

タイムテーブル

トラック競技

順序	性別	種目	組数	クラス	人数	競技開始時刻	現地召集時刻
1	男・女	400mH	3	全クラス	16	9:30	9:15
2	男・女	300mH	2	全クラス	11	9:45	9:30
3	男・女	3000m	2	全クラス	26	10:00	9:45
4	男	110mH	1	全クラス	5	10:40	10:25
5	男	100mH	3	全クラス	18	10:55	10:40
6	男・女	80mH	2	全クラス	10	11:15	11:00
7	男・女	200m	10	全クラス	71	11:30	11:15
8	男	1500m	2	全クラス	31	12:15	12:00
9	男・女	100m	20	全クラス	129	12:35	12:10
10	男・女	800m	4	全クラス	28	14:00	13:45
11	男・女	60m	15	全クラス	91	14:25	14:10
12	男・女	400m	7	全クラス	42	15:25	13:10
13	男	5000m	1	全クラス	16	16:00	15:45

跳躍競技

順序	性別	種目	組	クラス	人数	競技開始時刻	現地召集時刻
1	男・女	棒高跳	1	全クラス	14	9:30	9:00
2	男・女	走幅跳	1	M50～、W全クラス	16	9:30	9:00
			2	～M45	16	11:30	11:00
3	男・女	立五段跳	1	M55～、W全クラス	18	12:45	12:15
			2	～M50	20	13:30	13:00
4	男・女	走高跳	1	M60～、W全クラス	9	12:00	11:30
			2	～M55	8	13:00	12:30
5	男・女	三段跳	1	M55～、W全クラス	11	14:15	13:45
			2	～M50	13	15:00	14:30

投てき競技

順序	性別	種目	組	クラス	人数	競技開始時刻	現地召集時刻	備考
1	男・女	砲丸投	1	M60～、W全クラス	15	9:30	9:00	①
			2	～M55	15	10:05	9:35	
2	男・女	ハンマー投	1	M60～、W全クラス	9	10:50	10:20	②
			2	～M55	10	11:20	10:50	
3	男	重量投	1	全クラス	13	12:00	11:30	③
4	男・女	やり投	1	M60～、W全クラス	10	13:00	12:30	④
			2	～M55	9	13:40	13:10	
5	男・女	円盤投	1	M65～、W全クラス	18	15:15	14:45	⑥
			2	～M60	15	16:00	15:30	

投てき五種競技

順序	性別	種目	組	クラス	人数	競技開始時刻	現地召集時刻	備考
1	男・女	五種ハンマー投	1	M70～、W全クラス	16	9:30	9:00	①
			2	～M65	20	10:05	9:35	
2	男・女	五種砲丸投	1	M70～、W全クラス	16	10:50	10:20	②
			2	～M65	20	11:20	10:50	
3	男・女	五種やり投	1	M70～、W全クラス	16	12:00	11:30	③
			2	～M65	20	12:30	12:00	
4	男・女	五種重量投	1	M70～、W全クラス	16	13:00	12:30	④
			2	～M65	20	13:40	13:10	
5	男・女	五種円盤投	1	M70～、W全クラス	16	14:15	13:45	⑤
			2	～M65	20	14:45	14:15	

備考欄の数字は同時進行を示す。(例:投てき競技の①砲丸投と、投てき五種競技の①ハンマー投は同時進行)

競技者注意事項

- 1 本大会は、**2019年**日本陸上競技連盟競技規則、日本マスターズ陸上競技規則及び本大会規則により実施する。
- 2 スパイクの長さは9mm以内(走高跳、やり投は12mm以内)のものを使用のこと。
- 3 第一コールは競技開始時刻のトラック競技は**20分前**、フィールド競技は**35分前**迄にスタンド下中央付近の掲示板に3枚共○印をつける。
最終コールは競技開始時刻のトラック競技は**15分前**、フィールド競技は**30分前**に現地でナンバーカード等のチェックを受け、係員の指示で競技を行う。
- 4 トラック競技とフィールド競技が重複した場合は、トラック競技を優先し、競技終了後フィールド競技に戻るものとする。但し、そのラウンドの競技が終了した場合は、その回の試技は認められない。
- 5 競技の組み合わせについては**下記を基本としている**。
トラック競技同種目のレーン順は年齢の低い選手を内側に入れる。
トラック競技同種目で少人数の場合、**クラスや男女の混合**でレースを行う場合があります。
フィールド競技の試技順は年齢の高い選手から低い選手の順で行う。
- 6 スタートのかけ声は「on your marks」**などの**イングリッシュコール。
- 7 不正スタートした競技者は全て失格とする。(2018年度規約改正による)
- 8 トラック種目はタイムレースにより順位を決定する。
同組で着差がない、又は組が異なる場合は生年月日の早い方を上位とする。
- 9 長距離種目3000mで20分、5000mで**30分**を超過した時は**レースを中止させます**。
- 10 腰ナンバーはトラック全種目でランニングパンツの右側に着用すること。
- 11 投てき競技の用具は、会場備え付け品を使用すること。
年齢クラスにより器具重量が異なりますので間違いのないようご注意ください。
- 12 距離を競う跳躍・投てきの試技数は4回(4投)とする。尚、投てき種目の砲丸投以外はペグを使用しベスト記録のみ計測する。また、投てき五種は3回(3投)とする。
- 13 距離を競う跳躍・投てきにおいて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。
2位以下も同様に決める。(2013年度規約改正による)
- 14 高さを競う跳躍競技において、1位が同成績の場合はジャンプオフを行なう。
2位以下で同成績の場合は同順位とする。
- 15 各種目ともクラス別3位までの入賞者に、賞状およびメダルを授与する。
記録発表後、受付係でお受取下さい。
尚、大会期間中に受け取らない場合は受賞放棄とみなし、大会期間終了後は賞状、メダルとも授与しない。
- 16 プログラムに記載のNR、PR、GRはそのクラスにおける日本記録、県記録、大会記録を示す。
尚、PRは県内選手のみ適用され、GRは選手権大会のみ適用される。
NR: **2019年版(2019.04.26作成版)**、PR: 2018年版(2019.03.11作成版)、
GR: 2018年版(2018.05.24作成版)を使用
- 17 投てき五種の競技順序は競技場内の安全確保の関係で一部変更する場合があります。
- 18 跳躍競技における踏切位置(2018年度規約改正による)は下表を基本にするがグラウンドコンディション等により変更する場合がある。

	男子(m)	女子(m)
走幅跳	2	2
三段跳	11,13	9,11
立五段跳	7,11,13	5,7,11

投てき用具の重さ

性別	クラス	ハンマー (Kg)	砲丸 (Kg)	円盤 (Kg)	やり (g)	重量投 (Kg)
男子	M24～M45	7.26	7.26	2	800	15.88
	M50・M55	6	6	1.5	700	11.34
	M60・M65	5	5	1	600	9.08
	M70・M75	4	4	1	500	7.26
	M80+	3	3	1	400	5.45
女子	W24～W45	4	4	1	600	9.08
	W50・W55	3	3	1	500	7.26
	W60～W70	3	3	1	500	5.45
	W75	2	2	0.75	400	4
	W80+	2	2	0.75	400	4

* W60～W70のヤリの重さが400gから500gに変更。(2015.4.1改正)

ハードルの使用基準

性別	種別	種目	クラス	高さ	台数	1台目	間隔	最終	備考	距離	同一	Gr
男子	シヨート	110mH	M24～M45	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m	距離は一般男子と同じ			
		100mH	M50～M55	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m	距離は一般女子と同じ	A		
		100mH	M60～M65	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m	白△マーク			
		80mH	M70～M75	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m	緑△マーク		B	
		80mH	M80+	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m	緑△マーク		B	
	ロング	400mH	M24～M45	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m	一般男子と同じ			C
		400mH	M50～M55	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m	距離は一般男子と同じ			C
		300mH	M60～M65	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m				D
		300mH	M70～M75	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m				D
		200mH	M80+	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m				E
女子	シヨート	100mH	W24～W35	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m	一般女子と同じ	A		
		80mH	W40～W45	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m	青△マーク			
		80mH	W50～W55	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m	緑△マーク		B	
		80mH	W60+	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m	緑△マーク		B	
		400mH	W24～W45	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m	一般女子と同じ			C
	ロング	300mH	W50～W55	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m				D
		300mH	W60～W65	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m				D
		200mH	W70+	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m				E

* 高さ0.686mのハードルは小学生基準0.7mを使用しても良い。

* ハードル高さ設定は調整レバー位置により、最下段から順に(0.762m)(0.840m)(0.914m)(0.991m)(1.067m)に設定可能です。

* ロング系ハードル設置位置は400mHと同じです。

* ショート系ハードル設置位置は8レーン外側のマークに合わせる事。(白緑青の△マークなど)

連絡及びお願い事項

1. プログラム確認依頼

プログラムの記載内容に誤りがある場合には受付係にお申し出下さい。

2. 県内選手の方へのお願い

競技役員不足の時にはご自身の競技進行に支障が生じない範囲で結構ですので準備や進行にご協力頂きたくお願いいたします。

3. マーキング撤去のお願い

目印として貼り付けたテープ類はご自身で回収してください。

4. ゴミの持帰り

会場にはゴミを残さないよう極力お持帰りください。

5. 盗難防止

持ち物の紛失や盗難の被害が発生しています、競技出場時などは近くに残っている方にお申し出るなど盗難防止策を講じて下さい。

6. 車上荒しの注意

車内に荷物を残す場合は、トランク内に入れ外から見えないようにして下さい。

7. 交通安全

競技終了後の疲労と安堵感でついつい気が緩みがちになりますので安全運転でお帰り下さい。

8. 賞状・メダルについて

3位までに入賞された方は表彰係で種目・クラス・順位を確認し、賞状とメダルをお受け取り下さい。

9. 所属・市町村名について

県外選手については、登録都道府県名を示し、県内選手については市町村名を示す。(県内登録で県外在住者は在在の市町村名を示す)