競 技 注 意 事 項

1．競技規則について

本大会は 2026 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、20 ㎜以下を使用すること。サークルで実施する投てき種目（砲丸投・円盤投・ハンマー投）については適用外（2026 年 4 月 10 日から適用除外)。ただし、競歩のみ 40 ㎜の厚底シューズの使用が可能（2024 年 11 月より変更)。

2．競技場について

① 競技場への入場、退場はエントランスホール玄関正面出入口からのみとする。(注) 南側黄門、北側黄門、南北青門は終日閉鎖とする。

② メインスタンドは待機場所、応援場所として開放する。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。

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。＊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 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	※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、10000m、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、10000m および 3000ｍW は 2 枚受取り左右の腰に貼る。

② 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。

③ 3000ｍは 20 分、10000ｍは 55 分、3000mW は 30 分で次の周回に入ることはできない。

④ スパイクピンは全天候舗装競技場では「９㎜」以下を使用すること。 ただし、「走高跳・やり投」については「12 ㎜」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、試技は 3 回とする。

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 走幅跳および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

⑨ 投てき競技の公式練習は 2 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）

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：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：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

記録会につき賞状はありません。

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。

（注）今大会の競技種目対象分のみ掲載

<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	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	以後 5 cm刻み
	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おける基準