

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、靴底 20 mm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。
(2024 年 11 月より変更)

2. 競技場について

- ① 競技者・付添等関係者の競技場への入場はエントランスホール正面入口のみとする。
- ② 退場口は、エントランスホール正面のみとする。(注) 南側黄門、北側黄門、南北青門は終日閉鎖とする。
- ③ 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
- ④ 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. 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。

4. 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。

5. 競技者等の入場・受付について

競技者等の入場は 8 時 20 分からとする。エントランスホール入り口で受付をしてから、入場すること。

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、5000m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および 5000mは 2 枚受取り左右の腰に貼る
- ② 男女 1500m、3000m、5000mは男女混合レースとすることがある。
- ③ 5000m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。

- ④ スパイクピンは全天候舗装競技場では「9mm」以下を使用すること。ただし、「走高跳・やり投」については「12mm」以下とする。ピンの本数は「11本」以内とする。
- ⑤ 走高跳、棒高跳を除くフィールド種目は、各クラスとも3回の試技を行います。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回の試技を行います。競技者が8人以下の場合は、各競技者は4回の試技を行います。
- 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、棒高跳びのバーの上げ方は、別表3、4を基準とするが、審判主任の指示に従う。
- ⑧ 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	男子	5m、7m、9m、11m、13m
	女子	5m、7m、9m、11m

- ⑩ 投てき競技の公式練習は2回とする。
- 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、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. 賞状・記録証

- (1) 種目別・年齢クラス別の1位～3位には賞状をお渡しします。（表彰は行いません。）
- (2) 出場者のなかから南部忠平杯および特別賞をお渡しします。
 - ① 南部忠平杯……全出場者のなかから男女各1名
 - ② 特別賞……走幅跳、三段跳、100mのそれぞれの出場者のなかから各1名(注) 受賞者の発表は後日ホームページで行い、それぞれの賞は受賞者に直送します。
- (3) 記録証 記録証を希望される方は、競技者受付（記録証担当）にて1通500円を添えて申し込んでください。当日、お渡ししますが、事情により発行に時間を要する場合や郵送を希望される方には後日郵送します。

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を負わないので、各自傷害保険等に加入しておくこと。
- 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。

10. 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 横断幕、のぼりの設置は禁止する。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ スタートリストの記載漏れや訂正は大会本部まで申し出ること。
- ⑥ 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。

<別表 1> ハードル競技の種目別基準

(注) 今大会はショートハードルのみ開催

		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	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	ショート	100mH	W-24~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	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	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	

<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	
	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における基準に改正