

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規則及び日本マスターズ陸上競技連合規則を準用して行う。

2. 招集について

(1)トラック競技はそれぞれのスタート地点で、競技開始 15 分前に開始し、10 分前に終了する。

(2)フィールド競技は各競技場所付近で行う。競技により招集時間が違うので競技時間表を参照のこと。

(3)招集に遅れた競技者は棄権とみなし出場を認めない。

但し、同時刻に他の競技に出場している者は、予めその旨を審判員に申し出ておくこと。

3. 競技について

(1)トラック競技

①不正スタートは 1 回で失格とする。

②トラックレースは全てタイムレースとする。全てクラス別に順位を決定する。

③短距離走では、競技者の安全のため、フィニッシュライン通過後も自分に割り当てられたレーン（曲走路）を走る。

④トラック種目とフィールド種目を兼ねる者は、トラック種目を優先とする。但し、その場合は必ずフィールド審判員に申し出て許可を受けること。

(2)フィールド競技

走高跳・棒高跳を除くフィールド競技の試技は 4 回とする。

走幅跳の踏切版は 2m とする。三段跳は男子 13m, 11m, 9m, 7m とする。女子は 11m, 9m, 7m, 5m とする。

立五段跳は男子 11m, 9m, 7m, 5m、女子 9m, 7m, 5m とする。

(3)その他

競技会での傷害は、応急処置のみで、以後の責任はもたない。

4. 表彰について

(1)各クラス別に 1～3 位には賞状を授与する。

入賞した者は必ず、マスターズ受付にて賞状を受け取ること。表彰式はありません。

(2)県外参加者はオープン参加とする。

5. 練習場について

第二競技場及び雨天練習場を利用のこと。

6. その他

○棒高跳用のポール以外の持参の競技用具の使用は認めない。

○競技用のスパイクピンは 9mm 以下とする。ただし、走高跳・やり投げについては 12mm 以下のものを使用すること。

○競技場内外ともよごさないように注意し、ごみは各人・チームで必ず持ち帰ること。

○貴重品は個人の責任において十分に管理すること。

7. <マスターズ基準>

クラス	種目	高さ	間隔	1 台目まで	ゴールまで	台数
M-24 M25 M30	110mH	106.7cm	9.14m	13.72m	14.02m	10
M35 M40 M45	110mH	99.1cm	9.14m	13.72m	14.02m	10
M50 M55	100mH	91.4cm	8.50m	13.00m	10.50m	10
M60 M65	100mH	84.0cm	8.00m	12.00m	16.00m	10
M70 M75	80mH	76.2cm	7.00m	12.00m	19.00m	8
M80 以上	80mH	68.6cm	7.00m	12.00m	19.00m	8
W-24 W25 W30 W35	100mH	84.0cm	8.50m	13.00m	10.50m	10
W40 W45	80mH	76.2cm	8.00m	12.00m	12.00m	8
W50 W55	80mH	76.2cm	7.00m	12.00m	19.00m	8
W60 以上	80mH	68.6cm	7.00m	12.00m	19.00m	8

クラス		砲丸・ハンマー	円盤	やり
男子	M-24 M25 M30 M35 M40 M45	7.26kg 以上	2.00kg 以上	最小 800g 以上
	M50 M55	6.00kg 以上	1.50kg 以上	最小 700g 以上
	M60 M65	5.00kg 以上	1.00kg 以上	最小 600g 以上
	M70 M75	4.00kg 以上	1.00kg 以上	最小 500g 以上
	M80 以上	3.00kg 以上	1.00kg 以上	最小 400g 以上
女子	W24- W25 W30 W35 W40 W45	4.00kg 以上	1.00kg 以上	最小 600g 以上
	W50 W55 W60 W65 W70	3.00kg 以上	1.00kg 以上	最小 500g 以上
	W75 W80 以上	2.00kg 以上	0.75kg 以上	最小 400g 以上