

# 競技注意事項

## 1. 競技について

- ① 本大会は2016年度(公財)日本陸上競技連盟競技規則・(公社)日本マスターズ陸上競技連合競技規則を適用し大会要項および下記事項により運営する。
- ② スタートは旧規則で行い、2回目以降の不正スタートのとき、不正スタートをした競技者を失格とする。スタートの合図はイングリッシュコマンドとする。
- ③ レーン順及び試技順は、プログラム記載通りとする。
- ④ トラック競技は、タイムレースとする。

## 2. 招集について

- ① 招集場所は、フィニッシュライン前方の第2ゲート出入口付近で行う。  
競技者は、招集開始時刻に招集所で点呼を受け、ナンバーカードを見せる。その際、ナンバーカード・スパイクピン)商標の点検を受ける。トラック出場者は、腰ナンバーカードを受取り、右腰やや後方に付ける。
- ② 競技者は、招集に遅れる事が無い様にする事。招集開始時刻、終了時刻はプログラム記載の通りである。
- ③ 代理人による最終点呼は認めない。2種目を同時に出場する者は申し出る事。
- ④ 招集完了時刻までに点呼を受けない競技者は、当該種目を棄権したと処理し出場を認めない。

## 3. ナンバーカードについて

- ① ナンバーカードは所定のものを必ず、胸背に付ける事。但し、跳躍競技の競技者は胸または背だけでよい。
- ② 腰ナンバーカードはフィニッシュ後、招集場所に返却すること。

## 4. スパイクシューズについて

スパイクの先端が鋭利なものは使用してはならない。  
スパイクピンについて、数は11本以内、長さは9mm以下とする。ただし、走高跳・やり投げは12mm以下とする

## 5. 競技用器具について

- ① 競技用具は競技場備え付けのものを使用する。  
ただし、投てき用具、棒高跳用ポールについては、各自持参のものを検査の上、使用を許可する。
- ② 検査場所は、100mスタート側の砂場付近のダッグアウトで行う
- ③ 棒高跳用ポールは、競技場所で検査する。

## 6. W・A・V・A規約細則の一部及び全日本マスターズ陸上競技選手権大会種目別基準を準用。

## 7. ハードルの高さ・インターバル等

男子	競技クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	フィニッシュまで	ハードル台数
シ ョ ー ト	M24～M45	110mH	0.991m	9.14m	13.72m	14.02m	10
	M50・M55	100mH	0.914m	8.50m	13.00m	10.50m	10
	M60・M65	100mH	0.840m	8.00m	12.00m	16.00m	10
	M70・M75	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
	M80+	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8
ロ ン グ	M24～M45	400mH	0.914m	35.00m	45.00m	40.00m	10
	M50・M55	400mH	0.840m	35.00m	45.00m	40.00m	10
	M60・M65	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m	7
	M70・M75	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m	7
	M80+	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m	5
女子	競技クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	フィニッシュまで	ハードル台数
シ ョ ー ト	W24～W35	100mH	0.840m	8.50m	13.00m	10.50m	10
	W40・W45	80mH	0.762m	8.00m	12.00m	12.00m	8
	W50・W55	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
	W60+	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8
ロ ン グ	W24～W45	400mH	0.762m	35.00m	45.00m	40.00m	10
	W50・W55	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m	8
	W60・W65	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m	8
	W70+	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m	5

- ① 高さ0.686mのハードルについては0.700mハードルを代用してもよい。
- ② ハードル競争において、それぞれのハードルの場所では、最低でも一瞬の間、両足はグラウンドから離れていなければならない。

## 8. 障害物競技における障害物高さ基準

	競技クラス	種目	高さ
男子	M24～M55	3000mSC	0.914m
	M60～M75	2000mSC	0.762m
女子	W24～W75		

- ① 障害物競技では、障害物に手をかけて越えても良いが、連続した動作でなければならない。障害物を登れば失格と  
また、障害物の中間のバーあるいはクロスバー等に足をかけて登ってはならない

9. 三段跳の踏切位置は12m. 11m. 9m. 7m. 5mとする。  
 10. 走高跳のバーの上げ方基準

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
M24-~M35	1.35m	1.40m	5cm刻み
M40・M45	1.25m	1.30m	
M50・W24-~W30	1.20m	1.25m	
M55・W35	1.10m	1.15m	
M60・M65	1.00m	1.05m	
M70・W40	0.95m	1.00m	
W45・W50	0.85m	0.90m	
W55・W60	0.80m	0.85m	
W65~W75	0.70m	0.75m	
W80+	0.60m	0.70m	

11. 棒高跳のバーの上げ方基準

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
M24-~M35	2.60m	2.70m	10cm刻み
M40	2.40m	2.50m	
M45	2.30m	2.40m	
M50	2.10m	2.20m	
M55	1.90m	2.00m	
M60	1.70m	1.80m	
M65・W24-~W35	1.60m	1.70m	
M70・W40	1.50m	1.60m	
M75~M90・W45	1.40m	1.50m	
W50・W55	1.30m	1.40m	
W60~W80	1.20m	1.30m	

12. 投擲競技における用具の使用基準は次の表による。

		競技クラス	砲丸・ハンマー	円盤	槍	備考
男子	M24-~M45		7.26kg	2.0kg	800g	①競技規則の規定する仕様のうち重量のみ明記した。
	M50・M55		6.0kg	1.5kg	700g	
	M60・M65		5.0kg	1.0kg	600g	
	M70・M75		4.0kg	1.0kg	500g	
	M80+		3.0kg	1.0kg	400g	
女子	W24-~W45		4.0kg	1.0kg	600g	
	W50・W55		3.0kg	1.0kg	500g	
	W60~W70		3.0kg	1.0kg	500g	
	W75		2.0kg	0.75kg	400g	
	W80+		2.0kg	0.75kg	400g	

13. 練習について

- ① 練習場所は、サブグラウンド又は雨覆練習場で行うこと。  
 ② 投てき練習は公式練習のみとし、如何なる場所でも練習できません。  
 ③ 事故には十分留意すること。

14. 表彰賞状は出場者全員に発行する。(当日受取りの無い賞状は破棄する。)

- ① プログラムの訂正の申し出は、選手受付場所にある用紙に記入し総務に提出すること。  
 ② 本大会に於いての傷害事故は主催者において応急処置はするが、その後の責任は負わないので競技に出場の際は十分に注意すること。  
 ③ 盗難事故が発生おしています。貴重品は、各自で管理してください。  
 ④ その他必要なことは、その都度通告するので場内放送に注意すること。

お 願 い

各自のゴミは必ず持ち帰ってください。