

競技者注意事項

1、規則について

本大会は、2025 日本陸上競技連盟競技規則、日本マスターズ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30分」、競技場の開場時刻は「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。招集時刻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（スマホでも可）、参加記念品を受け取って下さい。
- ・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ものをつけてください。（各都道府県の登録番号の数字です）

2025 年度新規で東京マスターズ会員になられた方は、大会当日競技者受付でお受け取り下さい。

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、レーンナンバーと同じ番号のものを使用します。招集所で競技者係からお受け取りください。

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}

3、競技者の招集について

- (1) 招集所は、100m出発点の後方に設けます。（競技場入退場口近く）
- (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又は接近しているときは、他の種目の招集も同時に済ませて下さい。

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内側にします。また男女混合の競技を同時に行うときは、男子を内側に女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ます。
- (4) 中長距離走において、審判長は競技の進行状況を見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グループスタートの場合もあります。

(6)セパレートレーン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) 不正スタートをした競技者はすべて失格とします。

(8)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。(太腿など直に貼り付けず、必ず衣服に装着してください。)

(9) リレーは、最終走者のみ腰ナンバーを付けて下さい。

(10) 今大会は100m競走で「2次レース」を実施いたします。総合順位により組み分けいたします。

男子5組40名(クラスに関係なく総合順位1位～8位、9位～16位、17位～24位、
25位～32位、33位～40位の5組)、女子1組8名(クラスに関係なく総合順位1位～8位の1組)
総合順位の発表はスマホや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確認して
ください。

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、年齢の高いクラス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以内とします。

(5) 走幅跳の踏切板の位置は1m、2mとします。

(6) 跳躍競技の試技数は、走幅跳については、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) 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回の試技を行います。

- (5) 投てき競技の用具は、会場に準備したものを使用します。
- (6) 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	M-24～ 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、記録処理方法及び賞状・表彰記念品受取方法について

- (1) 「記録処理方法」はホームページに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にお聞きください。
- (2) 賞状・表彰記念品は、当日お渡ししますので（賞状・表彰記念品の後日送付は致しません）、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、「表彰記念品及び賞状受取証」に必要事項をご記入の上、本部「表彰記念品受付係」までお越しください。
- また、記録証を希望される方は180円切手を貼付し、ご自分の住所・氏名を書いた角2封筒をご準備ください。
- 記録証は有料（500円）となりますので、お釣りのないようご準備ください。

10、表彰について

- (1) 男女別・クラス別・各種目優勝者に表彰賞品を、第3位までに賞状を授与します。
- (2) 参加者全員に参加記念品を差し上げます。（受付でお受け取りください。）

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。

12、盗難防止について

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。

14、写真販売について

今大会は、選手の皆様の競技中の写真を撮影し、後日販売いたします。
詳しくは、当日配布させていただくチラシをご覧ください。

15、その他

- * 各自のゴミ等は必ず持ち帰り、清潔保持にご協力ください。
- * 競技場の施設、備品の取り扱いには注意し、破損・損傷のないようお願いいたします。