458	15.19	413
12.68	646	13.13	573	13.58	510	14.07	457	15.22	412
12.69	644	13.14	572	13.59	509	14.09	456	15.25	411
12.70	642	13.15	570	13.60	508	14.12	455	15.27	410
12.71	641	13.16	569	13.61	506	14.14	454	15.30	409
12.72	639	13.17	567	13.62	505	14.17	453	15.32	408
12.73	637	13.18	566	13.63	504	14.19	452	15.35	407
12.74	635	13.19	564	13.64	502	14.22	451	15.38	406
12.75	634	13.20	563	13.65	501	14.24	450	15.40	405
12.76	632	13.21	561	13.66	500	14.27	449	15.43	404
12.77	630	13.22	560	13.67	499	14.29	448	15.46	403
12.78	629	13.23	558	13.68	497	14.32	447	15.48	402
12.79	627	13.24	557	13.69	496	14.35	446	15.51	401
12.80	625	13.25	556	13.70	495	14.37	445	15.54	400
12.81	624	13.26	554	13.71	494	14.40	444	15.56	399
12.82	622	13.27	553	13.72	492	14.42	443	15.59	398
12.83	621	13.28	551	13.73	491	14.45	442	15.62	397
12.84	619	13.29	550	13.74	490	14.47	441	15.64	396
12.85	617	13.30	548	13.75	489	14.50	440	15.67	395
12.86	616	13.31	547	13.76	487	14.52	439	15.70	394
12.87	614	13.32	545	13.77	486	14.55	438	15.72	393
12.88	612	13.33	544	13.78	485	14.57	437	15.75	392
12.89	611	13.34	543	13.79	484	14.60	436	15.78	391
12.90	609	13.35	541	13.80	483	14.62	435	15.80	390
12.91	608	13.36	540	13.81	481	14.65	434	15.83	389
12.92	606	13.37	538	13.82	480	14.68	433	15.86	388
12.93	604	13.38	537	13.83	479	14.70	432	15.88	387



五種競技第1種目-100メートル走（得点表 3/4, 100分の1秒単位）

記録	得点								
15.91	386	17.17	341	18.52	296	19.97	251	21.56	206
15.94	385	17.20	340	18.55	295	20.00	250	21.59	205
15.97	384	17.23	339	18.58	294	20.04	249	21.63	204
15.99	383	17.26	338	18.61	293	20.07	248	21.67	203
16.02	382	17.28	337	18.64	292	20.10	247	21.71	202
16.05	381	17.31	336	18.67	291	20.14	246	21.74	201
16.08	380	17.34	335	18.70	290	20.17	245	21.78	200
16.10	379	17.37	334	18.74	289	20.21	244	21.82	199
16.13	378	17.40	333	18.77	288	20.24	243	21.86	198
16.16	377	17.43	332	18.80	287	20.27	242	21.90	197
16.18	376	17.46	331	18.83	286	20.31	241	21.93	196
16.21	375	17.49	330	18.86	285	20.34	240	21.97	195
16.24	374	17.52	329	18.89	284	20.38	239	22.01	194
16.27	373	17.55	328	18.92	283	20.41	238	22.05	193
16.29	372	17.58	327	18.96	282	20.45	237	22.09	192
16.32	371	17.61	326	18.99	281	20.48	236	22.12	191
16.35	370	17.64	325	19.02	280	20.52	235	22.16	190
16.38	369	17.67	324	19.05	279	20.55	234	22.20	189
16.41	368	17.69	323	19.08	278	20.59	233	22.24	188
16.43	367	17.72	322	19.12	277	20.62	232	22.28	187
16.46	366	17.75	321	19.15	276	20.66	231	22.32	186
16.49	365	17.78	320	19.18	275	20.69	230	22.36	185
16.52	364	17.81	319	19.21	274	20.73	229	22.40	184
16.54	363	17.84	318	19.24	273	20.76	228	22.44	183
16.57	362	17.87	317	19.28	272	20.80	227	22.48	182
16.60	361	17.90	316	19.31	271	20.83	226	22.52	181
16.63	360	17.93	315	19.34	270	20.87	225	22.56	180
16.66	359	17.96	314	19.37	269	20.90	224	22.60	179
16.68	358	17.99	313	19.41	268	20.94	223	22.64	178
16.71	357	18.02	312	19.44	267	20.97	222	22.68	177
16.74	356	18.05	311	19.47	266	21.01	221	22.72	176
16.77	355	18.08	310	19.50	265	21.05	220	22.76	175
16.80	354	18.11	309	19.54	264	21.08	219	22.80	174
16.83	353	18.14	308	19.57	263	21.12	218	22.84	173
16.85	352	18.17	307	19.60	262	21.15	217	22.88	172
16.88	351	18.21	306	19.64	261	21.19	216	22.92	171
16.91	350	18.24	305	19.67	260	21.23	215	22.96	170
16.94	349	18.27	304	19.70	259	21.26	214	23.00	169
16.97	348	18.30	303	19.73	258	21.30	213	23.04	168
17.00	347	18.33	302	19.77	257	21.34	212	23.08	167
17.03	346	18.36	301	19.80	256	21.37	211	23.12	166
17.05	345	18.39	300	19.83	255	21.41	210	23.16	165
17.08	344	18.42	299	19.87	254	21.45	209	23.20	164
17.11	343	18.45	298	19.90	253	21.48	208	23.25	163
17.14	342	18.48	297	19.94	252	21.52	207	23.29	162



五種競技第1種目-100メートル走（得点表 4/4, 100分の1秒単位）

記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
23.33	161	25.37	116	27.87	71	31.42	26
23.37	160	25.42	115	27.93	70	31.53	25
23.41	159	25.47	114	28.00	69	31.63	24
23.46	158	25.52	113	28.06	68	31.75	23
23.50	157	25.57	112	28.13	67	31.86	22
23.54	156	25.62	111	28.19	66	31.98	21
23.58	155	25.67	110	28.26	65	32.10	20
23.63	154	25.72	109	28.32	64	32.22	19
23.67	153	25.77	108	28.39	63	32.34	18
23.71	152	25.82	107	28.46	62	32.47	17
23.76	151	25.88	106	28.53	61	32.60	16
23.80	150	25.93	105	28.59	60	32.74	15
23.84	149	25.98	104	28.66	59	32.88	14
23.89	148	26.03	103	28.73	58	33.02	13
23.93	147	26.09	102	28.80	57	33.18	12
23.97	146	26.14	101	28.87	56	33.34	11
24.02	145	26.19	100	28.95	55	33.50	10
24.06	144	26.25	99	29.02	54	33.68	9
24.11	143	26.30	98	29.09	53	33.86	8
24.15	142	26.35	97	29.17	52	34.06	7
24.20	141	26.41	96	29.24	51	34.28	6
24.24	140	26.46	95	29.32	50	34.51	5
24.29	139	26.52	94	29.39	49	34.77	4
24.33	138	26.57	93	29.47	48	35.07	3
24.38	137	26.63	92	29.55	47	35.43	2
24.42	136	26.68	91	29.63	46	35.90	1
24.47	135	26.74	90	29.71	45		
24.51	134	26.80	89	29.79	44		
24.56	133	26.85	88	29.87	43		
24.61	132	26.91	87	29.95	42		
24.65	131	26.97	86	30.03	41		
24.70	130	27.03	85	30.11	40		
24.75	129	27.08	84	30.20	39		
24.79	128	27.14	83	30.28	38		
24.84	127	27.20	82	30.37	37		
24.89	126	27.26	81	30.46	36		
24.93	125	27.32	80	30.55	35		
24.98	124	27.38	79	30.64	34		
25.03	123	27.44	78	30.73	33		
25.08	122	27.50	77	30.83	32		
25.13	121	27.56	76	30.92	31		
25.17	120	27.62	75	31.02	30		
25.22	119	27.68	74	31.12	29		
25.27	118	27.75	73	31.22	28		
25.32	117	27.81	72	31.32	27		



五種競技第2種目-走幅跳（得点表 1/3, メートル・センチメートル単位）

記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
8.10	1200	7.63	1083	7.16	973	6.69	868	6.22	768
8.09	1197	7.62	1081	7.15	971	6.68	866	6.21	766
8.08	1194	7.61	1079	7.14	968	6.67	864	6.20	764
8.07	1192	7.60	1076	7.13	966	6.66	861	6.19	762
8.06	1189	7.59	1074	7.12	964	6.65	859	6.18	760
8.05	1187	7.58	1071	7.11	961	6.64	857	6.17	758
8.04	1184	7.57	1069	7.10	959	6.63	855	6.16	756
8.03	1182	7.56	1067	7.09	957	6.62	853	6.15	754
8.02	1179	7.55	1064	7.08	955	6.61	851	6.14	752
8.01	1177	7.54	1062	7.07	952	6.60	848	6.13	750
8.00	1174	7.53	1059	7.06	950	6.59	846	6.12	748
7.99	1172	7.52	1057	7.05	948	6.58	844	6.11	746
7.98	1169	7.51	1055	7.04	946	6.57	842	6.10	744
7.97	1167	7.50	1052	7.03	943	6.56	840	6.09	742
7.96	1164	7.49	1050	7.02	941	6.55	838	6.08	740
7.95	1162	7.48	1048	7.01	939	6.54	836	6.07	738
7.94	1159	7.47	1045	7.00	937	6.53	833	6.06	736
7.93	1157	7.46	1043	6.99	934	6.52	831	6.05	734
7.92	1154	7.45	1040	6.98	932	6.51	829	6.04	732
7.91	1152	7.44	1038	6.97	930	6.50	827	6.03	730
7.90	1149	7.43	1036	6.96	928	6.49	825	6.02	728
7.89	1147	7.42	1033	6.95	925	6.48	823	6.01	726
7.88	1145	7.41	1031	6.94	923	6.47	821	6.00	724
7.87	1142	7.40	1029	6.93	921	6.46	819	5.99	722
7.86	1140	7.39	1026	6.92	919	6.45	816	5.98	720
7.85	1137	7.38	1024	6.91	916	6.44	814	5.97	718
7.84	1135	7.37	1022	6.90	914	6.43	812	5.96	716
7.83	1132	7.36	1019	6.89	912	6.42	810	5.95	714
7.82	1130	7.35	1017	6.88	910	6.41	808	5.94	712
7.81	1127	7.34	1015	6.87	907	6.40	806	5.93	710
7.80	1125	7.33	1012	6.86	905	6.39	804	5.92	708
7.79	1122	7.32	1010	6.85	903	6.38	802	5.91	706
7.78	1120	7.31	1008	6.84	901	6.37	800	5.90	704
7.77	1117	7.30	1005	6.83	899	6.36	797	5.89	702
7.76	1115	7.29	1003	6.82	896	6.35	795	5.88	700
7.75	1113	7.28	1001	6.81	894	6.34	793	5.87	698
7.74	1110	7.27	998	6.80	892	6.33	791	5.86	696
7.73	1108	7.26	996	6.79	890	6.32	789	5.85	694
7.72	1105	7.25	994	6.78	888	6.31	787	5.84	692
7.71	1103	7.24	991	6.77	885	6.30	785	5.83	690
7.70	1100	7.23	989	6.76	883	6.29	783	5.82	688
7.69	1098	7.22	987	6.75	881	6.28	781	5.81	686
7.68	1096	7.21	984	6.74	879	6.27	779	5.80	684
7.67	1093	7.20	982	6.73	877	6.26	777	5.79	682
7.66	1091	7.19	980	6.72	874	6.25	775	5.78	680
7.65	1088	7.18	978	6.71	872	6.24	773	5.77	678
7.64	1086	7.17	975	6.70	870	6.23	770	5.76	676



P 五種競技第 2 種目-走幅跳 (得点表 2/3, メートル・センチメートル単位)

記録	得点								
5.75	674	5.28	586	4.81	503	4.34	426	3.87	354
5.74	673	5.27	584	4.80	501	4.33	424	3.86	352
5.73	671	5.26	582	4.79	500	4.32	423	3.85	351
5.72	669	5.25	581	4.78	498	4.31	421	3.84	349
5.71	667	5.24	579	4.77	496	4.30	419	3.83	348
5.70	665	5.23	577	4.76	495	4.29	418	3.82	347
5.69	663	5.22	575	4.75	493	4.28	416	3.81	345
5.68	661	5.21	573	4.74	491	4.27	415	3.80	344
5.67	659	5.20	572	4.73	490	4.26	413	3.79	342
5.66	657	5.19	570	4.72	488	4.25	412	3.78	341
5.65	655	5.18	568	4.71	486	4.24	410	3.77	339
5.64	653	5.17	566	4.70	484	4.23	408	3.76	338
5.63	651	5.16	564	4.69	483	4.22	407	3.75	336
5.62	649	5.15	563	4.68	481	4.21	405	3.74	335
5.61	648	5.14	561	4.67	479	4.20	404	3.73	334
5.60	646	5.13	559	4.66	478	4.19	402	3.72	332
5.59	644	5.12	557	4.65	476	4.18	401	3.71	331
5.58	642	5.11	555	4.64	474	4.17	399	3.70	329
5.57	640	5.10	554	4.63	473	4.16	398	3.69	328
5.56	638	5.09	552	4.62	471	4.15	396	3.68	326
5.55	636	5.08	550	4.61	469	4.14	394	3.67	325
5.54	634	5.07	548	4.60	468	4.13	393	3.66	324
5.53	632	5.06	547	4.59	466	4.12	391	3.65	322
5.52	630	5.05	545	4.58	465	4.11	390	3.64	321
5.51	629	5.04	543	4.57	463	4.10	388	3.63	319
5.50	627	5.03	541	4.56	461	4.09	387	3.62	318
5.49	625	5.02	539	4.55	460	4.08	385	3.61	316
5.48	623	5.01	538	4.54	458	4.07	384	3.60	315
5.47	621	5.00	536	4.53	456	4.06	382	3.59	314
5.46	619	4.99	534	4.52	455	4.05	381	3.58	312
5.45	617	4.98	532	4.51	453	4.04	379	3.57	311
5.44	615	4.97	531	4.50	451	4.03	378	3.56	309
5.43	614	4.96	529	4.49	450	4.02	376	3.55	308
5.42	612	4.95	527	4.48	448	4.01	375	3.54	307
5.41	610	4.94	525	4.47	447	4.00	373	3.53	305
5.40	608	4.93	524	4.46	445	3.99	372	3.52	304
5.39	606	4.92	522	4.45	443	3.98	370	3.51	303
5.38	604	4.91	520	4.44	442	3.97	369	3.50	301
5.37	603	4.90	519	4.43	440	3.96	367	3.49	300
5.36	601	4.89	517	4.42	438	3.95	366	3.48	298
5.35	599	4.88	515	4.41	437	3.94	364	3.47	297
5.34	597	4.87	513	4.40	435	3.93	363	3.46	296
5.33	595	4.86	512	4.39	434	3.92	361	3.45	294
5.32	593	4.85	510	4.38	432	3.91	360	3.44	293
5.31	591	4.84	508	4.37	430	3.90	358	3.43	292
5.30	590	4.83	507	4.36	429	3.89	357	3.42	290
5.29	588	4.82	505	4.35	427	3.88	355	3.41	289



五種競技第2種目-走幅跳（得点表 3/3, メートル・センチメートル単位）

記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
3.40	288	2.93	227	2.46	171	1.99	122	1.49	75
3.39	286	2.92	225	2.45	170	1.98	121	1.48	74
3.38	285	2.91	224	2.44	169	1.97	120	1.47	73
3.37	283	2.90	223	2.43	168	1.96	119	1.46	72
3.36	282	2.89	222	2.42	167	1.95	118	1.45	71
3.35	281	2.88	221	2.41	166	1.94	117	1.43	70
3.34	279	2.87	219	2.40	165	1.93	116	1.42	69
3.33	278	2.86	218	2.39	164	1.92	115	1.41	68
3.32	277	2.85	217	2.38	163	1.91	114	1.40	67
3.31	275	2.84	216	2.37	161	1.90	113	1.39	66
3.30	274	2.83	215	2.36	160	1.89	112	1.37	65
3.29	273	2.82	213	2.35	159	1.88	111	1.36	64
3.28	271	2.81	212	2.34	158	1.87	110	1.35	63
3.27	270	2.80	211	2.33	157	1.86	109	1.34	62
3.26	269	2.79	210	2.32	156	1.85	108	1.33	61
3.25	268	2.78	208	2.31	155	1.84	107	1.31	60
3.24	266	2.77	207	2.30	154	1.83	106	1.30	59
3.23	265	2.76	206	2.29	153	1.82	105	1.29	58
3.22	264	2.75	205	2.28	152	1.81	104	1.28	57
3.21	262	2.74	204	2.27	151	1.80	103	1.27	56
3.20	261	2.73	203	2.26	150	1.79	102	1.25	55
3.19	260	2.72	201	2.25	149	1.78	101	1.24	54
3.18	258	2.71	200	2.24	147	1.77	100	1.23	53
3.17	257	2.70	199	2.23	146	1.76	99	1.22	52
3.16	256	2.69	198	2.22	145	1.75	98	1.20	51
3.15	254	2.68	197	2.21	144	1.73	97	1.19	50
3.14	253	2.67	195	2.20	143	1.72	96	1.18	49
3.13	252	2.66	194	2.19	142	1.71	95	1.17	48
3.12	251	2.65	193	2.18	141	1.70	94	1.15	47
3.11	249	2.64	192	2.17	140	1.69	93	1.14	46
3.10	248	2.63	191	2.16	139	1.68	92	1.13	45
3.09	247	2.62	190	2.15	138	1.67	91	1.12	44
3.08	246	2.61	188	2.14	137	1.66	90	1.10	43
3.07	244	2.60	187	2.13	136	1.65	89	1.09	42
3.06	243	2.59	186	2.12	135	1.64	88	1.08	41
3.05	242	2.58	185	2.11	134	1.63	87	1.06	40
3.04	240	2.57	184	2.10	133	1.61	86	1.05	39
3.03	239	2.56	183	2.09	132	1.60	85	1.04	38
3.02	238	2.55	182	2.08	131	1.59	84	1.03	37
3.01	237	2.54	180	2.07	130	1.58	83	1.01	36
3.00	235	2.53	179	2.06	129	1.57	82	1.00	35
2.99	234	2.52	178	2.05	128	1.56	81		
2.98	233	2.51	177	2.04	127	1.55	80		
2.97	232	2.50	176	2.03	126	1.54	79		
2.96	230	2.49	175	2.02	125	1.53	78		
2.95	229	2.48	174	2.01	124	1.51	77		
2.94	228	2.47	173	2.00	123	1.50	76		



五種競技第3種目-砲丸投げ（得点表 1/5，メートル・センチメートル単位）

記録	得点								
20.40	1200	19.71	1152	19.01	1104	18.30	1056	17.58	1008
20.39	1199	19.69	1151	18.99	1103	18.28	1055	17.57	1007
20.38	1198	19.68	1150	18.98	1102	18.27	1054	17.55	1006
20.36	1197	19.66	1149	18.96	1101	18.25	1053	17.54	1005
20.35	1196	19.65	1148	18.95	1100	18.24	1052	17.52	1004
20.33	1195	19.64	1147	18.93	1099	18.22	1051	17.51	1003
20.32	1194	19.62	1146	18.92	1098	18.21	1050	17.49	1002
20.30	1193	19.61	1145	18.90	1097	18.19	1049	17.48	1001
20.29	1192	19.59	1144	18.89	1096	18.18	1048	17.46	1000
20.27	1191	19.58	1143	18.87	1095	18.16	1047	17.45	999
20.26	1190	19.56	1142	18.86	1094	18.15	1046	17.43	998
20.25	1189	19.55	1141	18.84	1093	18.14	1045	17.42	997
20.23	1188	19.53	1140	18.83	1092	18.12	1044	17.40	996
20.22	1187	19.52	1139	18.82	1091	18.11	1043	17.39	995
20.20	1186	19.50	1138	18.80	1090	18.09	1042	17.37	994
20.19	1185	19.49	1137	18.79	1089	18.08	1041	17.36	993
20.17	1184	19.48	1136	18.77	1088	18.06	1040	17.34	992
20.16	1183	19.46	1135	18.76	1087	18.05	1039	17.33	991
20.14	1182	19.45	1134	18.74	1086	18.03	1038	17.31	990
20.13	1181	19.43	1133	18.73	1085	18.02	1037	17.30	989
20.12	1180	19.42	1132	18.71	1084	18.00	1036	17.28	988
20.10	1179	19.40	1131	18.70	1083	17.99	1035	17.27	987
20.09	1178	19.39	1130	18.68	1082	17.97	1034	17.25	986
20.07	1177	19.37	1129	18.67	1081	17.96	1033	17.24	985
20.06	1176	19.36	1128	18.65	1080	17.94	1032	17.22	984
20.04	1175	19.34	1127	18.64	1079	17.93	1031	17.21	983
20.03	1174	19.33	1126	18.62	1078	17.91	1030	17.19	982
20.01	1173	19.31	1125	18.61	1077	17.90	1029	17.18	981
20.00	1172	19.30	1124	18.59	1076	17.88	1028	17.16	980
19.98	1171	19.29	1123	18.58	1075	17.87	1027	17.15	979
19.97	1170	19.27	1122	18.56	1074	17.85	1026	17.13	978
19.96	1169	19.26	1121	18.55	1073	17.84	1025	17.12	977
19.94	1168	19.24	1120	18.54	1072	17.82	1024	17.10	976
19.93	1167	19.23	1119	18.52	1071	17.81	1023	17.09	975
19.91	1166	19.21	1118	18.51	1070	17.79	1022	17.07	974
19.90	1165	19.20	1117	18.49	1069	17.78	1021	17.06	973
19.88	1164	19.18	1116	18.48	1068	17.76	1020	17.04	972
19.87	1163	19.17	1115	18.46	1067	17.75	1019	17.03	971
19.85	1162	19.15	1114	18.45	1066	17.73	1018	17.01	970
19.84	1161	19.14	1113	18.43	1065	17.72	1017	17.00	969
19.83	1160	19.12	1112	18.42	1064	17.70	1016	16.98	968
19.81	1159	19.11	1111	18.40	1063	17.69	1015	16.97	967
19.80	1158	19.09	1110	18.39	1062	17.67	1014	16.95	966
19.78	1157	19.08	1109	18.37	1061	17.66	1013	16.94	965
19.77	1156	19.07	1108	18.36	1060	17.64	1012	16.92	964
19.75	1155	19.05	1107	18.34	1059	17.63	1011	16.91	963
19.74	1154	19.04	1106	18.33	1058	17.61	1010	16.89	962
19.72	1153	19.02	1105	18.31	1057	17.60	1009	16.88	961



五種競技第3種目-砲丸投げ（得点表 2/5, メートル・センチメートル単位）

記録	得点								
16.86	960	16.13	912	15.40	864	14.66	816	13.91	768
16.85	959	16.12	911	15.38	863	14.64	815	13.90	767
16.83	958	16.10	910	15.37	862	14.63	814	13.88	766
16.82	957	16.09	909	15.35	861	14.61	813	13.86	765
16.80	956	16.07	908	15.34	860	14.60	812	13.85	764
16.78	955	16.06	907	15.32	859	14.58	811	13.83	763
16.77	954	16.04	906	15.31	858	14.57	810	13.82	762
16.75	953	16.03	905	15.29	857	14.55	809	13.80	761
16.74	952	16.01	904	15.28	856	14.54	808	13.79	760
16.72	951	16.00	903	15.26	855	14.52	807	13.77	759
16.71	950	15.98	902	15.24	854	14.50	806	13.75	758
16.69	949	15.97	901	15.23	853	14.49	805	13.74	757
16.68	948	15.95	900	15.21	852	14.47	804	13.72	756
16.66	947	15.93	899	15.20	851	14.46	803	13.71	755
16.65	946	15.92	898	15.18	850	14.44	802	13.69	754
16.63	945	15.90	897	15.17	849	14.43	801	13.68	753
16.62	944	15.89	896	15.15	848	14.41	800	13.66	752
16.60	943	15.87	895	15.14	847	14.40	799	13.64	751
16.59	942	15.86	894	15.12	846	14.38	798	13.63	750
16.57	941	15.84	893	15.11	845	14.36	797	13.61	749
16.56	940	15.83	892	15.09	844	14.35	796	13.60	748
16.54	939	15.81	891	15.08	843	14.33	795	13.58	747
16.53	938	15.80	890	15.06	842	14.32	794	13.57	746
16.51	937	15.78	889	15.04	841	14.30	793	13.55	745
16.50	936	15.77	888	15.03	840	14.29	792	13.53	744
16.48	935	15.75	887	15.01	839	14.27	791	13.52	743
16.47	934	15.74	886	15.00	838	14.26	790	13.50	742
16.45	933	15.72	885	14.98	837	14.24	789	13.49	741
16.44	932	15.71	884	14.97	836	14.22	788	13.47	740
16.42	931	15.69	883	14.95	835	14.21	787	13.46	739
16.41	930	15.67	882	14.94	834	14.19	786	13.44	738
16.39	929	15.66	881	14.92	833	14.18	785	13.42	737
16.38	928	15.64	880	14.91	832	14.16	784	13.41	736
16.36	927	15.63	879	14.89	831	14.15	783	13.39	735
16.35	926	15.61	878	14.87	830	14.13	782	13.38	734
16.33	925	15.60	877	14.86	829	14.11	781	13.36	733
16.32	924	15.58	876	14.84	828	14.10	780	13.34	732
16.30	923	15.57	875	14.83	827	14.08	779	13.33	731
16.29	922	15.55	874	14.81	826	14.07	778	13.31	730
16.27	921	15.54	873	14.80	825	14.05	777	13.30	729
16.25	920	15.52	872	14.78	824	14.04	776	13.28	728
16.24	919	15.51	871	14.77	823	14.02	775	13.27	727
16.22	918	15.49	870	14.75	822	14.01	774	13.25	726
16.21	917	15.48	869	14.74	821	13.99	773	13.23	725
16.19	916	15.46	868	14.72	820	13.97	772	13.22	724
16.18	915	15.44	867	14.71	819	13.96	771	13.20	723
16.16	914	15.43	866	14.69	818	13.94	770	13.19	722
16.15	913	15.41	865	14.68	817	13.93	769	13.17	721



五種競技第3種目-砲丸投げ（得点表 3/5，メートル・センチメートル単位）

記録	得点								
13.16	720	12.39	672	11.62	624	10.84	576	10.05	528
13.14	719	12.38	671	11.60	623	10.82	575	10.04	527
13.12	718	12.36	670	11.59	622	10.81	574	10.02	526
13.11	717	12.34	669	11.57	621	10.79	573	10.00	525
13.09	716	12.33	668	11.56	620	10.78	572	9.99	524
13.08	715	12.31	667	11.54	619	10.76	571	9.97	523
13.06	714	12.30	666	11.52	618	10.74	570	9.95	522
13.04	713	12.28	665	11.51	617	10.73	569	9.94	521
13.03	712	12.26	664	11.49	616	10.71	568	9.92	520
13.01	711	12.25	663	11.47	615	10.69	567	9.90	519
13.00	710	12.23	662	11.46	614	10.68	566	9.89	518
12.98	709	12.22	661	11.44	613	10.66	565	9.87	517
12.97	708	12.20	660	11.43	612	10.64	564	9.85	516
12.95	707	12.18	659	11.41	611	10.63	563	9.84	515
12.93	706	12.17	658	11.39	610	10.61	562	9.82	514
12.92	705	12.15	657	11.38	609	10.60	561	9.80	513
12.90	704	12.14	656	11.36	608	10.58	560	9.79	512
12.89	703	12.12	655	11.35	607	10.56	559	9.77	511
12.87	702	12.10	654	11.33	606	10.55	558	9.76	510
12.85	701	12.09	653	11.31	605	10.53	557	9.74	509
12.84	700	12.07	652	11.30	604	10.51	556	9.72	508
12.82	699	12.06	651	11.28	603	10.50	555	9.71	507
12.81	698	12.04	650	11.26	602	10.48	554	9.69	506
12.79	697	12.02	649	11.25	601	10.46	553	9.67	505
12.77	696	12.01	648	11.23	600	10.45	552	9.66	504
12.76	695	11.99	647	11.22	599	10.43	551	9.64	503
12.74	694	11.97	646	11.20	598	10.42	550	9.62	502
12.73	693	11.96	645	11.18	597	10.40	549	9.61	501
12.71	692	11.94	644	11.17	596	10.38	548	9.59	500
12.69	691	11.93	643	11.15	595	10.37	547	9.57	499
12.68	690	11.91	642	11.13	594	10.35	546	9.56	498
12.66	689	11.89	641	11.12	593	10.33	545	9.54	497
12.65	688	11.88	640	11.10	592	10.32	544	9.52	496
12.63	687	11.86	639	11.09	591	10.30	543	9.51	495
12.62	686	11.85	638	11.07	590	10.28	542	9.49	494
12.60	685	11.83	637	11.05	589	10.27	541	9.47	493
12.58	684	11.81	636	11.04	588	10.25	540	9.46	492
12.57	683	11.80	635	11.02	587	10.23	539	9.44	491
12.55	682	11.78	634	11.00	586	10.22	538	9.42	490
12.54	681	11.77	633	10.99	585	10.20	537	9.41	489
12.52	680	11.75	632	10.97	584	10.18	536	9.39	488
12.50	679	11.73	631	10.95	583	10.17	535	9.37	487
12.49	678	11.72	630	10.94	582	10.15	534	9.36	486
12.47	677	11.70	629	10.92	581	10.14	533	9.34	485
12.46	676	11.68	628	10.91	580	10.12	532	9.32	484
12.44	675	11.67	627	10.89	579	10.10	531	9.31	483
12.42	674	11.65	626	10.87	578	10.09	530	9.29	482
12.41	673	11.64	625	10.86	577	10.07	529	9.27	481



五種競技第3種目-砲丸投げ（得点表 4/5，メートル・センチメートル単位）

記録	得点								
9.26	480	8.45	432	7.64	384	6.81	336	5.98	288
9.24	479	8.43	431	7.62	383	6.79	335	5.96	287
9.22	478	8.42	430	7.60	382	6.78	334	5.94	286
9.21	477	8.40	429	7.58	381	6.76	333	5.93	285
9.19	476	8.38	428	7.57	380	6.74	332	5.91	284
9.17	475	8.37	427	7.55	379	6.73	331	5.89	283
9.16	474	8.35	426	7.53	378	6.71	330	5.87	282
9.14	473	8.33	425	7.52	377	6.69	329	5.85	281
9.12	472	8.32	424	7.50	376	6.67	328	5.84	280
9.11	471	8.30	423	7.48	375	6.66	327	5.82	279
9.09	470	8.28	422	7.47	374	6.64	326	5.80	278
9.07	469	8.26	421	7.45	373	6.62	325	5.78	277
9.06	468	8.25	420	7.43	372	6.60	324	5.77	276
9.04	467	8.23	419	7.41	371	6.59	323	5.75	275
9.02	466	8.21	418	7.40	370	6.57	322	5.73	274
9.01	465	8.20	417	7.38	369	6.55	321	5.71	273
8.99	464	8.18	416	7.36	368	6.53	320	5.70	272
8.97	463	8.16	415	7.35	367	6.52	319	5.68	271
8.96	462	8.15	414	7.33	366	6.50	318	5.66	270
8.94	461	8.13	413	7.31	365	6.48	317	5.64	269
8.92	460	8.11	412	7.29	364	6.47	316	5.63	268
8.91	459	8.10	411	7.28	363	6.45	315	5.61	267
8.89	458	8.08	410	7.26	362	6.43	314	5.59	266
8.87	457	8.06	409	7.24	361	6.41	313	5.57	265
8.85	456	8.04	408	7.23	360	6.40	312	5.56	264
8.84	455	8.03	407	7.21	359	6.38	311	5.54	263
8.82	454	8.01	406	7.19	358	6.36	310	5.52	262
8.80	453	7.99	405	7.17	357	6.34	309	5.50	261
8.79	452	7.98	404	7.16	356	6.33	308	5.49	260
8.77	451	7.96	403	7.14	355	6.31	307	5.47	259
8.75	450	7.94	402	7.12	354	6.29	306	5.45	258
8.74	449	7.93	401	7.10	353	6.27	305	5.43	257
8.72	448	7.91	400	7.09	352	6.26	304	5.42	256
8.70	447	7.89	399	7.07	351	6.24	303	5.40	255
8.69	446	7.87	398	7.05	350	6.22	302	5.38	254
8.67	445	7.86	397	7.04	349	6.20	301	5.36	253
8.65	444	7.84	396	7.02	348	6.19	300	5.35	252
8.64	443	7.82	395	7.00	347	6.17	299	5.33	251
8.62	442	7.81	394	6.98	346	6.15	298	5.31	250
8.60	441	7.79	393	6.97	345	6.13	297	5.29	249
8.59	440	7.77	392	6.95	344	6.12	296	5.27	248
8.57	439	7.76	391	6.93	343	6.10	295	5.26	247
8.55	438	7.74	390	6.92	342	6.08	294	5.24	246
8.54	437	7.72	389	6.90	341	6.06	293	5.22	245
8.52	436	7.70	388	6.88	340	6.05	292	5.20	244
8.50	435	7.69	387	6.86	339	6.03	291	5.19	243
8.48	434	7.67	386	6.85	338	6.01	290	5.17	242
8.47	433	7.65	385	6.83	337	5.99	289	5.15	241



五種競技第3種目-砲丸投げ（得点表 5/5，メートル・センチメートル単位）

記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
5.13	240	4.28	192	3.41	144	2.53	96	1.64	48
5.12	239	4.26	191	3.39	143	2.52	95	1.62	47
5.10	238	4.24	190	3.38	142	2.50	94	1.61	46
5.08	237	4.22	189	3.36	141	2.48	93	1.59	45
5.06	236	4.21	188	3.34	140	2.46	92	1.57	44
5.04	235	4.19	187	3.32	139	2.44	91	1.55	43
5.03	234	4.17	186	3.30	138	2.42	90	1.53	42
5.01	233	4.15	185	3.28	137	2.40	89	1.51	41
4.99	232	4.13	184	3.27	136	2.39	88	1.49	40
4.97	231	4.12	183	3.25	135	2.37	87	1.47	39
4.96	230	4.10	182	3.23	134	2.35	86	1.46	38
4.94	229	4.08	181	3.21	133	2.33	85	1.44	37
4.92	228	4.06	180	3.19	132	2.31	84	1.42	36
4.90	227	4.04	179	3.17	131	2.29	83	1.40	35
4.88	226	4.03	178	3.16	130	2.28	82	1.38	34
4.87	225	4.01	177	3.14	129	2.26	81	1.36	33
4.85	224	3.99	176	3.12	128	2.24	80	1.34	32
4.83	223	3.97	175	3.10	127	2.22	79	1.32	31
4.81	222	3.95	174	3.08	126	2.20	78	1.31	30
4.80	221	3.94	173	3.07	125	2.18	77	1.29	29
4.78	220	3.92	172	3.05	124	2.16	76	1.27	28
4.76	219	3.90	171	3.03	123	2.15	75	1.25	27
4.74	218	3.88	170	3.01	122	2.13	74	1.23	26
4.72	217	3.86	169	2.99	121	2.11	73	1.21	25
4.71	216	3.85	168	2.97	120	2.09	72	1.19	24
4.69	215	3.83	167	2.96	119	2.07	71	1.17	23
4.67	214	3.81	166	2.94	118	2.05	70	1.16	22
4.65	213	3.79	165	2.92	117	2.03	69	1.14	21
4.64	212	3.77	164	2.90	116	2.01	68	1.12	20
4.62	211	3.76	163	2.88	115	2.00	67	1.10	19
4.60	210	3.74	162	2.86	114	1.98	66	1.08	18
4.58	209	3.72	161	2.85	113	1.96	65	1.06	17
4.56	208	3.70	160	2.83	112	1.94	64	1.04	16
4.55	207	3.68	159	2.81	111	1.92	63	1.02	15
4.53	206	3.67	158	2.79	110	1.90	62	1.01	14
4.51	205	3.65	157	2.77	109	1.89	61	0.99	13
4.49	204	3.63	156	2.75	108	1.87	60	0.97	12
4.47	203	3.61	155	2.74	107	1.85	59	0.95	11
4.46	202	3.59	154	2.72	106	1.83	58	0.93	10
4.44	201	3.57	153	2.70	105	1.81	57	0.91	9
4.42	200	3.56	152	2.68	104	1.79	56	0.89	8
4.40	199	3.54	151	2.66	103	1.77	55	0.87	7
4.39	198	3.52	150	2.64	102	1.75	54	0.85	6
4.37	197	3.50	149	2.63	101	1.74	53	0.84	5
4.35	196	3.48	148	2.61	100	1.72	52	0.82	4
4.33	195	3.47	147	2.59	99	1.70	51	0.80	3
4.31	194	3.45	146	2.57	98	1.68	50	0.78	2
4.30	193	3.43	145	2.55	97	1.66	49	0.76	1



五種競技第4種目-走高跳（得点表，メートル・センチメートル単位）

記録	得点	記録	得点	記録	得点
2.29	1200	1.82	799	1.35	438
2.28	1191	1.81	791	1.34	430
2.27	1182	1.80	783	1.33	423
2.26	1173	1.79	775	1.32	416
2.25	1164	1.78	767	1.31	409
2.24	1155	1.77	759	1.30	401
2.23	1146	1.76	751	1.29	394
2.22	1138	1.75	743	1.28	387
2.21	1129	1.74	735	1.27	380
2.20	1120	1.73	727	1.26	373
2.19	1111	1.72	719	1.25	366
2.18	1102	1.71	711	1.24	359
2.17	1094	1.70	703	1.23	351
2.16	1085	1.69	695	1.22	344
2.15	1076	1.68	688	1.21	337
2.14	1068	1.67	680	1.20	330
2.13	1059	1.66	672	1.19	323
2.12	1050	1.65	664	1.18	316
2.11	1042	1.64	656	1.17	309
2.10	1033	1.63	649	1.16	302
2.09	1025	1.62	641	1.15	295
2.08	1016	1.61	633	1.14	288
2.07	1007	1.60	625	1.13	282
2.06	999	1.59	618	1.12	275
2.05	990	1.58	610	1.11	268
2.04	982	1.57	602	1.10	261
2.03	973	1.56	595	1.09	254
2.02	965	1.55	587	1.08	247
2.01	957	1.54	579	1.07	240
2.00	948	1.53	572	1.06	234
1.99	940	1.52	564	1.05	227
1.98	931	1.51	556	1.04	220
1.97	923	1.50	549	1.03	213
1.96	915	1.49	541	1.02	207
1.95	906	1.48	534	1.01	200
1.94	898	1.47	526	1.00	193
1.93	890	1.46	519	0.99	187
1.92	881	1.45	511	0.98	180
1.91	873	1.44	504	0.97	173
1.90	865	1.43	497	0.96	167
1.89	857	1.42	489	0.95	160
1.88	848	1.41	482	0.94	153
1.87	840	1.40	474	0.93	147
1.86	832	1.39	467	0.92	140
1.85	824	1.38	460	0.91	134
1.84	816	1.37	452	0.90	127
1.83	808	1.36	445		



五種競技第 5 種目-800m 走 (得点表 1/5, 100 分の 1 秒単位)

記録	得点								
1:45.70	1200	1:47.78	1152	1:49.91	1104	1:52.10	1056	1:54.35	1008
1:45.74	1199	1:47.82	1151	1:49.96	1103	1:52.15	1055	1:54.40	1007
1:45.78	1198	1:47.87	1150	1:50.00	1102	1:52.20	1054	1:54.44	1006
1:45.82	1197	1:47.91	1149	1:50.05	1101	1:52.24	1053	1:54.49	1005
1:45.87	1196	1:47.96	1148	1:50.09	1100	1:52.29	1052	1:54.54	1004
1:45.91	1195	1:48.00	1147	1:50.14	1099	1:52.33	1051	1:54.59	1003
1:45.95	1194	1:48.04	1146	1:50.18	1098	1:52.38	1050	1:54.64	1002
1:46.00	1193	1:48.09	1145	1:50.23	1097	1:52.43	1049	1:54.68	1001
1:46.04	1192	1:48.13	1144	1:50.28	1096	1:52.47	1048	1:54.73	1000
1:46.08	1191	1:48.18	1143	1:50.32	1095	1:52.52	1047	1:54.78	999
1:46.13	1190	1:48.22	1142	1:50.37	1094	1:52.57	1046	1:54.83	998
1:46.17	1189	1:48.26	1141	1:50.41	1093	1:52.61	1045	1:54.87	997
1:46.21	1188	1:48.31	1140	1:50.46	1092	1:52.66	1044	1:54.92	996
1:46.26	1187	1:48.35	1139	1:50.50	1091	1:52.71	1043	1:54.97	995
1:46.30	1186	1:48.40	1138	1:50.55	1090	1:52.75	1042	1:55.02	994
1:46.34	1185	1:48.44	1137	1:50.59	1089	1:52.80	1041	1:55.06	993
1:46.38	1184	1:48.49	1136	1:50.64	1088	1:52.85	1040	1:55.11	992
1:46.43	1183	1:48.53	1135	1:50.68	1087	1:52.89	1039	1:55.16	991
1:46.47	1182	1:48.57	1134	1:50.73	1086	1:52.94	1038	1:55.21	990
1:46.51	1181	1:48.62	1133	1:50.77	1085	1:52.99	1037	1:55.26	989
1:46.56	1180	1:48.66	1132	1:50.82	1084	1:53.03	1036	1:55.30	988
1:46.60	1179	1:48.71	1131	1:50.86	1083	1:53.08	1035	1:55.35	987
1:46.64	1178	1:48.75	1130	1:50.91	1082	1:53.13	1034	1:55.40	986
1:46.69	1177	1:48.80	1129	1:50.96	1081	1:53.17	1033	1:55.45	985
1:46.73	1176	1:48.84	1128	1:51.00	1080	1:53.22	1032	1:55.50	984
1:46.77	1175	1:48.88	1127	1:51.05	1079	1:53.27	1031	1:55.55	983
1:46.82	1174	1:48.93	1126	1:51.09	1078	1:53.31	1030	1:55.59	982
1:46.86	1173	1:48.97	1125	1:51.14	1077	1:53.36	1029	1:55.64	981
1:46.91	1172	1:49.02	1124	1:51.18	1076	1:53.41	1028	1:55.69	980
1:46.95	1171	1:49.06	1123	1:51.23	1075	1:53.45	1027	1:55.74	979
1:46.99	1170	1:49.11	1122	1:51.28	1074	1:53.50	1026	1:55.79	978
1:47.04	1169	1:49.15	1121	1:51.32	1073	1:53.55	1025	1:55.83	977
1:47.08	1168	1:49.20	1120	1:51.37	1072	1:53.59	1024	1:55.88	976
1:47.12	1167	1:49.24	1119	1:51.41	1071	1:53.64	1023	1:55.93	975
1:47.17	1166	1:49.29	1118	1:51.46	1070	1:53.69	1022	1:55.98	974
1:47.21	1165	1:49.33	1117	1:51.50	1069	1:53.74	1021	1:56.03	973
1:47.25	1164	1:49.38	1116	1:51.55	1068	1:53.78	1020	1:56.08	972
1:47.30	1163	1:49.42	1115	1:51.60	1067	1:53.83	1019	1:56.12	971
1:47.34	1162	1:49.47	1114	1:51.64	1066	1:53.88	1018	1:56.17	970
1:47.39	1161	1:49.51	1113	1:51.69	1065	1:53.92	1017	1:56.22	969
1:47.43	1160	1:49.55	1112	1:51.73	1064	1:53.97	1016	1:56.27	968
1:47.47	1159	1:49.60	1111	1:51.78	1063	1:54.02	1015	1:56.32	967
1:47.52	1158	1:49.64	1110	1:51.83	1062	1:54.07	1014	1:56.37	966
1:47.56	1157	1:49.69	1109	1:51.87	1061	1:54.11	1013	1:56.42	965
1:47.60	1156	1:49.73	1108	1:51.92	1060	1:54.16	1012	1:56.47	964
1:47.65	1155	1:49.78	1107	1:51.96	1059	1:54.21	1011	1:56.51	963
1:47.69	1154	1:49.82	1106	1:52.01	1058	1:54.26	1010	1:56.56	962
1:47.74	1153	1:49.87	1105	1:52.06	1057	1:54.30	1009	1:56.61	961



五種競技第5種目-800m走（得点表 2/5, 100 分の 1 秒単位）

記録	得点								
1:56.66	960	1:59.04	912	2:01.49	864	2:04.03	816	2:06.66	768
1:56.71	959	1:59.09	911	2:01.55	863	2:04.09	815	2:06.72	767
1:56.76	958	1:59.14	910	2:01.60	862	2:04.14	814	2:06.78	766
1:56.81	957	1:59.19	909	2:01.65	861	2:04.19	813	2:06.83	765
1:56.86	956	1:59.24	908	2:01.70	860	2:04.25	812	2:06.89	764
1:56.90	955	1:59.29	907	2:01.76	859	2:04.30	811	2:06.94	763
1:56.95	954	1:59.34	906	2:01.81	858	2:04.36	810	2:07.00	762
1:57.00	953	1:59.39	905	2:01.86	857	2:04.41	809	2:07.06	761
1:57.05	952	1:59.44	904	2:01.91	856	2:04.46	808	2:07.11	760
1:57.10	951	1:59.49	903	2:01.96	855	2:04.52	807	2:07.17	759
1:57.15	950	1:59.54	902	2:02.02	854	2:04.57	806	2:07.22	758
1:57.20	949	1:59.60	901	2:02.07	853	2:04.63	805	2:07.28	757
1:57.25	948	1:59.65	900	2:02.12	852	2:04.68	804	2:07.34	756
1:57.30	947	1:59.70	899	2:02.17	851	2:04.74	803	2:07.39	755
1:57.35	946	1:59.75	898	2:02.23	850	2:04.79	802	2:07.45	754
1:57.40	945	1:59.80	897	2:02.28	849	2:04.84	801	2:07.51	753
1:57.45	944	1:59.85	896	2:02.33	848	2:04.90	800	2:07.56	752
1:57.49	943	1:59.90	895	2:02.38	847	2:04.95	799	2:07.62	751
1:57.54	942	1:59.95	894	2:02.44	846	2:05.01	798	2:07.68	750
1:57.59	941	2:00.00	893	2:02.49	845	2:05.06	797	2:07.73	749
1:57.64	940	2:00.05	892	2:02.54	844	2:05.12	796	2:07.79	748
1:57.69	939	2:00.10	891	2:02.59	843	2:05.17	795	2:07.85	747
1:57.74	938	2:00.16	890	2:02.65	842	2:05.23	794	2:07.90	746
1:57.79	937	2:00.21	889	2:02.70	841	2:05.28	793	2:07.96	745
1:57.84	936	2:00.26	888	2:02.75	840	2:05.34	792	2:08.02	744
1:57.89	935	2:00.31	887	2:02.81	839	2:05.39	791	2:08.07	743
1:57.94	934	2:00.36	886	2:02.86	838	2:05.45	790	2:08.13	742
1:57.99	933	2:00.41	885	2:02.91	837	2:05.50	789	2:08.19	741
1:58.04	932	2:00.46	884	2:02.96	836	2:05.56	788	2:08.24	740
1:58.09	931	2:00.51	883	2:03.02	835	2:05.61	787	2:08.30	739
1:58.14	930	2:00.56	882	2:03.07	834	2:05.67	786	2:08.36	738
1:58.19	929	2:00.62	881	2:03.12	833	2:05.72	785	2:08.42	737
1:58.24	928	2:00.67	880	2:03.18	832	2:05.78	784	2:08.47	736
1:58.29	927	2:00.72	879	2:03.23	831	2:05.83	783	2:08.53	735
1:58.34	926	2:00.77	878	2:03.28	830	2:05.89	782	2:08.59	734
1:58.39	925	2:00.82	877	2:03.34	829	2:05.94	781	2:08.65	733
1:58.44	924	2:00.87	876	2:03.39	828	2:06.00	780	2:08.70	732
1:58.49	923	2:00.93	875	2:03.44	827	2:06.05	779	2:08.76	731
1:58.54	922	2:00.98	874	2:03.50	826	2:06.11	778	2:08.82	730
1:58.59	921	2:01.03	873	2:03.55	825	2:06.16	777	2:08.88	729
1:58.64	920	2:01.08	872	2:03.60	824	2:06.22	776	2:08.93	728
1:58.69	919	2:01.13	871	2:03.66	823	2:06.27	775	2:08.99	727
1:58.74	918	2:01.18	870	2:03.71	822	2:06.33	774	2:09.05	726
1:58.79	917	2:01.24	869	2:03.76	821	2:06.38	773	2:09.11	725
1:58.84	916	2:01.29	868	2:03.82	820	2:06.44	772	2:09.17	724
1:58.89	915	2:01.34	867	2:03.87	819	2:06.50	771	2:09.22	723
1:58.94	914	2:01.39	866	2:03.93	818	2:06.55	770	2:09.28	722
1:58.99	913	2:01.44	865	2:03.98	817	2:06.61	769	2:09.34	721



五種競技第5種目-800m走（得点表 3/5, 100分の1秒単位）

記録	得点								
2:09.40	720	2:12.25	672	2:15.23	624	2:18.37	576	2:21.68	528
2:09.46	719	2:12.31	671	2:15.29	623	2:18.43	575	2:21.75	527
2:09.51	718	2:12.37	670	2:15.36	622	2:18.50	574	2:21.83	526
2:09.57	717	2:12.43	669	2:15.42	621	2:18.57	573	2:21.90	525
2:09.63	716	2:12.49	668	2:15.49	620	2:18.64	572	2:21.97	524
2:09.69	715	2:12.55	667	2:15.55	619	2:18.70	571	2:22.04	523
2:09.75	714	2:12.61	666	2:15.61	618	2:18.77	570	2:22.11	522
2:09.81	713	2:12.67	665	2:15.68	617	2:18.84	569	2:22.18	521
2:09.86	712	2:12.74	664	2:15.74	616	2:18.91	568	2:22.26	520
2:09.92	711	2:12.80	663	2:15.81	615	2:18.97	567	2:22.33	519
2:09.98	710	2:12.86	662	2:15.87	614	2:19.04	566	2:22.40	518
2:10.04	709	2:12.92	661	2:15.94	613	2:19.11	565	2:22.47	517
2:10.10	708	2:12.98	660	2:16.00	612	2:19.18	564	2:22.54	516
2:10.16	707	2:13.04	659	2:16.06	611	2:19.25	563	2:22.62	515
2:10.22	706	2:13.10	658	2:16.13	610	2:19.31	562	2:22.69	514
2:10.27	705	2:13.16	657	2:16.19	609	2:19.38	561	2:22.76	513
2:10.33	704	2:13.23	656	2:16.26	608	2:19.45	560	2:22.83	512
2:10.39	703	2:13.29	655	2:16.32	607	2:19.52	559	2:22.91	511
2:10.45	702	2:13.35	654	2:16.39	606	2:19.59	558	2:22.98	510
2:10.51	701	2:13.41	653	2:16.45	605	2:19.66	557	2:23.05	509
2:10.57	700	2:13.47	652	2:16.52	604	2:19.73	556	2:23.13	508
2:10.63	699	2:13.54	651	2:16.58	603	2:19.79	555	2:23.20	507
2:10.69	698	2:13.60	650	2:16.65	602	2:19.86	554	2:23.27	506
2:10.75	697	2:13.66	649	2:16.71	601	2:19.93	553	2:23.35	505
2:10.81	696	2:13.72	648	2:16.78	600	2:20.00	552	2:23.42	504
2:10.87	695	2:13.78	647	2:16.84	599	2:20.07	551	2:23.49	503
2:10.93	694	2:13.85	646	2:16.91	598	2:20.14	550	2:23.57	502
2:10.99	693	2:13.91	645	2:16.97	597	2:20.21	549	2:23.64	501
2:11.04	692	2:13.97	644	2:17.04	596	2:20.28	548	2:23.71	500
2:11.10	691	2:14.03	643	2:17.11	595	2:20.35	547	2:23.79	499
2:11.16	690	2:14.10	642	2:17.17	594	2:20.42	546	2:23.86	498
2:11.22	689	2:14.16	641	2:17.24	593	2:20.49	545	2:23.94	497
2:11.28	688	2:14.22	640	2:17.30	592	2:20.56	544	2:24.01	496
2:11.34	687	2:14.28	639	2:17.37	591	2:20.63	543	2:24.08	495
2:11.40	686	2:14.35	638	2:17.44	590	2:20.70	542	2:24.16	494
2:11.46	685	2:14.41	637	2:17.50	589	2:20.77	541	2:24.23	493
2:11.52	684	2:14.47	636	2:17.57	588	2:20.84	540	2:24.31	492
2:11.58	683	2:14.53	635	2:17.63	587	2:20.91	539	2:24.38	491
2:11.64	682	2:14.60	634	2:17.70	586	2:20.98	538	2:24.46	490
2:11.70	681	2:14.66	633	2:17.77	585	2:21.05	537	2:24.53	489
2:11.76	680	2:14.72	632	2:17.83	584	2:21.12	536	2:24.61	488
2:11.82	679	2:14.79	631	2:17.90	583	2:21.19	535	2:24.68	487
2:11.88	678	2:14.85	630	2:17.97	582	2:21.26	534	2:24.76	486
2:11.94	677	2:14.91	629	2:18.03	581	2:21.33	533	2:24.83	485
2:12.01	676	2:14.98	628	2:18.10	580	2:21.40	532	2:24.91	484
2:12.07	675	2:15.04	627	2:18.17	579	2:21.47	531	2:24.99	483
2:12.13	674	2:15.10	626	2:18.23	578	2:21.54	530	2:25.06	482
2:12.19	673	2:15.17	625	2:18.30	577	2:21.61	529	2:25.14	481



五種競技第5種目-800m走（得点表 4/5, 100分の1秒単位）

記録	得点								
2:25.21	480	2:29.01	432	2:33.13	384	2:37.69	336	2:45.41	288
2:25.29	479	2:29.09	431	2:33.22	383	2:37.79	335	2:45.74	287
2:25.37	478	2:29.17	430	2:33.31	382	2:37.89	334	2:46.07	286
2:25.44	477	2:29.25	429	2:33.40	381	2:38.00	333	2:46.40	285
2:25.52	476	2:29.34	428	2:33.49	380	2:38.10	332	2:46.73	284
2:25.60	475	2:29.42	427	2:33.58	379	2:38.20	331	2:47.06	283
2:25.67	474	2:29.50	426	2:33.67	378	2:38.30	330	2:47.40	282
2:25.75	473	2:29.59	425	2:33.77	377	2:38.40	329	2:47.73	281
2:25.83	472	2:29.67	424	2:33.86	376	2:38.51	328	2:48.06	280
2:25.90	471	2:29.75	423	2:33.95	375	2:38.61	327	2:48.40	279
2:25.98	470	2:29.84	422	2:34.04	374	2:38.71	326	2:48.73	278
2:26.06	469	2:29.92	421	2:34.13	373	2:38.82	325	2:49.07	277
2:26.13	468	2:30.00	420	2:34.22	372	2:38.92	324	2:49.40	276
2:26.21	467	2:30.09	419	2:34.32	371	2:39.02	323	2:49.74	275
2:26.29	466	2:30.17	418	2:34.41	370	2:39.13	322	2:50.08	274
2:26.37	465	2:30.26	417	2:34.50	369	2:39.23	321	2:50.42	273
2:26.45	464	2:30.34	416	2:34.60	368	2:39.34	320	2:50.76	272
2:26.52	463	2:30.42	415	2:34.69	367	2:39.44	319	2:51.09	271
2:26.60	462	2:30.51	414	2:34.78	366	2:39.55	318	2:51.43	270
2:26.68	461	2:30.59	413	2:34.88	365	2:39.65	317	2:51.78	269
2:26.76	460	2:30.68	412	2:34.97	364	2:39.76	316	2:52.12	268
2:26.84	459	2:30.76	411	2:35.06	363	2:39.87	315	2:52.46	267
2:26.92	458	2:30.85	410	2:35.16	362	2:39.97	314	2:52.80	266
2:26.99	457	2:30.94	409	2:35.25	361	2:40.08	313	2:53.14	265
2:27.07	456	2:31.02	408	2:35.35	360	2:40.19	312	2:53.49	264
2:27.15	455	2:31.11	407	2:35.44	359	2:40.30	311	2:53.83	263
2:27.23	454	2:31.19	406	2:35.54	358	2:40.40	310	2:54.18	262
2:27.31	453	2:31.28	405	2:35.63	357	2:40.51	309	2:54.52	261
2:27.39	452	2:31.37	404	2:35.73	356	2:40.62	308	2:54.87	260
2:27.47	451	2:31.45	403	2:35.83	355	2:40.73	307	2:55.22	259
2:27.55	450	2:31.54	402	2:35.92	354	2:40.84	306	2:55.57	258
2:27.63	449	2:31.63	401	2:36.02	353	2:40.95	305	2:55.91	257
2:27.71	448	2:31.71	400	2:36.11	352	2:41.06	304	2:56.26	256
2:27.79	447	2:31.80	399	2:36.21	351	2:41.17	303	2:56.61	255
2:27.87	446	2:31.89	398	2:36.31	350	2:41.28	302	2:56.96	254
2:27.95	445	2:31.98	397	2:36.41	349	2:41.39	301	2:57.31	253
2:28.03	444	2:32.06	396	2:36.50	348	2:41.50	300	2:57.67	252
2:28.11	443	2:32.15	395	2:36.60	347	2:41.82	299	2:58.02	251
2:28.19	442	2:32.24	394	2:36.70	346	2:42.14	298	2:58.37	250
2:28.27	441	2:32.33	393	2:36.80	345	2:42.47	297	2:58.73	249
2:28.35	440	2:32.42	392	2:36.90	344	2:42.79	296	2:59.08	248
2:28.43	439	2:32.51	391	2:36.99	343	2:43.12	295	2:59.44	247
2:28.52	438	2:32.59	390	2:37.09	342	2:43.44	294	2:59.79	246
2:28.60	437	2:32.68	389	2:37.19	341	2:43.77	293	3:00.15	245
2:28.68	436	2:32.77	388	2:37.29	340	2:44.09	292	3:00.51	244
2:28.76	435	2:32.86	387	2:37.39	339	2:44.42	291	3:00.87	243
2:28.84	434	2:32.95	386	2:37.49	338	2:44.75	290	3:01.23	242
2:28.92	433	2:33.04	385	2:37.59	337	2:45.08	289	3:01.59	241



五種競技第5種目-800m走（得点表 5/5, 100分の1秒単位）

記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
3:01.95	240	3:20.25	192	3:41.03	144	4:05.71	96	4:37.97	48
3:02.31	239	3:20.65	191	3:41.50	143	4:06.29	95	4:38.79	47
3:02.67	238	3:21.06	190	3:41.97	142	4:06.86	94	4:39.62	46
3:03.03	237	3:21.46	189	3:42.44	141	4:07.44	93	4:40.45	45
3:03.40	236	3:21.87	188	3:42.91	140	4:08.03	92	4:41.30	44
3:03.76	235	3:22.28	187	3:43.38	139	4:08.61	91	4:42.15	43
3:04.13	234	3:22.69	186	3:43.86	138	4:09.20	90	4:43.02	42
3:04.49	233	3:23.10	185	3:44.34	137	4:09.80	89	4:43.90	41
3:04.86	232	3:23.51	184	3:44.82	136	4:10.39	88	4:44.78	40
3:05.23	231	3:23.92	183	3:45.30	135	4:10.99	87	4:45.68	39
3:05.60	230	3:24.34	182	3:45.78	134	4:11.60	86	4:46.59	38
3:05.96	229	3:24.75	181	3:46.27	133	4:12.20	85	4:47.52	37
3:06.33	228	3:25.17	180	3:46.75	132	4:12.81	84	4:48.45	36
3:06.71	227	3:25.59	179	3:47.24	131	4:13.43	83	4:49.40	35
3:07.08	226	3:26.01	178	3:47.73	130	4:14.05	82	4:50.36	34
3:07.45	225	3:26.43	177	3:48.22	129	4:14.67	81	4:51.34	33
3:07.82	224	3:26.85	176	3:48.72	128	4:15.29	80	4:52.34	32
3:08.20	223	3:27.27	175	3:49.21	127	4:15.92	79	4:53.35	31
3:08.57	222	3:27.69	174	3:49.71	126	4:16.56	78	4:54.37	30
3:08.95	221	3:28.12	173	3:50.21	125	4:17.20	77	4:55.42	29
3:09.32	220	3:28.55	172	3:50.72	124	4:17.84	76	4:56.48	28
3:09.70	219	3:28.97	171	3:51.22	123	4:18.48	75	4:57.56	27
3:10.08	218	3:29.40	170	3:51.73	122	4:19.13	74	4:58.67	26
3:10.46	217	3:29.83	169	3:52.23	121	4:19.79	73	4:59.79	25
3:10.84	216	3:30.26	168	3:52.74	120	4:20.45	72	5:00.94	24
3:11.22	215	3:30.70	167	3:53.26	119	4:21.11	71	5:02.12	23
3:11.60	214	3:31.13	166	3:53.77	118	4:21.78	70	5:03.32	22
3:11.99	213	3:31.56	165	3:54.29	117	4:22.46	69	5:04.55	21
3:12.37	212	3:32.00	164	3:54.81	116	4:23.14	68	5:05.81	20
3:12.75	211	3:32.44	163	3:55.33	115	4:23.82	67	5:07.11	19
3:13.14	210	3:32.88	162	3:55.85	114	4:24.51	66	5:08.44	18
3:13.53	209	3:33.32	161	3:56.38	113	4:25.21	65	5:09.81	17
3:13.91	208	3:33.76	160	3:56.91	112	4:25.91	64	5:11.22	16
3:14.30	207	3:34.20	159	3:57.44	111	4:26.61	63	5:12.68	15
3:14.69	206	3:34.65	158	3:57.97	110	4:27.32	62	5:14.20	14
3:15.08	205	3:35.09	157	3:58.51	109	4:28.04	61	5:15.77	13
3:15.47	204	3:35.54	156	3:59.05	108	4:28.76	60	5:17.41	12
3:15.87	203	3:35.99	155	3:59.59	107	4:29.49	59	5:19.13	11
3:16.26	202	3:36.44	154	4:00.13	106	4:30.23	58	5:20.93	10
3:16.65	201	3:36.89	153	4:00.68	105	4:30.97	57	5:22.84	9
3:17.05	200	3:37.35	152	4:01.22	104	4:31.72	56	5:24.87	8
3:17.44	199	3:37.80	151	4:01.78	103	4:32.47	55	5:27.05	7
3:17.84	198	3:38.26	150	4:02.33	102	4:33.24	54	5:29.41	6
3:18.24	197	3:38.72	149	4:02.89	101	4:34.01	53	5:32.02	5
3:18.64	196	3:39.18	148	4:03.45	100	4:34.78	52	5:34.98	4
3:19.04	195	3:39.64	147	4:04.01	99	4:35.57	51	5:38.47	3
3:19.44	194	3:40.10	146	4:04.57	98	4:36.36	50	5:42.97	2
3:19.84	193	3:40.56	145	4:05.14	97	4:37.16	49	5:51.38	1