

競技注意事項

1. 競技規則について

本大会は 2024 年度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競技規則および本大会申し合わせ事項により行う。

競技用シューズについては、競技規則 TR5.2 に適合しないシューズの使用は認めません。※競技用靴・靴底厚さについては別表 3 を参照

2. 競技者等の入場・参加受付について

競技者等の入場は 8 時 50 分からとする。南側(黄門)の入り口で参加受付をしてから入場すること。参加受付終了後は本部前を通ず、スタンドに移動すること。

3. 競技場について

- ① 競技者等の競技場への入場は南側(黄門)とする。退場、再入場は、南側(黄門)に加え、エントランスホール正面の 2 か所とする。(注) 北側黄門、南北青門は終日閉鎖する。
- ② メインスタンドは選手および付添者の待機場所として使用する。サイドスタンドおよびバックスタンドへの立入・使用は禁止とする
- ③ エントランスホール附近およびメインスタンド軒下通路での場所取りをしないこと。

4. 更衣について

- ① 競技者の更衣用として、更衣室を男女別に各 1 室を開放する。
- ② 更衣室内に更衣した荷物を置かないこと。シャワー使用は可能だが、更衣室の他の利用者に配慮して短時間とすること。

5. 練習について

- ① 練習専用場所は設置されていないので、競技時間時の競技場内での練習は 400m 以上の周回の競技がない時間帯は、バックストレートで練習をしても良い。ただし、競技役員の指示に従うこと。
- ② 投てき種目の練習は競技開始前に競技役員の指示に従い、投てき場内で行うこと。

6. 招集について

- ① 招集場所：メインスタンド軒下北側通路
- ② 招集時刻

種目ごとに下記の時間帯にアスリートビブスおよびスパイクのチェックを受け、シール式腰ナンバー標識を受け取ること。

	トラック	フィールド
開始時刻	競技開始 30 分前	競技開始 50 分前
完了時刻	競技開始 20 分前	競技開始 40 分前

2 種目参加の競技者で招集時間が重なる場合は、競技者係に申し出て 2 種目同時にチェックを受けること。
※チェック後は招集場所に留まらず、速やかに現地に移動すること。

- ③ リレーチームの代表は、リレーオーダー用紙に必要事項を記入の上、招集完了時刻の 1 時間前までに招集所に提出する。リレーオーダー用紙は競技者係から受け取る。オーダー用紙提出後の変更は、原則として認めない。リレー登録者以外の競技者を走者とする場合、本大会の参加者より 2 名以内とする。なお、高齢者が低年齢層のクラスの走者として出場することはできる。
- ④ 招集に遅れた競技者は欠場として処理する。
- ⑤ 競技者は、プログラムに記載されたアスリートビブスで出場すること。変更はできない。

ただし、3000m、5000mは別アスリートビブス（ナンバーカード）を使用する。

7. 競技について

- ① トラック競技の競技者は1次招集場所でシール付き腰ナンバー標識を受け取り、右腰に貼る。ただし、3000mおよび5000mは2枚受取り左右の腰に貼る
- ② 男女5000mはグループスタートで行う。
- ③ 5000mは30分、3000mは20分で次の周に入ることにはできない。(注)800mは6分、1500mは10分を超える場合、競技を中止することがある。
- ④ スパイクピンは全天候舗装競技場では「9mm」以下を使用すること。ただし、「走高跳・やり投」については「12mm」以下とする。ピンの本数は「11本」以内とする。
- ⑤ 走高跳を除くフィールド種目は、各クラスとも3回の試技を行います。各クラスの競技者が8人を超える場合はトップ8（同記録の者が複数ある場合は、そのすべて）が決勝に進出し、その競技者は更に1回の試技を行います。競技者が8人以下の場合は、各競技者は4回の試技を行います。
- ⑥ 走幅跳および三段跳のピットは、Aピットをスタンド側、Bピットをトラック側とする。
- ⑦ 走高跳のバーの上げ方は、別表2を基準とし、審判主任の指示に従う。
- ⑧ 走幅跳、三段跳の踏切位置は下表のとおりとする。

種目	男女別	踏切位置
走幅跳	男・女	1m、2m
三段跳	男子	5m、7m、9m、11m、13m
	女子	5m、7m、9m、11m

- ⑨ 投てき競技の公式練習は2回とする。ただし、ハンマー投は1回とする。
- ⑩ 同一時間帯中に他の競技に出場する競技者は、審判主任に申し出ること。その場合、トラック種目を優先し、試技の順序を適宜変更するが、その競技者は他の種目出場中に失ったラウンドを要求することはできない。

8. 順位決定方法

(1) トラック競技

タイムで着差がない場合は、生年月日の早い者を上位とする。

(2) 跳躍競技

走高跳、棒高跳でのジャンプオフは実施しない。同記録の場合は、生年月日の早い者を上位とする。

走幅跳、三段跳、立幅跳で同記録の場合は、2番目以下の記録で順位を決める。それでも決まらない場合には、生年月日の早い者を上位とする。

(3) 投てき競技

同記録の場合は、2番目以下の記録で順位を決める。それでも決まらない場合には、生年月日の早い者を上位とする。

9. 免責事項について

- ① 競技中に生じた事故について、応急処置の他一切の責任を負わないので各自傷害保険等に加入しておくこと。
- ② 競技会に関わる全ての人の感染に対する一切の責任を負わない。
- ③ 会場内での紛失・盗難などについて、一切の責任を負わない。

10. その他

- ① トラック競技でフィニッシュした競技者は本部前を通らないこと。
- ② 記録は、Webページ(大阪マスターズホームページ)で確認すること。記録ボードは設置しない。

- ③ 横断幕、のぼりの設置は禁止する。
- ④ ごみ箱は設置していないため、ごみ等は必ず持ち帰ること。
- ⑤ アスリートビブスがない場合、番号布を販売（1枚100円）するので、各自で作成すること。
- ⑥ スタートリストの記載漏れや訂正は大会本部まで申し出ること。
- ⑦ 各自、水分・塩分を補給し、熱中症予防を行うこと。
- ⑧ 盗難が多発しているため貴重品は各自で保管するなど持ち物の管理には注意すること。

<別表1>投てき用具の最小重量基準

	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	やり
男子	M-24～M45	7.260 kg	2.0 kg	800g
	M50～M55	6.0 kg	1.5 kg	700g
	M60～M65	5.0 kg	1.0 kg	600g
	M70～M75	4.0 kg	1.0 kg	500g
	M80+	3.0 kg	1.0 kg	400g
女子	W-24～W45	4.0 kg	1.0 kg	600g
	W50～W55	3.0 kg	1.0 kg	500g
	W60～W70	3.0 kg	1.0 kg	500g
	W75	2.0 kg	0.75 kg	400g
	W80+	2.0 kg	0.75 kg	400g

<別表2>走高跳のバーの上げ方基準

性別	クラス	バーの高さ			
		練習	走高跳バーの上げ幅		
男子	M-24～M30	1.35m	1.40m	1.45m	以後5cm刻み
	M35	1.35m	1.40m	1.45m	
	M40	1.25m	1.30m	1.35m	
	M45	1.25m	1.30m	1.35m	
	M50	1.20m	1.25m	1.30m	
	M55	1.10m	1.15m	1.20m	
	M60	1.00m	1.05m	1.10m	
	M65	1.00m	1.05m	1.10m	
	M70	0.95m	1.00m	1.05m	
	M75	0.95m	1.00m	1.05m	
M80～	0.95m	1.00m	1.05m		
女子	W-24～W25	1.20m	1.25m	1.30m	以後3cm刻み
	W30	1.20m	1.25m	1.30m	
	W35	1.10m	1.15m	1.20m	
	W40	0.95m	1.00m	1.05m	
	W45	0.85m	0.90m	0.95m	
	W50	0.85m	0.90m	0.95m	
	W55	0.80m	0.85m	0.90m	
	W60	0.80m	0.85m	0.90m	
	W65	0.75m	0.80m	0.85m	
	W70	0.75m	0.80m	0.85m	
	W75	0.75m	0.80m	0.85m	
W80～	0.75m	0.80m	0.85m		

<別表3>競技用靴・靴底の厚さに関する表

種目	靴底最大の厚さ	要件・備考
フィールド競技（除：三段跳）	20mm	投てき種目と三段跳を除く跳躍種目に適用する。 全フィールド種目で、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
三段跳	25mm	靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
トラック種目 （ハードル種目を含み、800m未満の種目）	20mm	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。
トラック種目 （障害物競走を含み、800m以上の種目）	25mm	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。 （競技場内で行う競歩競技の靴底の最大の厚さは40mm）
競技場内で行う競歩	40mm	
道路競技（競走・競歩）	40mm	

※フィールド競技用靴における「靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。」の規定については、適用除外とする。