

## 競 技 注 意 事 項

1. 本大会は、2021年（公財）日本陸上競技連盟競技規則、（公社）日本マスターズ陸上競技連合競技規則および本大会の申し合わせ事項により実施する。

2020年12月より改訂されたWAのシューズ規則が適用され、靴底の厚さは20mm以下（ただし、800m以上のトラック種目と三段跳は25mm）とし、1次招集時にスパイクチェックと同時にシューズ計測を行う。

※ただし、フィールド競技用種目については、上記の適用を除外する。当該種目については、国内のみで適用する記録として取り扱う。

2. 競技場について

- ・ 競技者・事前登録済の付添者の最初の入場は午前8時30分からとし、1階正面入り口のみとする。5000m、5000mW参加以外の競技者は最初の出場種目開始時刻の2時間前から1時間前までに入場すること。指定時間以外の入場は認めない。その際、競技者受付で「選手証・付添者証（ADカード）」となるリストバンドの交付を受け、装着すること。
- ・ 競技者・付添者の待機場所としてメインスタンドを開放するので、入場後、競技場内の北側の外階段から利用すること。
- ・ 再入場はマラソングートとし、「選手証・付添者証（ADカード）」（リストバンド）を競技役員に提示すること。
- ・ 退場は、マラソングートを使用すること。
- ・ 無観客競技会として開催するので、正面2階メインスタンド入口は開放しない。
- ・ 正面玄関ホール付近および室内練習場での場所とりは出来ない。

3. 更衣について

- ・ 競技者の更衣用として、更衣室を男女別に各一室を開放する。
- ・ 更衣室の使用は1度に10人までとし、更衣後は直ちに退出すること。
- ・ 更衣室内ではマスクを着用し、会話はしないこと。
- ・ シャワー室の使用は禁止する。
- ・ 更衣のみに使用し、更衣した衣服や荷物を置かないこと。また、清潔に使用すること。

4. 練習について

- (1) トラック種目の練習はバックスタンド後方（東側）練習用走路を使用すること。
- (2) 投てき種目の練習は危険を伴うので、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。

5. 招集について

(1) 1次招集

招集場所：室内練習場内

- ① 競技場入場後、競技者受付を済ませた後、ただちに1次招集を受けること。
- ② 競技開始時刻の2時間前～1時間前までに「体調管理チェックシート」を提出し、アスリートビブス（旧名称；ナンバーカード）および競技に使用するシューズ・スパイクの確認（世界陸連規則によるシューズの靴底の厚さ計測を含む）を受けることで1次招集完了とする。
- ③ 競技者は競技者受付終了後ただちに1次招集を行うが、2種目出場者は1次招集時に提出する体調管理チェックシートに2種目が正しく記載されていれば2種目の1次招集の完了とする。
- ④ トラック種目出場者は、現地招集場所（2次招集場所）に置いているシール式の腰番号カード（以下、「腰ナンバーシール」という。返却不要）を各自で取ること。ただし、3000m、5000mおよび

び5000mWへの出場者は、1次招集場所で、競技者係から胸と背につける別アスリートビブス（返却不要）を受け取ること。

## (2) 2次招集

招集場所：**現地**（トラック種目：スタート地点、フィールド種目：競技場所）

【トラック種目】 開始20分前 10分前完了

【フィールド種目】 開始40分前 30分前完了

（注）ただし、ハンマー投は 開始50分前 40分前完了 とする。

(3) 1次・2次招集に遅れた競技者は欠場したものとして処理する。

(4) 競技者は、スタートリストに記載されたアスリートビブスで出場すること。

(5) トラック種目出場者は腰ナンバーシールを右腰に貼り付け、3000m、5000m および 5000mWへの出場者は、胸と背につける番号布（腰ナンバーシールと同じ番号）を着用し、2次招集場所でアスリートビブスと腰ナンバーシールの点検を受けること。

## 6. アスリートビブス（旧名称；ナンバーカード）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、本大会は大阪、滋賀、京都、兵庫、奈良、和歌山の各府県マスターズ会員を対象とするため、府県番号（2桁）と会員登録番号（4桁）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、跳躍の競技者は、胸または背のいずれかにつければよい。

③ アスリートビブスがない場合、不織布製の番号布を販売（2枚1組；200円）するので、競技者受付にて購入し、その場所で各自作成すること。（注）筆記用具は競技者受付にて貸し出す。

## 7. 競技について

(1) 競技者の出場する競技種目の変更は一切認めない。

(2) 年齢に不正があった場合は失格となる。

(3) 競技用具、スパイクについて

① 競技に使用する用器具は、棒高跳のポール以外は主催者が用意したものを使用する。

② スパイクのピンは、本数は11本以内とし、9mm以下の全天候舗装用を使用すること。ただし、走高跳とやり投は12mm以内とする。

③ トラックおよびフィールド競技においては、WA(世界陸連)改訂規則に伴う靴底の厚さを守ること。1次招集時にスパイクのチェックと同様にシューズのチェックを行う。

（注）別表5・靴底の厚さに関する規定・表参照

(4) 競技者は、着用する衣類に、競技者の所属するクラブ名または団体名以外、規定の大きさ以上の製造会社名、商品名、製造会社を意味する図案および商標等の広告的なものをつけてはいけない。

(5) 競技時間は、競技の進行上多少の変動がある。

(6) トラック競技

① トラック競技は全て写真判定装置を使用する。

② スターターの合図は、英語（「On Your marks」「Set」）で行う。

③ 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の場合>

・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、全て「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」または「Set」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）、全て「注意」とする。

- ④ 参加人数によって、クラスの混合となる場合がある。なお、当日の参加人数によって、組またはレーンの変更を行う場合がある。
- ⑤ トラック競技は全てタイムレースで行う。
  - ・同記録で着差がない場合、または組が異なる場合は、生年月日の早い者を上位とする。
- ⑥ 以下の種目では、最終の周回通過が下記の制限時間を超えた場合は新たな周回に入ることとはできず、競技を打ち切ることとする。
  - ・ 3000m…18分、5000m…28分、5000mW…48分
- ⑦ 800mはオープンスタートで行う。
- ⑧ 男女 5000mはグループスタートで行う。
- ⑨ フィニッシュ後は、本部前を通らないこと。

## (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。
- ・ 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。

### ② 試技数

- ・ 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、各クラスベスト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。ベスト8の試技回数は1回とする。
- ・ 試技は申出により放棄することができる。
- ・ 投てき競技の公式練習回数は、ハンマー投は1回、砲丸投・円盤投・やり投は2回とする。

### ③ 順位の決め方

- ・ 走高跳および棒高跳を除く跳躍競技において、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、生年月日の早いものを上位とする。
- ・ 走高跳および棒高跳の競技において、最高位が同記録の場合は、ジャンプオフは実施しない。その場合、無効試技の回数で順位を決めるが、それでも決まらない場合は、生年月日の早いものを上位とする。
- ・ 投てき競技において、1位の記録が同記録の場合は、生年月日の早いものを上位とする。ただし、砲丸投で同記録の場合は、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、生年月日の早いものを上位とする。

④ 走幅跳、三段跳のAピットはスタンド側、Bピットはトラック側とする。

## ⑩ 投てき競技の最小重量基準は別表2のとおり。

- ⑥ 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。
- ⑦ 走幅跳の踏切位置は、2m、1mとする。
- ⑧ 三段跳・立五段跳の踏切位置は、5m、7m、9m、11m、13mとする。

## 8. 表彰について

- ① 全出場者の中から各年齢クラス・種目別の1位、2位、3位には賞状をお渡しします。  
(注) 1～3位の賞状は、後日、郵送します。

- 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、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名に敢闘賞をお渡しします。

(注) 優秀選手賞、敢闘賞の受賞者は、ホームページに掲載し、受賞者に後日、郵送します。

## 9. その他

- (1) 競技会開催中の負傷については、応急措置の負担は主催者が行うが、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。
- (2) 競技場入場に際しては、競技者・付添者とも検温を受け、手指消毒をした後、競技者受付で受付を済ませ、「選手証・付添者証 (AD カード)」(リストバンド)を受け取り、競技者は、直ちに、競技者係で1次招集を受けること。

① 事前登録済の付添者は、競技者と一緒に競技者受付で確認を受けること。

② 体調管理チェックシート

競技者は、受付で体調管理チェックシートの確認を受け、1次招集に提出すること。付添者は、受付で提出すること。

③ 「選手証・付添者証 (AD カード)」(リストバンド)

競技者受付で体調管理チェックシート確認後「選手証・付添者証 (AD カード)」となるリストバンドを交付するので、各自、装着すること。リストバンドの装着がない競技者・付添者は再入場ができない。また、未装着者には退場を求めることもあるので留意すること。

(3) その他の注意事項

① 全ての競技者および付添者は、競技終了後手洗い場所で手洗い・消毒を行ってから速やかに退場すること。

② 通信機器(携帯電話等)を、トラックまたはフィールド内に持込んではならない。

③ フィールドの芝生内は全面立ち入り禁止とする。

④ 競技場内外での、場所取りは全て禁止とする。

⑤ スタンドの使用は、当日「体温チェック」と「健康状態申告兼体調管理チェックシート」を提出し、「選手証・付添者証 (AD カード)」(リストバンド)の発行を受けた競技者および事前登録の付添者のみとし、メインスタンドを競技者待機所として使用する。サイドスタンド(土盛スタンド)およびバックスタンドへ立入・使用は禁止する。使用時は各自、人と人との距離を確保すること。なお、メインスタンドへの入場は、競技場内のメインスタンドの南北外階段からとする。

⑥ 声を出しての応援は禁止する。

⑦ 横断幕の設置は全て禁止する。

⑧ 当日はゴミ箱を撤去しているので、ゴミは競技者または付添者が全て持ち帰ること。

⑨ 記録の貼り出し掲示は行わない。後日、大阪マスターズのホームページに掲載する。

⑩ **スタートリスト**への記載漏れや訂正は、競技者受付係に申し出ること。

⑪ 感染症予防のため個人持ちの用具の貸し借りは禁止する。

⑫ 盗難が多発してい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。

⑬ 大阪コロナウイルス追跡システムに登録すること。

## 10. 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は負わない。各自傷害保険等に加入しておくこと。

(2) 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、急遽、競技会について変更になる場合がある。

(2) 競技会に関わる全ての人の感染に対するいかなる責任を負わない。

## ○長居公園の競技場外園路の使用について

長居公園の園路は周辺住民の生活道路となっています。競技関係者（競技者・付添者等）は園路が他の公園利用者と共有であることを理解し、とりわけ下記の点に留意するなど、他の利用者の迷惑にならないよう十分注意してください。

- ① ウォーミングアップや移動などの際は、他の公園利用者の通行やジョギングなどの邪魔にならないようにすること。
- ② 園路部分（ヤンマーフィールド長居の正面入口前やマラソングート前など）にゴザや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になる行為をしないこと。
- ③ 競技役員の指示・誘導に従うこと。
- ④ 他の公園利用者などから注意された場合は、すぐに謝り、速やかに移動すること。

大阪マスターズとして新型コロナウイルス感染防止対策を実施し、感染が起これないよう努力しますが、参加される競技者におかれましても、各自感染防止対策を自ら行っていただくとともに、大阪マスターズからの感染防止対策による指示等について、ご理解の上守っていただきますようご協力をお願いします。

<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	M25~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	W25~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	W25~W35	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	重量
男子		M24~M45	7.260 kg	2.0 kg	800g	15.88 kg
		M50~M55	6.0 kg	1.5 kg	700g	11.34 kg
		M60~M65	5.0 kg	1.0 kg	600g	9.08 kg
		M70~M75	4.0 kg	1.0 kg	500g	7.26 kg
		M80+	3.0 kg	1.0 kg	400g	5.45 kg
女子		W24~W45	4.0 kg	1.0 kg	600g	9.08 kg
		W50~W55	3.0 kg	1.0 kg	500g	7.26 kg
		W60~W70	3.0 kg	1.0 kg	500g	5.45 kg
		W75	2.0 kg	0.75 kg	400g	4.00 kg
		W80+	2.0 kg	0.75 kg	400g	4.00 kg

<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	M24～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	0.85m	0.90m	0.95m	
M80～	0.75m	0.80m	0.85m		
女子	W24～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	0.70m	0.72m	0.75m	
	W70	0.70m	0.72m	0.75m	
	W75	0.70m	0.72m	0.75m	
	W80～	0.60m	0.62m	0.65m	

<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	M24～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	1.60m	1.70m	1.80m	
	M70	1.50m	1.60m	1.70m	
	M75	1.40m	1.50m	1.60m	
M80～	1.40m	1.50m	1.55m	以後 5 cm 刻み	
女子	W24～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	1.30m	1.40m	1.50m	
	W55	1.30m	1.40m	1.50m	
	W60～	1.20m	1.30m	1.40m	

(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>靴底の厚さに関する規定 (TR5.13.3) 表

種 目	靴底最大の厚さ (TR5.5、TR5.13.3)	要 件・備 考
フィールド種目 (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 (競争・競歩)	40mm	

# 【ヤンマーフィールド長居】



## ヤンマーフィールド長居メインスタンド1階見取図

↑ 屋外 (跳躍ピット・トラック)

