

競技者注意事項（東京マスタース陸上競技選手権大会）

1、規則について

本大会は、2025 日本陸上競技連盟競技規則、日本マスタース陸上競技連合規則並びに本大会要項により実施します。

2、競技者の受付について

- ・競技開始は、トラック・フィールドとも「9 時 00 分」、競技場の開場時間は「7 時 30 分」です。ただし、競技役員の開場も同時刻なので、開場間もない時間帯は混雑が予想されます。招集時間に合わせてのご来場につきましてご理解の上、ご了承いただけますようよろしくお願いいたします。
- ・競技者の受付は、競技場入口で受付票を提示し、参加記念品を受け取って下さい。
今回はプログラムは作成いたしません。事前に本連盟ホームページにタイムテーブル、スタートリスト等大会関係資料を公開いたしますので、必ずご覧ください。
- ・ナンバーカード（以下「アスリートビブス」）は、マスタース会員登録番号が記載されたアスリートビブスを使用します。（各都道府県の登録番号の数字です）

なお、アスリートビブスを忘れた方は無地のカードを 500 円で販売しますのでマジックで記入の上、使用してください。

下記種目のアスリートビブスは、レーンナンバーのアスリートビブスを使用します。競技者係でお受け取りください。

なお、お手持ちのマスタース会員登録番号が記載されたアスリートビブスはレーンナンバーアスリートビブスを受け取る際に必要となりますので必ずお持ちになってください。

{男子・女子 5000m：男子・女子 3000m：男子・女子 3000m競歩}

3、競技者の招集について

- (1) 競技者の招集場所は、100m出発点（競技場入退場口近く）付近に設けます。
- (2) タイムテーブルの「招集完了時刻」に遅れないように招集所へ集合してください。
- (3) 招集は、競技者自身で行うこととします。代理人の場合は、理由を言って下さい。他の競技と時間が重複し又は接近しているときは、他の種目も招集を済ませて下さい。
- (4) レース前レーンナンバーの腰ナンバーカードを着用してもらいます。

4、重複競技について

競技者が重複している場合は、審判員主任の許可を受けてから他種目に移動して下さい。この場合、トラック競技を優先し、終了後フィールド競技に参加して戴きますがすでに終了したラウンドの権限は放棄したものとみなします。

5、スパイクシューズ及び靴底について

競技場は全天候舗装のため、スパイクシューズのピンは、トラック 9mm、フィールド 12mm以下とします。これらのスパイクの直径は先端が 4mm以内、本数は 11 本以内とします。走路の保全と競技者の安全のため、WA 規則 TR5（シューズ）を厳守してください。また、競技用シューズのルールが 2024 年 11 月から改定されました。日本陸連の規則に準じますので、「トラック競技もフィールド競技も全て、靴底の厚さは 20mm以内とする。（競歩種目は道路競技と同じ 40mm）」を適用いたします。

6、競走競技について

- (1) トラック競技の走路順は、プログラムの記載順とします（上から下）。
- (2) 複数の年齢別競技を同時に行うときは、年齢の若いクラスを外側にします。また男女混合の競技を同時に行うときは、女子を内側に男子を外側に記載順に並びます。

- (3) 競走競技は、すべてタイムレースとし、入賞順位はタイムで決めます。但し同タイム、同順位が生じた場合は、生年月日の早い方を上位とします。
- (4) 中長距離走・競歩において、審判長は競技の進行状況をみて競走を中止させる場合があります。
- (5) 800m以上の競走は、オープンで行います。3000m以上の競走は1列に並びきれないときは二段スタートの場合もあります。
- (6) セパレートレースを使用する競走競技では、安全のため決勝ライン通過後も他の競技者のレーンに入ってはけません。欠場者のレーンはそのまま空けておきます。
- (7) 不正スタートは2回目以降の競技者はすべて失格とします。
- (8) 決勝到着後、写真判定機の前を通り抜けないようにお願いします。
- (9) ハードルの使用基準（M80、W60、W70は高さ小学生基準0,7mを使用）

クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	フィニッシュまで	ハードル数
M24～M45	110m H	0,991m	9,14m	13,72m	14,02m	10 台
M50 M55	100m H	0,914m	8,50m	13,00m	10,50m	10 台
M60 M65	100m H	0,840m	8,00m	12,00m	16,00m	10 台
M70 M75	80m H	0,762m	7,00m	12,00m	19,00m	8 台
M80～	80m H	0,686m	7,00m	12,00m	19,00m	8 台
W24～W35	100m H	0,840m	8,50m	13,00m	10,50m	10 台
W40 W45	80m H	0,762m	8,00m	12,00m	12,00m	8 台
W50 W55	80m H	0,762m	7,00m	12,00m	19,00m	8 台
W60～	80m H	0,686m	7,00m	12,00m	19,00	8 台
W60～W65	300m H	0,686m	35,00m	50,00m	40,00m	7 台
M60～M65	300m H	0,762m	35,00m	50,00m	40,00m	7 台
M70～、W60～	300m H	0,686m	35,00m	50,00m	40,00m	7 台

- (10) アスリートビブスは、胸、背に付けて下さい。腰ナンバーは最終コールのとき渡します。
- (11) リレーは、最終走者のみ腰ナンバーを付けて下さい。

7、跳躍競技

- (1) 試技順は、原則としてプログラム記載順（上から下）に行います。但し高さを競う競技においては年齢の高い方から試技を行います。練習試技数は審判員の指示に従って下さい。
- (2) 他の種目と重複して同時時間帯に競技が行われる場合は、トラック競技を優先しますので、審判主任に申し出て了解を得てから他の競技に参加して下さい。他の競技に出場中に終了したラウンドを要求することは出来ません。フィールド競技のみの掛け持ち出場の場合も同様です。
- (3) 複数の年齢別の競技を一緒に行う場合は、低い年齢区分からプログラム記載順に行います。
- (4) 跳躍競技のスパイクの針の長さは12mm以内とします。
- (5) 三段跳の踏切板は、砂場までの距離を次の通りとします。
9m（M30、M35、M40、M45、M50用）、7m（M55、M60、M65、M70、M75用）
これら以外の踏切板の設備が無いときは仮設のものを使用します。
- (6) 跳躍競技の試技数は、走幅跳、三段跳については、競技進行上全員が3回の試技を行い順位を決定します。
- (7) 跳躍競技について1位の記録が同記録の場合は、その競技者の2番目の記録で順位を決めます。それでも決められない場合は、3番目の記録とし、以下同様にして決めます。それでも決められない場合は、生年月日の早いものを上位とします。2位以下についても同様とします。走高跳・棒高跳は1

位の記録が同記録の場合は、1 位決定戦を行わず、生年月日の早いものを上位とする、2 位以下についても同様とします。

(8) 走高跳のバーの上げ方（練習回数、高さは審判員の指示に従って下さい。

イ、バーの上げ方

男子				女子			
クラス	練習	バーの上げ幅		クラス	練習	バーの上げ幅	
M24・～M35	1m35	1m40 1m45	以後 5 c m 刻み	W24・～W30	1m35	1m35 1m38	以後 3 c m 刻み
M40 M45	1m25	1m30 1m35	〃	W35 W40	0,95m	1m00 1m03	〃
M50	1m20	1m25 1m30	〃	W45 W50	0,85m	0, 90m 0,93m	〃
M55	1m10	1m15 1m20	〃	W55 W60	0,80m	0,85m 0,88m	〃
M60 M65	1m00	1m05 1m10	〃	W65～W75	0,70m	0,72m 0,75m	〃
M70	0,95m	1m00 1m05	〃	W80～	0,60m	0,62m 0,65m	〃
M75	0,85m	0,9m 0,95m	〃				
M80～	0,75m	0,8m 0,85m	〃				

ロ、跳躍審判主任の状況判断により最初の高さを変更することがあります。

ハ、クラスごとに競技者が 1 名のみ残ったときは、次の高さの希望を審判主任に申し出ることが出来ます。

ニ、大会新記録の場合のバーの上げ方は、審判主任が決めます。

(9) 棒高跳のポールについて

イ、ポール輸送は、各自で手続きをして下さい。

ハ、棒高跳のバーの上げ方は下表の通りです。最初の高さは審判員の判断で決定します。

男子				女子			
クラス	練習	バーの上げ幅		クラス	練習	バーの上げ幅	
M24・～M35	2m60	2m70 2m80	以後 10 c m 刻み	W24・ ～ W35	1m60	1m70 1m80	以後 10 c m 刻み
M40 M45	1m90	2m00 2m10	〃	W40	1m50	1m60 1m70	〃
M50 M55	1m60	1m70 1m80	〃	W45	1m40	1m50 1m60	〃
M60 M65	1m40	1m50 1m60	〃	W50 W55	1m30	1m40 1m50	〃
M70 M75	1m20	1m30 1m40	〃	W60～	1m20	1m30 1m40	5 c m刻み
M80～	1m00	1m10 1m20	〃				

8、投てき競技

(1) 試技順は、原則としてプログラム記載順（上から下）に行います。練習試技回数は審判員の指示に従って下さい。すべて、3 投 1 測で実施いたします。同記録となった場合生年月日の早い競技者を上位とします。

(2) やり投げに使用するスパイクの針の長さは、12mm以内とします。

(3) 他種目と重複し、同時刻に競技が行われる場合は、6 の（2）に準じます。

(4) 試技数は、競技進行上全員が 3 回の試技を行い、順位を決定します。

(5) 投てき競技において 1 位の記録が同記録の場合は、6 の（7）に準じます。

(6) 投てき競技の用具は、会場に準備したものを使用します。

(7) 各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準は次の通りです。

性別	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	やり	重量
男子	M24・～ M45	7,260 k g	2,0 k g	800 g	15.88 k g

	M50 M55	6,0 k g	1,5 k g	700 g	11.34 k g
	M60 M65	5,0 k g	1,0 k g	600 g	9,08 k g
	M70 M75	4.0 k g	1.0 k g	500 g	7,26 k g
	M80～	3,0 k g	1,0 k g	400 g	5,45 k g
女子	W24・～ W45	4,0 k g	1,0 k g	600 g	9,08 k g
	W50 W55	3,0 k g	1,0 k g	500 g	7,26 k g
	W60～W70	3,0 k g	1,0 k g	500 g	5,45 k g
	W75～	2,0 k g	0,75 k g	400 g	5,45 k g

(8) ボール投げの使用ボールは「ソフトボール3号」です。

9、表彰について

(1) 種目別、クラス別に表彰します。

賞状及びメダル・・・優勝者 賞状・・・2位～3位まで

(2) 参加者全員に参加記念品を差し上げます。(競技者受付にてお受け取りください。)

10、記録処理方法及び賞状・メダル受取方法について

(1) 当日お渡しするプログラムの「記録処理方法」のページ内に QR コードが載っていますのでそこから読み取ってインターネット上で記録の確認をお願いいたします。リザルトリストは混雑を避けるために掲示いたしません。携帯等をお持ちでない方で記録の確認をしたい場合は、近くの競技役員または大会総務でお聞きください。

(2) 男女別・クラス別・各種目優勝者に賞状及び表彰賞品（メダル）を第2位～第3位に賞状を授与いたします。なお、賞状・メダルは、当日お渡ししますので（賞状・メダルの送付は致しません）、競技終了後、スマホや PC のホームページの内容を見るかアナウンサーの情報により3位以内に入賞していることをご確認後、「賞状受取証」に必要事項をご記入の上、本部「表彰係」までお越しください。

(3) 記録証を希望される方は、有料（500 円）となりますので、お釣りのないようご準備ください。角2封筒に住所、氏名を明記の上、140 円切手を貼付し、「賞状・記録証申込書」を添えて本部にご提出ください。いただいた封筒に賞状を入れ、後日郵送いたします。

11、事故防止について

記録や勝負にこだわり過ぎて事故に繋がらないようご注意ください。万が一身体に事故が発生した時は、本部又は医務室にご連絡ください。大会要項に記載のとおり本部では応急処置を施しますがその後の責任は負いませんので、あらかじめご了解ください。なお、主催者として傷害保険に加入しておりますが健康保険証は必ずご携帯下さい。

また、感染症対策として競技者の皆様方には、ご不便・ご負担をおかけすることもあると思いますが、どうかご了承ください。

12、盗難防止、その他について

ロッカー室、スタンド等での置引き等の盗難事故が必ずと言っていいほど発生しています。コインロッカーを利用し、お互いに見張り番を置くなど自衛手段を忘れないで下さい。

ゴミの持ち帰りのご協力、近隣へのご配慮また違法駐車をされないようお願いいたします。