

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. 競技場について

- ① 入場口・退場口は1F正面入り口のみとする。
- ② スタンド観客席、芝生観客席を待機場所、応援場所として開放する。
- ③ メインスタンドへの移動は、正面入り口から左側通路を通り抜け、北側階段を使用すること。
- ④ 正面玄関ホール附近および室内練習場での場所取りをしないこと。

3. 競技場への入場・受付について

- ① 競技運営の都合上、競技者・関係者等の競技場への入場は8時20分からとする。
- ② 入場の際、入口横の受付で、参加者の確認を受けてプログラム等を受け取ること。

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 更衣室内の利用は短時間とし、更衣後は直ちに退出すること。更衣した荷物を置かないこと。

5. 練習について

- ① トラック種目の練習用に、バックスタンド裏側練習場を開放する。走る方向は北から南の一方方向とし、逆走は禁止する。
- ② 投てき種目の練習は競技開始前に役員の指示に従い、投てき場内で行うこと。

6. 招集について

- ① 招集場所：室内練習場
- 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ること。トラック種目参加者は、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	※棒高跳
開始時刻	競技開始 30分前	競技開始 50分前	競技開始 90分前
完了時刻	競技開始 20分前	競技開始 40分前	競技開始 80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 招集に遅れた競技者は欠場として処理する。
- ④ 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、5000mW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、5000mおよび5000mWは2枚受取り左右の腰に貼る。シールが剥がれやすい材質のタイツ等を着用する者は安全ピンを準備しておくこと。

- 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、5000mWは 45 分で次の周に入ることはいできない。
- ④スパイクピンは「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 走高跳および棒高跳を除くフィールド競技において、3回目までの試技によって、各クラストップ8（同記録の者が複数ある場合はその全て）を選出し、追加の試技を行う。トップ8の試技回数は1回とする。
- ⑥ 走幅跳、三段跳および立五段跳のピットは、Aピットをスタンド側、Bピットをトラック側とする。
- ⑦ 走高跳および棒高跳のバーの上げ方は、別表3・4を基準とし、審判主任の指示に従う。
- ⑧ 走幅跳、三段跳および立五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・女	5m、7m、9m、11m、13m
立五段跳	男・女	5m、7m、9m、11m、13m

- 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、立五段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。
- 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. 表彰 全出場者の中から次の方々に賞をお渡しします。

- ① 各クラス・種目別の1位～3位には賞状をお渡しします。なお、賞状は当日受け取られない場合は廃棄します。
- ② 大阪マスターズ会員の出場者のなかから男女各1名に優秀選手賞をお渡しします。
- ③ 大阪マスターズ会員を含む全出場者のなかから男女各1名に敢闘賞をそれぞれお渡しします。

(注) 優秀選手賞、敢闘賞の受賞者の発表は、後日ホームページで行い、それぞれの賞は受賞者に直接郵送します。

11. 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 種目別・年齢クラス別の1~3位に賞状をお渡しするが、表彰式は実施しない。
- ④ 横断幕、のぼりの設置は禁止する。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ スタートリスト記載もれや訂正は大会本部まで申し出ること。
- ⑧ 盗難の恐れもあ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。
- ⑨ 長居公園の園路は周辺住民の生活道路となっており、特に正面入口前の通路は多くの方が利用されている。シートを敷いて座り込む、園路をふさいで集合するなど、他の公園利用者の通行の妨げとなる行為をしないこと。また、ウォーミングアップや移動の際も邪魔にならないよう注意すること。

<別表1> ハードル競技の種目別基準

(注) 今大会の競技種目対象分のみ掲載

		種目	クラス	高さ	台数	1台目まで	間隔	最終まで
男	ショート	110mH	M-24~M30	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.02m
		110mH	M35~M45	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
		100mH	M50~M55	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
		100mH	M60~M65	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
		80mH	M70~M75	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
子	ロング	400mH	M-24~M45	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		400mH	M50~M55	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		300mH	M60~M65	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
女子	ショート	100mH	W-24~W35	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
		80mH	W40~W45	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
		80mH	W50~W55	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	ロング	400mH	W-24~W45	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		300mH	W50~W55	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m

<別表2> 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	3.0kg	1.0 kg	500g
		W75	2.0 kg	0.75 kg	400g
		W80+	2.0 kg	0.75 kg	400g

<別表 3>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 5 cm 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 3 cm 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 4>棒高跳のバーの上げ方基準

性別	クラス	バーの高さ			
		練習	棒高跳バーの上げ幅		
男子	M-24~M30	2.60m	2.70m	2.80m	以後 10 cm 刻み
	M35	2.60m	2.70m	2.80m	
	M40	2.40m	2.50m	2.60m	
	M45	2.30m	2.40m	2.50m	
	M50	2.10m	2.20m	2.30m	
	M55	1.90m	2.00m	2.10m	
	M60	1.70m	1.80m	1.90m	
	M65	1.70m	1.80m	1.90m	
	M70	1.70m	1.80m	1.90m	
	M75	1.70m	1.80m	1.85m	
	M80~	1.70m	1.80m	1.85m	
女子	W-24~W25	1.60m	1.70m	1.80m	以後 10 cm 刻み
	W30	1.60m	1.70m	1.80m	
	W35	1.60m	1.70m	1.80m	
	W40	1.50m	1.60m	1.70m	
	W45	1.40m	1.50m	1.60m	
	W50	1.40m	1.50m	1.60m	
	W55	1.40m	1.50m	1.60m	
	W60~	1.40m	1.50m	1.60m	

(注) 表 3、4 は、全日本マスターズ陸上競技選手権大会における基準

<別表 5>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。

ヤンマーフィールド平面図

