

競技者注意事項

1. 規則について

本大会は、2025年日本陸上競技連盟規則、日本マスターズ陸上競技連合規則及び本大会要項により実施します。

2. 競技者受付について

- (1) 競技開始は、「受付票」には9:00と記載されていますが、トラック・フィールドとも「9時30分」競技場の開場時間は「8時00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、ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。
- (2) 競技者の受付は、競技場入口で受付票を掲示し、参加記念品を受け取って下さい。
※今回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掲載いたしますのでご確認ください。
- (3) 今大会は、前日（5月5日）が競技場の一般開放日にあっているため、前日練習がご利用できません。詳細につきましては別紙をご参照ください。
- (4) ナンバーカード（以下「アスリートビブス」）は、マスターズ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。
- (5) 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。
競技者係で受け取ってください。
なお、お手持ちのマスターズ会員登録番号が記載されたアスリートビブスはレーン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. 招集について

- (1) 競技場の100m出発点の後方に設けます。
- (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。他の競技と時間が重複している場合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. 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。

5. 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。

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内側にします。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) すべてタイムレースとし、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、5000mで30分、3000mで20分、3000m競歩で40分を超過したとき、審判長は競技の進行状況を見て競走を中止させます。
- (5) 1500m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) セパレートコ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1回目より競技者はすべて失格とします。
- (8) 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		110mH	0,991m	9,14m	13,72m	14,02m	10台
M50 M55		100mH	0,914m	8,50m	13,00m	10,50m	10台
M60 M65		100mH	0,840m	8,00m	12,00m	16,00m	10台
M70 M75		80mH	0,762m	7,00m	12,00m	19,00m	8台
M80~		80mH	0,686m	7,00m	12,00m	19,00m	8台
W24~W35		100mH	0,840m	8,50m	13,00m	10,50m	10台
W40 W45		80mH	0,762m	8,00m	12,00m	12,00m	8台
W50 W55		80mH	0,762m	7,00m	12,00m	19,00m	8台
W60~		80mH	0,686m	7,00m	12,00m	19,00	8台

- (9) 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。シールをはがし、右腰やや後方に貼り付け、貼り付けた状態で各競技のスタート付近に集合してください。

7. 跳躍競技

- (1) 「走幅跳」は2ピットで行います。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、高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ピンの長さは12mm以下とします。
- (5) 走幅跳の踏切板の位置は1m、2mとします。
- (6) 三段跳の踏切板の位置は、砂場までの距離を次の通りとします。
男子：11m・9m・7m 女子：9m・7m・5mとし、競技者は申し出ることができます。ただし、競技途中での踏切板の変更は認めません。
- (7) 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。
- (8) 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、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し、2位以下についても同様とします。
- (9) 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5cm刻み	W24~W30	1m35	1m35 1m38	以後3cm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。

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。
- (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、7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、7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

9. 記録処理方法について

ホームページ「記録処理方法」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3密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。

10. 表彰について

混成五種競技の男女別・クラス別・各種目第3位までに賞状及び表彰賞品を、第4位から第6位までに賞状を授与します。

混成五種競技の賞状及び表彰記念品（メダル）及び記録会の記録証は当日お渡しいたします。

また、混成五種競技参加者で「記録証」をご希望の方は角2封筒に住所、氏名を明記の上、120円切手を貼付し、「記録証郵送希望申込書」と台紙代（100円）といっしょに本部にご提出ください。いただいた封筒に記録証を入れ、後日郵送いたします。

（郵送には約1か月を要しますのでご了承ください。）

11. その他

- (1) 競技中の怪我等は、主催者において応急処置は致しますが、その後の責任は負いません。主催者は、一日傷害保険に加入しておりますが、健康保険証は必ず携帯して下さい。
- (2) ゴミは必ず持ち帰り下さい。
- (3) 盗難事故には充分ご注意下さい。