

## 競 技 注 意 事 項

### 1 競技規則について

本競技会は、2019年度日本陸上競技連盟規則及び日本マスターズ陸上競技連合規則並びに本大会競技申し合わせ事項により実施する。

### 2 練習場および練習について

- ① ウォーミングアップは雨天練習場及びメイン競技場周辺を使用する。メイン競技場内でのウォーミングアップは禁止とする。(補助競技場は使用許可を申請していないため使用できません)
- ② 雨天練習場での用具の貸し出しは、スターティングブロックのみ行う。
- ③ メイン競技場周辺及び雨天練習場での投擲練習は禁止とする。
- ④ 投てき場での円盤投、ハンマー投の練習は、審判員の指示に従って行う。審判員がいない状況での練習及び砲丸投、やり投の練習等は禁止する。
- ⑤ 跳躍・投てきの練習や練習試技回数は審判員の指示に従ってください。
- ⑥ ウォーミングアップや練習は、事故防止に十分配慮し行うこと。

### 3 招集について

- ① **トラック競技については、競技開始20分前から10分前までにスタート地点において出発係の点呼を受けてください。**  
(800m以上のトラック競技は、レーンまたはODR番号の腰ナンバーカードを右腰につけた後スタート地点で点呼を受けてください。)  
**フィールド競技については、競技開始30分前までに各競技現地において最終点呼を受けてください。**
- ② 招集は時間厳守でお願いします。遅れた場合は棄権とみなし、特別な事情がない限り出場を認めませんのでご注意ください。
- ③ 競技が重なる場合は、その旨を担当する競技役員に申し出て了承を得てください。

### 4 ナンバーカードについて

- ① 埼玉県登録選手は、埼玉マスターズより、交付されているナンバーカードを使用してください。県外登録選手は、自分の登録番号の入ったナンバーカードを準備して、使用してください。腰ナンバーカードは中央玄関内ホールで配布します。競技開始30分前までに受け取り右腰に付けてください。フィニッシュ後は速やかにフィニッシュ付の近返却ボックスに返却してください。
- ② ナンバーカードは、必ず胸及び背部につけること。ただし、跳躍競技においては、胸・背どちらかにつければよい。

### 5 競走競技について

- ① 申込み後の選手変更は認めない。ただし、リレーは競技会出場者の中より2名以内の変更を認める。
- ② リレー競走に出場するチームは、競技開始1時間前までにリレーオーダー用紙に選手名を記入し競技者係に2部提出すること。
- ③ トラック競技のレーン順は、プログラムの記載順とする。
- ④ トラック競技は、全種目タイムレースで行う。

- ⑤ 入賞順位はタイムで決め、同タイム、同順位が生じた場合は、生年月日の早い方を上位とします。
- ⑥ セパレートコースで行う競技は、競技場保護のためにできる限り第1・2レーンをあけて競技を実施する。
- ⑦ 400m以下のスタートについては、スターティングブロックを使用することを原則とする。ただし事情により申し出があれば、この限りではない。
- ⑧ 不正スタート：不正スタートをした競技者はすべて失格とする。
- ⑨ スタートコールはイングリッシュコマンドで行う。「On Your marks」（位置について）、「Set」（用意）の言葉を用いる。

## 6 跳躍、投てき競技について

- ① 試技順は、全競技を通して、プログラムの記載順とする。ただし、2種目以上を兼ねた選手から申し出があった場合は試技の順序を審判員の判断で適宜変更するが、他の競技出場中に失ったラウンドの試技を要求することはできない。
- ② 同時間帯に2種目以上を兼ねて出場する選手は、競技場所に到着後、あらかじめ当該種目の審判員に、競技中に競技場所を離れることを申し出ること。
- ③ 走幅跳の踏切位置は、2m、とする。ただし、状況により跳躍審判員が追加設置することもある。
- ④ 三段跳の踏切板（一部、板の設備が無いときは仮設のものを使用します）と砂場までの距離は11m、9m、8m、7mとする。ただし、状況により跳躍審判員が追加設置することもある。また、選手は自分の使用する踏切板を競技開始前に担当審判員に申告すること。
- ⑤ 立五段跳の踏切板（仮設のものを使用します）と砂場までの距離は13m、11m、9m、7mとする。ただし、状況により跳躍審判員が追加設置することもある。また、選手は自分の使用する踏切板を競技開始前に担当審判員に申告すること。跳躍の仕方は、踏切は両足を揃え、左右交互の脚で跳躍し、着地は両足を揃える。（2017改正により風速は計測しない）
- ⑥ 跳躍競技（走高跳、棒高跳は除く）及び投てき競技の試技数は、3回の試技をおこない順位を決定する。但し、3回の試技で記録が無いときは、順位に関係なく更に1回の試技ができ、記録は認めます。
- ⑦ 最高記録が同じである競技者の2番目の記録及び3番目の記録で同成績かどうかで、順位を決める。それでも決められない場合は、生年月日の早い者を上位とする。
- ⑧ 試技時間は、通常の場合超えてはならない。試技時間を越えたら、無効試技として記録する。

| 残っている競技者数 | 走高跳   | 棒高跳 | その他 |
|-----------|-------|-----|-----|
| 4人以上      | 1分    | 1分  | 1分  |
| 2～3人      | 1分30秒 | 2分  | 1分  |
| 1人        | 3分    | 5分  | —   |
| 連続試技※     | 2分    | 3分  | 2分  |

※走高跳・棒高跳では、残っている競技者が2人以上で、同一の高さの時のみ適用する。

⑨ 走高跳において、跳躍時は両足が地面から離れていなければならない。

⑩ 走高跳のバーの上げ方は次の通りとする。

| 男 子     |      |                   | 女 子     |      |                   |
|---------|------|-------------------|---------|------|-------------------|
| ク ラ ス   | 練 習  | バーの上げ幅            | ク ラ ス   | 練 習  | バーの上げ幅            |
| M24・M25 | 1.35 | 1.40→1.45 以後5cm刻み | W24-    | 1.20 | 1.25→1.30 以後3cm刻み |
| M30・M35 | 1.35 | 1.40→1.45 //      | W25・W30 | 1.20 | 1.25→1.30 //      |
| M40・M45 | 1.25 | 1.30→1.35 //      | W35     | 1.10 | 1.15→1.20 //      |
| M50     | 1.20 | 1.25→1.30 //      | W40     | 0.95 | 1.00→1.05 //      |
| M55     | 1.10 | 1.15→1.20 //      | W45・W50 | 0.85 | 0.90→0.95 //      |
| M60・M65 | 1.00 | 1.05→1.10 //      | W55・W60 | 0.80 | 0.85→0.90 //      |
| M70     | 0.95 | 1.00→1.05 //      | W65～W75 | 0.70 | 0.72→0.75 //      |
| M75     | 0.85 | 0.90→0.95 //      | W80～    | 0.60 | 0.62→0.65 //      |
| M80～    | 0.75 | 0.80→0.85 //      |         |      |                   |

ア 状況により跳躍審判員主任の判断により最初の高さを変更することがある。

イ 各クラスとも競技者が1名のみ残った場合は、次の高さの希望を審判員に申し出ることができる。  
 なお、バーを上げる高さまたはバーの上げ幅は当該審判員または審判長と相談の上、競技者が決定する。

ウ 1位を決定するため（ジャンプオフ）のバーの上げ下げは2cmとする。

エ 最低のバーの高さは、男子100cm、女子80cm以上が望ましい。

⑪ 棒高跳のバーの上げ方は次の通りとする。

| 男 子     |      |                    | 女 子     |      |                    |
|---------|------|--------------------|---------|------|--------------------|
| ク ラ ス   | 練 習  | バーの上げ幅             | ク ラ ス   | 練 習  | バーの上げ幅             |
| M24・M25 | 2.60 | 2.70→2.80 以後10cm刻み | W24-    | 1.60 | 1.70→1.80 以後10cm刻み |
| M30・M35 | 2.60 | 2.70→2.80 //       | W25・W35 | 1.60 | 1.70→1.80 //       |
| M40     | 2.40 | 2.50→2.60 //       | W40     | 1.50 | 1.60→1.70 //       |
| M45     | 2.30 | 2.40→2.50 //       | W45     | 1.40 | 1.50→1.60 //       |
| M50     | 2.10 | 2.20→2.30 //       | W50・W55 | 1.30 | 1.40→1.50 //       |
| M55     | 1.90 | 2.00→2.10 //       | W60～    | 1.20 | 1.30→1.40 以後5cm刻み  |
| M60     | 1.70 | 1.80→1.90 //       |         |      |                    |
| M65     | 1.60 | 1.70→1.80 //       |         |      |                    |
| M70     | 1.50 | 1.60→1.70 //       |         |      |                    |
| M75     | 1.40 | 1.50→1.60 //       |         |      |                    |
| M80～    | 1.40 | 1.50→1.55 以後5cm刻み  |         |      |                    |

ア 状況により跳躍審判員主任の判断により最初の高さを変更することがある。

イ 各クラスとも競技者が1名のみ残った場合は、次の高さの希望を審判員に申し出ることができる。  
 なお、バーを上げる高さまたはバーの上げ幅は当該審判員または審判長と相談の上、競技者が決定する。

ウ 1位を決定するため（ジャンプオフ）のバーの上げ下げは5cmとする。

エ 最低のバーの高さは、男子1m80cm、女子1m50cm以上が望ましい。

⑫ 競技用具について

ア 用具については、競技場備え付けのものを使用する。ただし、棒高跳のポールは各自持参すること。

イ 投てき競技の用具の使用基準

|     | 競 技 ク ラ ス                    | 砲丸・ハンマー | 円 盤    | や り  |
|-----|------------------------------|---------|--------|------|
| 男 子 | M24-・M25・M30・M35<br>M40・M45  | 7.26kg  | 2kg    | 800g |
|     | M50・M55                      | 6kg     | 1.5kg  | 700g |
|     | M60・M65                      | 5kg     | 1kg    | 600g |
|     | M70・M75                      | 4kg     | 1kg    | 500g |
|     | M80以上                        | 3kg     | 1kg    | 400g |
| 女 子 | W24-・W25・W30・W35・W40・<br>W45 | 4kg     | 1kg    | 600g |
|     | W50・W55・W60・W65・W70          | 3kg     | 1kg    | 500g |
|     | W75以上                        | 2kg     | 0.75kg | 400g |

※ 競技規則の規定による仕様のうち重量のみを明記した。

7 競技用靴について

競技場は全天候舗装である。スパイクの数は11本以内で、スパイクのピンの長さは9mm以下のものを使用すること。ただし、走高跳、やり投については12mm以下のものを使用することができる。また、スパイクの先端付近から長さの半分は4mm以内とする。

8 その他

ア 更衣は、更衣室で行い所持品については各自の責任において管理し盗難防止に努めること。万一のことであっても責任は負わない。

イ 本競技会で万一事故が生じた際は、保険加入範囲のみで処置させていただきます。

ウ 遺失物については、本部で保管する。

エ 更衣室や雨天練習場の場所取りはご遠慮ください。

オ トレーニング室2を選手控え室として開放します。譲り合ってください。

カ ゴミは各自持ち帰りのご協力をお願いします。

キ 受付は、中央玄関内のホールに設置します。

**※盗撮は迷惑行為です。スタート、ゴール付近及びフィールド競技のピット付近等で撮影をされている場合は声を掛け、撮影した写真・動画を確認させていただく場合がありますのでご了承ください。特に以下のような撮影は迷惑行為となる場合があります。**

- ・体の一部をアップしての撮影
- ・トラック種目のスタート時、前方・後方からの撮影
- ・競技と全く関係ない目的での撮影
- ・透過撮影、その他迷惑行為

不審者を見かけた際は近くの競技役員までお知らせください。

※盗難・置き引きには十分に注意してください。

※熊谷スポーツ文化公園は一般の利用者もいますので、迷惑になるような行為はおやめください。ウォーミングアップ等は十分に気をつけて行っていただきますようお願いいたします。