

競技注意事項

1. 規則 競技は、2024年(公財)日本陸上競技連盟競技規則、及び本大会規定により実施します。
クラス分けは、以下の表のとおりです。
競技によっては、男子と女子が同じ組で実施する場合があります。

男子クラス		女子クラス	
M35	35歳～39歳	W30	30歳～39歳
M40	40歳～44歳	W40	40歳～49歳
M45	45歳～49歳	W50	50歳～59歳
M50	50歳～54歳	W60	60歳～69歳
M55	55歳～59歳	W70	70歳～79歳
M60	60歳～64歳	W80	80歳以上
M65	65歳～69歳		
M70	70歳～74歳		
M75	75歳～79歳		
M80	80歳～84歳		
M85	85歳以上		

2. 用器具 砲丸、円盤は主催者が用意した物を使用してください。
使用する砲丸、円盤の重量は次のとおりとします。

男子			女子		
クラス	砲丸	円盤	クラス	砲丸	円盤
M35、M40、M45 (49歳以下)	7.26kg	2.0kg	W30、W40 (49歳以下)	4.0kg	1.0kg
M50、M55 (50歳～59歳)	6.0kg	1.5kg	W50、W55 (50歳～59歳)	3.0kg	1.0kg
M60、M65 (60歳～69歳)	5.0kg	1.0kg	W80 (80歳以上)	2.0kg	0.75kg
M70、M75 (70歳～79歳)	4.0kg	1.0kg			
M80、M85 (80歳以上)	3.0kg	1.0kg			

3. 練習 ① 練習は補助競技場を使用してください。ただし、跳躍競技、投てき競技の練習は、役員の指示により競技開始40分前から本競技場で行います。公園内などの競技場外での練習は一切禁止とします。
② 補助競技場が使用できない場合は本競技場の一部を開放することがあります。その場合は競技役員の指示に従ってください。
③ 練習は、周囲の状況を確認しながら、危険防止に配慮して安全に行ってください。

4. 競技場 運動靴か陸上用スパイク(ピンは平行ピン9ミリまで)をご利用ください。

5. 招集 ① トラック種目は競技開始時刻の60～30分前、フィールド種目は70～40分前までに必ず出場確認(コール)を受けてください。 出場確認場所は100mスタート地点付近のスタンド下とします。
② 競技者は競技開始10分までに各競技場所で最終コールを受けてください。
③ コールに遅れた場合は、競技に出場できませんのでご注意ください。

6. アスリートビブス

- ① アスリートビブス(ナンバーカード)は、受付の際に入っているものを使用します。2日間とも同じものを使用します。
② アスリートビブス2枚をユニフォームの胸と背に着けてください。なお、走高跳、走幅跳の競技者は胸又は背に1枚だけ着けることもできます。
③ トラック種目はレーンナンバーカード(シール式)を使用します。レーンナンバーカードを右腰に付けて出場してください。
④ 5000mは特別ナンバーカードを使用します。組ごとに色付きで特別ナンバーカードは事前配

布します。競技終了後、アスリートビブス、特別ナンバーカードはお持ち帰りください。

- ⑤ 5000mに出場する競技者は、特別ナンバーカードと同じ番号のレーンナンバーカードを右腰に、さらに競技者受付で主催者が用意したトランスポンダー(周回確認用)のチップ付腰ナンバーカードを左腰に着けてください。チップ付き腰ナンバーカードは競技終了後、必ずフィニッシュ付近の回収場所にご返却お願いいたします。
- ⑥ 5000mは段差スタートで実施する可能性があるので競技役員の指示に従ってください。

7. 競技方法

競技場に来られたらまず100mスタート付近のマスターズ受付で受付を済ませてください。

- ① トラック競技の走路順、及びフィールド競技の試技順はプログラム記載のとおりとします。
- ② 走幅跳、及び投てき競技の試技数は各種目とも3回とします。
- ③ 競技会のスムーズな運営のため、次の種目は制限時間を設けます。制限時間内に最終周回に入っていない場合は競技を中止して頂きますので、競技役員の指示に従い速やかにトラックから出てください。
- 1500 6分00秒、 5000m 27分00秒
- ④ 走高跳は1m00から開始し、以後5cmずつ上げます。
- ⑤ スタート時の不適切行為については、審判長により警告(イエローカード)を与えられることがあります。本大会では、同一レースで2枚のイエローカードが与えられた時には当該レースは失格となります。但し、本大会に複数種目出場の場合、他の種目には出場できます。

8. 表彰

各種目とも第3位まで表彰します。成績発表後入賞者はマスターズ大会競技者受付まで賞状を受け取りに来てください。(大会終了後の賞状の郵送等は致しません。)

9. その他

- ① プログラム等の記載に誤りがあった場合は、競技開始前までに必ず担当者へご連絡ください。
- ② 競技中の事故等の場合は、応急処置はしますが、その後の責任は一切負いません。但し、スポーツ傷害保険に加入していますので、本大会に出場したことが原因で入院・通院した場合は担当者までご連絡ください。(連絡先)080-3481-3496 松岡隆介
- ③ 競技場内は、全面禁煙です。(喫煙される場合は、競技場の外でお願い致します。)
- ④ 横浜市民スポーツ陸上競技大会と同時開催のためそのルールに従っていただくこととなりますのでご協力いただきます。特にビデオ・ラジオ・CD・携帯電話等の通信機器もしくは類似の機器等を競技場内に持込むことはできません。
- ⑤ 大会開催中にご不明な点がございましたら、横浜市民マスターズ陸上競技大会事務局の松岡隆介(マツオカ リュウスケ)までお問い合わせください。(連絡先) 080-3481-3496

競技終了後、ごみ等は必ずお持ち帰りください。