

競技注意事項

1. 本大会は、2026年(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規則、および競技細則ならびに本大会要項およびこの競技注意事項により実施する。

2. 練習について

- (1) ウォーミングアップ等練習は競技場(9時30分まで)とする。
- (2) 投てき種目の練習は危険を伴うので、各種目とも競技開始前に競技役員の指示により、投てき場内で行うこと。

3. 招集について

- (1) 競技に出場しようとする者(以下「競技者」という)は競技者招集所において、ビブス(胸・背)、スパイク等の確認を受け、腰ビブス(トラック競技のみ)を受け取ること。ただし、フィールド競技においては腰ビブスを必要としない。
- (2) 招集開始時刻(点呼開始)および招集完了時刻は、競技開始時刻を基準とし、下記のとおりとする。

| | トラック競技 | フィールド競技 |
|--------|--------|---------|
| 招集開始時刻 | 30分前 | 40分前 |
| 招集完了時刻 | 20分前 | 30分前 |

- (3) 招集場所は100mスタート地点後方ゲート外側とする。
- (4) 2回目の招集は現地(スタート付近・試技ピット)。
- (5) 多種目を同時兼ねて出場している競技者は、事前に競技者係に申し出ること。
- (6) 招集完了時刻までに所定の手続きをせず、また点呼を受けない競技者は当該種目を棄権したものとみなして処理する。

4. アスリートビブスについて

- (1) アスリートビブスは各自持参したものを使用すること。ただし、所属するマスターズ連盟(数字でも可)と会員登録番号が明示されていること。
- (2) 競技者は、アスリートビブスをユニフォームの胸と背につけ、安全ピンで四隅を留めること。ただし、跳躍に出場する競技者は、胸または背のいずれかにつければよい。
- (3) トラック競技に出場する競技者には、競技者招集所で写真判定用の腰アスリートビブスを配布するので、招集場所でランニングパンツに装着すること。シャツは腰アスリートビブス(右腰)が見えるようにパンツの中に入れること。
- (4) 1500m、3000m、5000mにおいては、連番のアスリートビブスを使用する。その場合は、競技者招集所にて配付する。

5. 競技について

- (1) 競技者の出場する競技種目の変更、追加は一切認めない。
- (2) 年齢に不正があった場合は失格となる。
- (3) 競技用具、スパイク等について
 - ① 競技に使用する用器具は、主催者が用意したものを使用する。本人持参の「やり」は競技前に検定を受け使用すること。(検定は9時～9時40分に100mゴール付近で実施する)
 - ② スパイクのピンは11本以内で長さ9mm以内とする。ただし、走高跳・やり投の場合は、12mm以内とする。
 - ③ 厚底シューズ(WA規定外)は使用できない。
- (4) 競技者は、大会主催者が行う熱中症対策やコロナ対策等の協力要請に誠実に従うこと。
- (5) 競技時間については競技の進行上多少の変動がありうる。

6. トラック競技について

- ・レーンはプログラム記載順とし、全種目タイムレースとする。
- ・同クラスで2組以上となる場合は、総合で順位を決定する。

・スタートにおいて(位置について)は「On Your Marks」(オン ユア マークス)、(用意)は「Set」(セット)の言葉を用いる。

・不正スタート 一つのレースにおいて、不正スタートをした競技者は失格とする。

<クラウチングスタートをした場合>

・号砲前に、飛び出した場合(地面より手足が離れた時)を不正スタートとする。

・号砲と同時に選手が動いた場合(地面より手足が離れない時)はすべて「注意」とする。

<スタンディングスタートの場合>

・スターターが「On Your Marks」を発声してから、号砲前もしくは号砲と同時に動いた場合

＊スタートラインを超えた場合、不正スタートとする。

＊スタートラインを超えない場合(その場でのふらつき)、すべて「注意」とする。

・中長距離走競技において、著しく競技予定時間を超えると認めた場合、その競技者に対し、審判長は競技を中止させることがある。3000mは20分、5000mは30分を越えると新しい周回に入らず競技を打ち切る。

・フィニッシュ後、スタート地点へ戻るときは、競技場スタンド外を経由すること。

・ハードル競技の種目別基準は別表1のとおりとする。

7. フィールド競技

①試技順

・試技順は全競技ともプログラム記載の番号順とする。

・競技時間中に「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、その「他の競技」を優先し、試技順を適宜変更するが、その試技中に失った試技を要求することはできない。

②試技数

・フィールド競技(走高跳・棒高跳を除く)は、試技3回とする。

・試技は申し出により放棄することができる。

③順位の決め方

・1位の記録が同記録の場合は、その競技者の2番目の記録で順位を決める。それでも決まらない場合は、3番目の記録とし、以下同様にして決める。それでも決まらない場合は、生年月日の早い者を上位とする。

④投てき競技の最小重量基準は別表2のとおり。

⑤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、審判主任の指示による。

⑥三段跳・立五段跳の踏切板の位置は5m、7m、9m、11m、12mとする。競技者は、自分の踏切位置を事前に審判主任に申し出ること。

⑦走幅跳の踏切板の位置は1m、2mとする。

8. 表彰について

全出場者の中から各種目別・各クラス1位に賞状を授与する。

また、県外登録者を除いた滋賀マスターズ会員の1位に滋賀スポレク祭賞状を授与する。

※大会終了時まで賞状を受け取らなかった場合は受賞を放棄したものとみなす。

但し、大会終了後1週間以内に事務局まで申し出があれば有償(200円)にて送付する。

9. 記録証

希望者は1人500円を添えて選手受付にて申し込むこと。後日記録証を送付する。

10. その他

・競技会開催中の負傷については、応急処置は主催者が行うが、その後の治療は本人負担とする。

ただし、主催者は、一日傷害保険に加入する。

別表 1 ハードル競技種目別基準

別表 2 投てき重量

別表 3 走高跳バーの上げ方

別表 4 棒高跳バーの上げ方

〔別表1〕 ハードル競技の種目別基準

| 男子 | クラス | 種目 | 高さ | 台数 | 第1ハードルまで | 間隔 | フィニッシュまで |
|------|------------|--------|--------|--------|----------|--------|----------|
| シヨート | M-24 ~ M30 | 110mH | 1.067m | 10 | 13.72m | 9.14m | 14.02m |
| | M35 ~ M45 | | 0.991m | | | | |
| | M50・M55 | 100mH | 0.914m | | 13.00m | 8.50m | 10.50m |
| | M60・M65 | | 0.840m | 12.00m | 8.00m | 16.00m | |
| | M70・M75 | 80mH | 0.762m | | 8 | 7.00m | 19.00m |
| | M80 + | | 0.686m | | | | |
| ロング | M-24 ~ M45 | 400mH | 0.914m | 10 | 45.00m | 35.00m | 40.00m |
| | M50・M55 | | 0.840m | | | | |
| | M60・M65 | 300mH | 0.762m | 7 | 50.00m | | |
| | M70・M75 | | 200mH | | | | |
| | M80 + | 0.686m | | | | | |
| 女子 | クラス | 種目 | 高さ | 台数 | 第1ハードルまで | 間隔 | フィニッシュまで |
| シヨート | W-24 ~ W35 | 100mH | 0.840m | 10 | 13.00m | 8.50m | 10.50m |
| | W40・W45 | 80mH | 0.762m | 8 | 12.00m | 8.00m | 12.00m |
| | W50・W55 | | | | | 7.00m | 19.00m |
| | W60 ~ | | | | | | |
| ロング | W-24 ~ W45 | 400mH | 0.762m | 10 | 45.00m | 35.00m | 40.00m |
| | W50・W55 | 300mH | 0.686m | 7 | 50.00m | | |
| | W60・W65 | | | | | | |
| | W70・W75 | | | | | | |

〔別表2〕 各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準

| | クラス | 砲丸 | 円盤 | やり |
|----|------------|--------|--------|-------|
| 男子 | M-24 ~ M45 | 7.26kg | 2.0kg | 0.8kg |
| | M50・M55 | 6.0kg | 1.5kg | 0.7kg |
| | M60・M65 | 5.0kg | 1.0kg | 0.6kg |
| | M70・M75 | 4.0kg | | 0.5kg |
| | M80 + | 3.0kg | | 0.4kg |
| 女子 | W-24 ~ W45 | 4.0kg | 1.0kg | 0.6kg |
| | W50・W55 | 3.0kg | | 0.5kg |
| | W60 ~ W70 | | | |
| | W75 | 2.0kg | 0.75kg | 0.4kg |
| | W80 + | | | |

クラス別の走高跳及び棒高跳のバーの上げ方基準

〔別表3〕 走高跳バーの上げ方基準

| 性別 | クラス | バーの高さ | | |
|----|------------|-------|-------|--------|
| | | 練習 | 開始高さ | 上げ幅 |
| 男子 | M-24~M45 | 1.35m | 1.40m | 5 cm刻み |
| | M40・M45 | 1.25m | 1.30m | |
| | M50 | 1.20m | 1.25m | |
| | M55 | 1.10m | 1.15m | |
| | M60・M65 | 1.00m | 1.05m | |
| | M70 ~ | 0.95m | 1.00m | |
| 女子 | W-24 ~ W30 | 1.20m | 1.25m | 5 cm刻み |
| | W35 | 1.10m | 1.15m | |
| | W40 | 0.95m | 1.00m | |
| | W45・W50 | 0.85m | 0.90m | |
| | W55・W60 | 0.80m | 0.85m | |
| | W65 ~ | 0.75m | 0.80m | |

〔別表4〕 棒高跳バーの上げ方基準

| 性別 | クラス | バーの高さ | | |
|-----------|------------|-------|--------|--------|
| | | 練習 | 開始高さ | 上げ幅 |
| 男子 | M-24 ~ M35 | 2.60m | 2.70m | 10cm刻み |
| | M40 | 2.40m | 2.50m | |
| | M45 | 2.30m | 2.40m | |
| | M50 | 2.10m | 2.20m | |
| | M55 | 1.90m | 2.00m | |
| | M60 | 1.70m | 1.80m | |
| | M65 | 1.60m | 1.70m | |
| | M70 | 1.50m | 1.60m | |
| M75 ~ M90 | 1.40m | 1.50m | 5 cm刻み | |
| 女子 | W-24 ~ W35 | 1.60m | 1.70m | 10cm刻み |
| | W40 | 1.50m | 1.60m | |
| | W45 | 1.40m | 1.50m | |
| | W50・W55 | 1.30m | 1.40m | |
| | W60 ~ W80 | 1.20m | 1.30m | |