

競技注意事項

- 1 本競技会は、2019年度(財)日本陸上競技連盟競技規則および(公社)日本マスターズ陸上競技連合競技規則を準用するとともに、本大会の要項に従って行う。
- 2 トラック、フィールドの各種目ともプログラム記載のとおりとし、年齢クラスを併合して行う種目はあるが、最終成績はクラス別に順位を決定する。
- 3 選手は、(公社)日本マスターズ陸上競技連合及び日本陸上競技連盟の登録者に限る。
- 4 選手の招集について
 - (1) 招集場所 競技者招集所は、第二陸上競技場倉庫内に設ける。
 - (2) 招集時刻 競技開始時刻基準

区別	招集完了時刻	最終コール
トラック	20分前	競技開始5分前 より現地で行う。
フィールド	40分前	

- (3) 招集の手続き
 - a 招集場所に掲示する競技者一覧表の自分のナンバーを○で囲むか、役員に申し出る。
 - b 最終コールは、現地において本人が応じる。
 - c 2種目以上を兼ねて出場する場合、競技進行の都合で最終コールができない場合は、事前に競技者係に申し出ておくこと。
- 5 競技について
 - (1) トラック競技はすべてタイムレース決勝とする。
 - (2) フィールド競技は試技4回の決勝とする。
 - (3) スパイクのピンは11本以内、9mm以下とする。ただしやり投げは12mm以下とする。
 - (4) 不正スタートは、2回目に行った競技者を失格とする。
 - (5) 招集に応じなかった場合は、その種目棄権とみなし処理する。
 - (6) 円盤投は、第二陸上競技場で実施する。
 - (7) 3段跳及び立五段跳の踏切板の位置は、13、11、9、7、5mと状況により担当審判主任が変更するに出来る。その際は、必ず変更の意思を担当審判員に申し出ること。
 - (8) 400m以下のスタートについては、スターティングブロックを使用すること。
 - (9) 800m以上のレースについては、すべてオープンレーンで行う。
- 6 ナンバーカードについて
 - (1) ナンバーカードは個人保有の物を必ず付ける。
 - (2) ナンバーカードは胸と背にピンで付けるものとするが、跳躍種目については胸と背何れか一方でもよい。
 - (3) トラック種目は、腰ナンバーをパンツ右側に必ず取り付ける。腰ナンバーはコール時競技者係が渡す。粘着性のため剥がれないようにしっかり張り付ける。使用後はゴミ箱(袋)等に捨てるか持ちかえる。
- 7 使用器具について
 - (1) 器具は、競技場備え付けのものを使用すること。
 - (2) 棒高跳用ポールに限り個人所有の物を使用すること。ポールの検査は事前に跳躍審判員が行う。
- 8 記録の発表について
 - (1) 電光掲示及び場内放送で行うとともに、正面玄関2階の記録板に掲示する。
 - (2) 記録証の必要な者は、所定の用紙に記入し1部300円を添えて申し込むこと。
なお、当日は混雑が予想されるので記録証は後日発送となります。
- 9 表彰について
 - (1) 表彰式は行わない。
 - (2) 各種目1位にはメダルと賞状、2～3位には賞状を授与するので、スタジアム正面玄関内に置きますの持ち帰って下さい。
- 10 その他
 - (1) 競技中に発生した障害や疾病については、応急処置は行うがその後の責任は主催者は負わない。
 - (2) 主催者は、選手全員に1日スポーツ傷害保険に加入する。
 - (3) 悪天候等の理由により、競技会が競技開始後に中止になった場合は、参加料の払い戻しは行わない。
 - (4) 駐車場は、大塚製薬(スタジアム北側)のNo8、9、10を借用しております。

【男子】

クラス	砲丸	円盤	やり
M24～M45	7.26Kg	2.0Kg	800g
M50～M55	6.00Kg	1.5Kg	700g
M60～M65	5.00Kg	1.0Kg	600g
M70～M75	4.00Kg	1.0Kg	500g
M80～	3.00Kg	1.0Kg	400g

【女子】

クラス	砲丸	円盤	やり
W24～W45	4.00Kg	1.0Kg	600g
WM50～W70	3.00Kg	1.0Kg	500g
W75～	2.00Kg	0.75Kg	400g

12 ハードル競技の種目別基準

【男子】

種目	クラス	高さ	間隔	第1ハードルまで	ゴールまで	ハードル台数
110mH	M24～M45	99.1cm	9.14m	13.72m	14.02m	10
100mH	M50・M55	91.4cm	8.50m	13.00m	10.50m	10
100mH	M60・M65	84.0cm	8.00m	12.00m	16.00m	10
80mH	M70・M75	76.2cm	7.0m	12.00m	19.00m	8
80mH	M80+	70.0cm	7.0m	12.00m	19.00m	8
400mH	M24～M45	91.4cm	35.00m	45.00m	40.00m	10
400mH	M50・M55	84.0cm	35.00m	45.00m	40.00m	10
300mH	M60・M65	76.2cm	35.00m	50.00m	40.00m	7
300mH	M70・M75	70.0cm	35.00m	50.00m	40.00m	7
200mH	M80+	70.0cm	35.00m	20.00m	40.00m	5

【女子】

種目	クラス	高さ	間隔	第1ハードルまで	ゴールまで	ハードル台数
100mH	W24～W35	84.0cm	8.50m	13.00m	10.50m	10
80mH	W40・W45	76.2cm	8.00m	12.00m	12.00m	8
80mH	W50・W55	76.2cm	7.00m	12.00m	19.00m	8
80mH	W60+	70.0cm	7.0m	12.00m	19.00m	8
400mH	W24～W45	76.2cm	35.00m	45.00m	40.00m	10
300mH	W50・W55	76.2cm	35.00m	50.00m	40.00m	7
300mH	W60・W65	70.0cm	35.00m	50.00m	40.00m	7
200mH	W70+	70.0cm	35.00m	20.00m	40.00m	5

13 走高跳のバーのあげ方基準(m)

性別	クラス	開始の高さ(m)	上げ幅(m)
男子	M24～M35	1.40	0.05刻み
	M40・M50	1.30	
	M50	1.25	
	M55	1.15	
	M60・M65	1.05	
	M70	1.00	
	M75	1.00	
	M80～	1.00	
女子	W24～W30	1.25	0.03刻み
	W35	1.15	
	W40	1.00	
	W45.W50	0.90	
	W55.W60	0.85	
	W65～W75	0.80	
	W80～	0.80	

14 棒高跳のバーのあげ方基準(m)

性別	クラス	開始の高さ(m)	上げ幅(m)
男子	M24～M35	2.70	0.10刻み
	M40	2.50	
	M45	2.40	
	M50	2.20	
	M55	2.00	
	M60	1.80	
	M65	1.80	
	M70	1.80	
女子	M75～M90	1.80	0.05刻み
	W24～W35	1.70	0.10刻み
	W40	1.60	
	W45	1.50	
	W50・W55	1.50	
	W60～W80	1.50	0.05刻み

15 跳躍競技の踏切位置

種目	踏切位置(m)	
走幅跳	男女	2
三段跳	男子	9.11.13
	女子	7.9.11
立五段跳	男子	5.7.9.11.13
	女子	5.7.9.11