

競技注意事項

本大会は2022年度（公財）日本陸上競技連盟規則、（公社）日本マスターズ陸上競技連合競技規則並びに本大会実施要項により実施する。

1. 練習について

練習は補助競技場、投てき（砲丸は補助競技場）は北側の運動広場で行うものとする。
招集完了後の跳躍及び投てきの練習は、各競技会場で競技審判員の指示に従って行うものとする。

2. 招集について

- (1) *トラック競技招集所は、メインスタンド下100mスタート付近に設ける。招集時間は、競技開始時刻前の下記の時刻とする。

種目	招集開始時刻	招集完了時刻
トラック競技 各クラス・種目	30分	20分

*フィールド競技招集所は、競技場所現地集合とする。招集時間は、競技開始時刻前の下記の時刻とする。

種目	招集開始時刻	招集完了時刻
フィールド競技 各クラス・種目	40分	30分

*五種競技、最初の走幅跳招集完了は30分前とし、次の種目からは20分前に現場集合する。

- (2) 招集時間に遅れた者は棄権とみなして出場を認めない。
(3) 競技者は競技の出来る服装（ナンバーカード着用）で、係員の点呼を受けること。
(4) ナンバーカードは各自登録番号のものを使用し、胸、背各部へ四隅を確実に取り付けること。但し、跳躍種目の競技者は背又は胸のいずれかでよい。
(5) 800m以上の競技に出場する競技者は、招集所で配布する腰ナンバーカードを右腰に付ける。

3. トラック競技

- (1) トラック競技の走路順はプログラム記載レーンとする。
スタートの合図は、英語で行う。
(2) トラック競技の不正スタートは1回で失格とする。
(3) トラック競技はタイムレースで行う。同記録で着順判定ができない時は、生年月日の早い者を上位とする。フィールド競技も同記録の場合はこれに準じる。
(4) レーンで行う競技においては、欠場者のレーンは空ける。
(5) 400m以下のレースでスターティングブロックを使用できない選手は、競技役員に申し出る。
(6) 1500m以上のスタートよりオープンレーンでレースを行う。
(7) 障害競技の種目別基準は下記（※1）の通りとする。
(8) 3000m、5000は大会要項に示す制限時間があり、これを超えた場合次の周回に入れない。

4. 跳躍・投てき

- (1) 試技順は、全種目を通してプログラムの記載番号順とする。但し、(3)により申し入れがあった場合は、試技順を適宜に変更するが、その選手は他競技に出場中に失ったラウンドを要求できない。（トラック競技を優先する）
(2) フィールド競技の試技数は、走高跳と棒高跳びを除き4回とする。

日本マスターズ陸上競技連合競技規則第4章フィールド競技について

- ・走幅跳、三段跳の予選試技では競技者数および競技時間を考慮し、その試技数を少なくすることがある。なお、決勝進出者は後3回の試技が許されるが、申し出により後は棄権してもよい。
- ・立五段跳の参加人数が多いときは、制限時間を短く設定することがある。
- ・投てき種目の予選試技は3回とし、決勝進出者についてはその試技数を少なくすることがある。

- (3) 同一時間帯に複数の競技を掛け持ち出場する場合は、予め担当競技主任審判員に報告し、指示を得る。
(4) 三段跳における踏切板の位置は5m、7m、9m、11m、とするので、自己の踏切位置を競技役員に申し出る。走幅跳における踏切板は1m及び2mの位置とする。
(5) 走高跳のバーの上げ方と棒高跳のバーの上げ方は下記（※2・3）の通りとする。
また、1位決定は走高跳2cm、棒高跳5cmの上げ下げとする。
なお、競技者の状況によっては、担当審判長が練習時と競技開始高さを変更することもある。
※ 各クラス毎の競技者が1名のみ残った場合は、次の高さを主任審判員へ申告ができる。

5. 競技用具について

- (1) 用具については、棒高跳用のポールを除き、競技場備え付けのものを使用する。
- (2) 投てき競技用具の使用基準は下記（※4）の通りとする。
- (3) **厚底シューズの規定は、WA規則TR5を適用する。**

6. 表彰について

- (1) 記録を残した参加者全員に賞状を授与する。

7. その他

- (1) 本競技場は全天候舗装であるので、スパイクピンは走高跳、やり投げは12mm以下、それ以外は9mm以下の平行ピンを使用する。
- (2) 応急処置を要する事故が発生した場合は、本部に連絡し、医務員の処置を受けること。
- (3) 貴重品の管理は各自で責任を持って行うこと。

スプリントハードルの使用基準

※1

クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	ゴールラインまで	台数
～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	0.700m	7.00m	12.00m	19.00m	8
～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	0.700m	7.00m	12.00m	19.00m	8

※2

男子 走高跳			
クラス	練習	開始	バーの上げ幅
～M35	1.35m	1.40m	
M40・M45	1.25m	1.30m	
M50・M55	1.10m	1.15m	5cm刻み
M60・M65	1.00m	1.05m	
M70・M75	0.90m	0.95m	
M80～	0.75m	0.80m	

女子 走高跳			
クラス	練習	開始	バーの上げ幅
～W30	1.20m	1.23m	
W35・W40	0.96m	0.99m	
W45・W50	0.87m	0.90m	3cm刻み
W55・W60	0.78m	0.84m	
W65～W75	0.69m	0.72m	
W80～	0.60m	0.63m	

※3

男子 棒高跳			
クラス	練習	開始	バーの上げ幅
～M35	2.60m	2.70m	
M40・M45	2.30m	2.40m	
M50・M55	1.90m	2.00m	10cm刻み
M60・M65	1.60m	1.50m	
M70	1.50m	1.60m	
M75～	1.40m	1.50m	

※女子の棒高跳は参加数が少ないので、希望を入れて実施する。

※走高跳・棒高跳競技者の実態に応じ、担当審判主任の判断で練習、競技開始の高さを変更することがある。

※4

投てき競技

競技クラス		砲丸投	円盤投	ハンマー投	やり投
男子	～M45	7.260kg	2.0kg	7.260kg	800g
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	6.0kg	700g
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	5.0kg	600g
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	4.0kg	500g
	M80～	3.0kg	1.0kg	3.0kg	400g
女子	～W45	4.0kg	1.0kg	4.0kg	600g
	W50～W70	3.0kg	1.0kg	3.0kg	500g
	W75～	2.0kg	0.75kg	2.0kg	400g