

競技注意事項

1. 競技規則について

本大会は2025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。

シューズの靴底の厚さについて、靴底20mm以下の規定に該当しないシューズでの競技参加はできない。ただし、競歩のみ40mm以下の厚底シューズは使用できる。(2024年11月より変更)

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(選手関係者等)の競技場への入場は8時30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。
*ごみ、テーピング等を放置せず、綺麗に使用すること。

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向とし、逆走は禁止する。
- ② 投とき種目の練習は競技開始前に役員の指示に従い、投とき場内で行うこと。

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、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(別表4:競技実施場所、スタート位置)に移動すること。

- ③ リレーチームの代表は、リレ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、3000mW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は2枚受取り左右の腰に貼る
- ② 5000m および 3000mW は周回チップを使用するため、招集場所（競技者係）でチップ付き腰ナンバー標識と シール付き腰ナンバー標識各 1 枚を受け取り、左腰にチップ付きを安全ピンで付け、右腰にシール付きを貼る。またレース終了後に、使用したチップ付き腰ナンバーは競技役員に必ず返却すること。
- ③ トラック競技では、同クラス複数組の場合はすべてタイム決勝とする
- ④ 5000m および 3000mW は 30 分、3000m は 20 分で次の周に入ることはできない。(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。
- ⑤ スパイクピンは全天候舗装競技場では「9 mm」以下を使用すること。ただし、「走高跳・やり投」については「12 mm」以下とする。ピンの本数は「11 本」以内とする。
- ⑥ 走高跳を除くフィールド種目は、各クラスとも 3 回の試技を行う。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 回の試技を行う。競技者が 8 人以下の場合は、各競技者は 4 回の試技を行う。
- ⑦ 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。
- ⑧ 走高跳のバーの上げ方は、別表 3 を基準とし、審判主任の指示に従う。
- ⑨ 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・女	5m、7m、9m、11m、13m

- ⑩ 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。
(競技時間が遅れている場合、審判主任の判断で 1 回に変更する可能性がある)
- ⑪ 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. 記録の発表

当日会場での紙による掲示は行いません。別途、大阪マスターズの速報サイト、ホームページ上で行います。

10. 表彰

各種目別・年齢クラス別の 1~3 位には賞状をお渡しします。 (表彰式は行いません。)

11. 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。

12. 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 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 各自、水分・塩分を補給し、熱中症予防を行うこと。

<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
男子	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	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	3.0 kg	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
	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
女子	M80～	0.95m	1.00m	1.05m
	W-24～W25	1.20m	1.25m	1.30m
	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
以後 5 cm 刻み	W70	0.75m	0.80m	0.85m
	W75	0.75m	0.80m	0.85m
	W80～	0.75m	0.80m	0.85m
	以後 3 cm 刻み			

<別表4>

