

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	1	全クラス	6	10:00	9:45
2	男・女	300mH	1	全クラス	5	10:10	9:55
3	男・女	3000m	1	全クラス	6	10:20	10:05
4	男・女	200m	7	全クラス	42	10:40	10:25
5	男・女	80mH	2	全クラス	5	11:25	11:10
6	男	100mH	2	全クラス	7	11:40	11:25
7	男	110mH	1	全クラス	3	11:55	11:40
8	男・女	1500m	1	全クラス	15	12:10	11:55
9	男・女	100m	12	全クラス	74	12:20	12:05
10	男・女	800m	2	全クラス	13	13:20	13:05
11	男・女	60m	9	全クラス	55	13:35	13:20
12	男・女	400m	4	全クラス	27	14:20	14:05
13	男・女	5000m	1	全クラス	9	14:40	14:25

跳躍競技

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	走幅跳	1	全クラス	20	10:00	9:30
2	男・女	立五段跳	1	全クラス	22	12:00	11:30
3	男・女	走高跳	1	全クラス	10	13:00	12:30
4	男・女	三段跳	1	全クラス	13	14:00	13:30

投てき競技

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	ハンマー投	1	全クラス	26	9:40	9:10
2	男・女	砲丸投	1	全クラス	18	11:10	10:40
3	男・女	円盤投	1	全クラス	30	12:10	11:40
4	男・女	やり投	1	全クラス	25	13:20	12:50
5	男・女	重量投	1	全クラス	23	14:20	13:50

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 召集の**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
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男女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 長距離種目の3000mで20分、5000mで**30分**を超過した時は新しい周回に入らないよう中止させます。
- 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3回(3投)とする。
但し、試技3回で記録なしの場合は1回の追加試技を認める。
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。
- 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に、記録証を発行します。
記録発表後、受付係でお受下さい。
尚、大会期間中に受け取らない場合は放棄とみなし、大会期間終了後は発行しない。
- 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(2019.03.31作成版)、PR:2018年版(2019.03.11作成版)を使用
- 17 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	ショート	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				
			M60～M65	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m						
		80mH	M70～M75	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m			B			
	M80+		0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m			B				
	ロング	400mH	M24～M45	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m	一般男子と同じ				C	
			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	
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	ショート	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						
			W50～W55	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m			B			
			W60+	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m			B			
	ロング	400mH	W24～W45	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m	一般女子と同じ				C	
		300mH	W50～W55	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m					D	
			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)(0.914)(0.991)(1.067m)に設定可能です。

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ので、競技出場時などは近くに残っている方をお願いす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。