

第34回広島マスターズ陸上競技選手権大会要項

1. 主催 広島マスターズ陸上競技連盟
2. 後援 (一財) 広島陸上競技協会 朝日新聞広島総局
(公社) 日本マスターズ陸上競技連合 広島県教育委員会
尾道市 尾道市教育委員会 尾道市体育協会
3. 主管 尾道市陸上競技協会 広島マスターズ陸上競技連盟
4. 協賛 ミズノ株式会社 (株) カキダ シンセイアート株式会社
オタフクソース株式会社 アヲハタ株式会社
5. 期 日 2016年(平成28年)6月5日(日)雨天決行
受付 7:30 開会式 8:30 競技開始 9:30 閉会式 17:00 予定
6. 会 場 広島県びんご運動公園 陸上競技場
〒722-0022 尾道市栗原町997番地 TEL(0848)48-5446 Fax(0848)48-5448
7. 競技クラス 2016年(平成28年)6月5日(日)を基準とした満年齢による区分
8. 競技種目

男子の部			女子の部		
クラス	年齢	競技種目	クラス	年齢	競技種目
M24以下	24歳以下	60m 100m 200m 400m	W24以下	24歳以下	60m 100m 200m 400m
M25	25~29	800m 1500m 5000m	W25	25~29	800m 1500m 5000m
M30	30~34	3000m競歩	W30	30~34	3000m競歩
M35	35~39	3000m(60歳以上)	W35	35~39	3000m(60歳以上)
M40	40~44	80mH(70歳以上)	W40	40~44	80mH(40歳以上)
M45	45~49	100mH(50歳~69歳)	W45	45~49	100mH(39歳以下)
M50	50~54	110mH(49歳以下)	W50	50~54	200mH(70歳以上)
M55	55~59	200mH(80歳以上)	W55	55~59	300mH(50歳~69歳)
M60	60~64	300mH(60歳~79歳)	W60	60~64	400mH(49歳以下)
M65	65~69	400mH(59歳以下)	W65	65~69	2000mSC(79歳以下)
M70	70~74	2000mSC(60歳~89歳)	W70	70~74	
M75	75~79	3000mSC(59歳以下)	W75	75~79	
M80	80~84	走高跳 棒高跳 走幅跳	W80	80~84	走高跳 棒高跳 走幅跳
M85	85~89	三段跳	W85	85~89	三段跳
M90	90~94	砲丸投 円盤投 やり投	W90	90~94	砲丸投 円盤投 やり投
M95	95~99	ハンマー投	W95	95~99	ハンマー投
M100	100歳以上		W100	100歳以上	
交流リレー (4×100mR)	選暦チーム(男女編成可)…①70歳~、②65歳~、③65歳~、④60歳~(各ブロックで編成) 女子年代別チーム…①50歳~、②40歳~、③40歳~、④30歳~ 小学生チーム				
年代別 (男子)	4×100mR (①60歳~、②50歳~、③40歳~、④30歳~) 4×400mR (①60歳~、②50歳~、③40歳~、④30歳~)				
クラス別 (男子)	4×100mR(クラス毎にチーム編成) 4×400mR(クラス毎にチーム編成)				

注) M・W24…18歳以上で学連登録者を除く

9. 競技規則 2016年度(一財)日本陸上競技連盟規則・(公社)日本マスターズ陸上競技連合競技規則及び本大会要領により実施する。
10. 参加資格 (1) 2016年度(公社)日本マスターズ陸上競技連合の登録者
(2) 上記会員で県外参加者はオープン参加とする。ただし記録は公認する。
11. 参加種目 一人4種目以内(ただしリレーは除く)

12. 参加料 (1) 1種目 3,000円 2種目 4,000円 3種目 5,000円 4種目 6,000円
 (2) スポーツ傷害保険料を含む。なお申込み後の参加料は一切返金しない。
13. 申込方法 所定の大会専用振替用紙(郵便振替)に必要事項を記入し申し込む
 (1) 申込先 郵便振替 (振替番号) 01330-0-91321
 加入者名 広島マスターズ陸上競技連盟
 (2) 申込期限 2016年(平成28年) 4月 30日(土) 必着。 厳守ください。
 (3) 実行委員会 〒723-0003 三原市中之町9-18-29
 第34回広島マスターズ陸上競技選手権大会 実行委員会事務局 黒木 潤
 (4) 申込書式 ①参加申し込み用紙になっている専用振替用紙(事務局印刷)を用いる。
 ②専用振込用紙がない場合は、郵便局備え付けの振込用紙に、必要事項を明記する。
 (5) 留意点 ①連絡先(携帯番号優先)、名前のフリガナ、西暦生年月日、満年齢、出場種目は特に確実に記入する。(楷書で丁寧に記入する)
14. 受け付け
 (1) 大会当日エントランスホール受け付けにて、登録ナンバーカード・プログラム・参加賞を受取る。
 但し、オープン参加の県外の参加者は、各自が各県の登録ナンバーカードを持参すること。
 (2) 自分の登録ナンバーカードを付着するための安全ピンを8本持参してください。
 (3) タイムテーブルについては、広島マスターズ陸上HPに、5月末頃に掲載予定。
 ※広島マスターズ陸上競技連盟HP <http://hiroshima-masters.com>
15. 表彰
 (1) 各種目、各クラスの1位に賞状・メダル、2～3位の入賞者に賞状を授与する。
 (2) 男女それぞれに最優秀賞・優秀賞・敢闘賞・新人賞を授与する。
 (3) 各種目各クラスの4位以降の競技者及びオープン参加者には、記録証を後日郵送する。
16. 留意事項
 (1) 参加者は、事前に健康診断を受けるなどして、自己の健康管理に十分留意して出場する。
 (2) 競技中の傷害等は、救急処置は主催者で行うが、以後の責任は負わない。
 (3) 参加者・役員等を対象にスポーツ傷害保険に加入するが、健康保険証を持参することが望ましい。
 (4) 棒高跳ポールなどの用器具の会場への送付は、競技場事務所に電話で事前に了解を得た後に送付する。
 (びんご運動公園事務所 連絡先 TEL: 0848-48-5446)
 (5) 県内選手は中国マスターズ駅伝大会・ねんりんピックの選考の対象とする。
 (6) 参加選手は、競技規則及びマナーを厳守し、競技役員・補助員への感謝の念をもって競技する。
17. 大会事務局及び問い合わせ先(※携帯電話・メールを優先願います)
 ○第34回広島マスターズ陸上競技選手権大会実行委員会
 〒723-0003 広島県三原市中之町9-18-29 黒木 潤
 (メール) junk195@ruby.ocn.ne.jp (携帯) 090-9067-9629 (TEL) 0848-62-5931
 ○広島マスターズ陸上競技連盟事務局
 〒731-0137 広島市安佐南区山本5丁目32-9 岩本方
 (メール) ke.iwamoto@blue.megaegg.ne.jp (携帯) 090-2806-5569 (TEL/Fax) 082-874-4522
18. 誓約事項
 私は、自己の健康管理に十分注意を払い、大会要項並びに注意事項を厳守して競技に臨みます。
 万一競技中に発生した傷害事故に対しては、応急処置を除き、自己責任で処理する事を誓約します。
 さらに競技中に発生した身体の急変によって、審判長が競技の続行が困難と判断し、競技中断の指示を出した場合には、私はこれを受け入れます。このことについては、家族も同意しています。

19. 競技運営

	トラック競技	跳躍競技	投てき競技
午前	2000mSC→ 3000mSC→ 800m → 3000mW→ 60m	走幅跳 走高跳	砲丸投 槍投
午後	400m→ 110mH→ 100mH→ 80mH→ 200m → 5000m→ 3000m→ 100m (M55～, 女子) → 100m (～M50) → 交流リレー (還暦男子・年代別女子・小学生)	棒高跳 三段跳	円盤投 ハンマー投

→ 400mH→ 300mH→ 200mH→ 1500m		
→ 4 × 100 m R (男子年代別・クラス別)	→ 4 × 400 m R	
(男子年代別・クラス別)		

競 技 者 注 意 事 項

1. 本大会は2016年度日本陸上競技連盟競技規則および日本マスターズ陸上競技連合競技規則、並びに本大会要領により、運営する。
2. 招集について（広島マスターズ陸上連盟として、**マナー改善の重要項目**としています、遵守願います）
 - 1) 競技に出場する者は招集完了時刻までに、招集所で次の順で手続きを行うこと。
 - ①出場種目のスタートリスト（招集所に提示）に記載されている自分のナンバーカードを○囲みする。
 - ②トラック競技は、競技者係から「腰標識」（右腰に付着）を受け取る。
 なお1500m以上の長距離種目は、「胸ナンバーカード」（胸部に付着）も併せて受け取る。
 フィールド競技は、①の手続きのみでよい。
 - ③手続きを終えた競技者は、**トラック競技は競技開始10分前までにはスタート地点へ、フィールド競技は競技開始20分前までには競技場所へ、移動し、トラック競技では出発係の最終点呼を受けスタートに備え、フィールド競技では審判員の最終点呼を受け公式練習（2回）を行う。**
 - 2) 招集時間
 トラック競技は、競技開始の30分前から招集を開始し、20分前に完了する。
 フィールド競技は、競技開始の40分前から招集を開始し、30分前に完了する。
時間内に招集を受けないと、競技への参加はできません。（厳守願います）
 なお2種目以上を同時に兼ねて出場する場合は、上記に関わらず**90分前**から行うことができる。
 - 3) 招集場所は、陸上競技場平面図中⑧（選手更衣室4）に設ける。（競技場 第4コーナーの砂場付近）
3. 競技用具について
 - 1) 競技用具は主催者が用意したものを使用する。ただし個人所有の投てき用具（砲丸・円盤・ハンマー・やり）を使用する場合は、その競技開始時間の1時間前に、審判員の検定を受け承認を得る。
 - 2) ハードル走において、0.686mの高さは、本大会では0.700mのハードルを使用する。
 - 3) スパイクピンは、トラック競技は全天候用9mm以下、フィールド競技は同12mm以下の平行ピンとする。
4. トラック競技は、タイムレースとする。同記録で着差なしの場合は生年月日の早いものを上位とする。
 長距離種目は、3000m 18分、5000m 30分、3000mW 28分を超えて次の周に入らない。
 又、5000mについては60歳未満の年齢制限を全年齢に拡大する。
5. スタート合図は、「On Your marks (オン マークス)」（位置について）、「Set (セット)」（用意）を用いる
6. 不正スタートについては、1回目の時、当該の競技者のレーンナンバー標識に黄カードを立て警告する。
 次に2回目以降は失格になる旨の通告を全員に行う。それ以降の不正スタートの競技者はすべて失格とする。
7. 跳躍競技（走幅跳・三段跳）・投てき競技は決勝とし、試技数は4回とする。
8. 三段跳の踏切板は、原則として5m, 7m, 9m, 11mとする。競技者は、事前に踏切板の位置を審判員に申し出る。
9. 走高跳・棒高跳のバーの上げ下げは、審判員の指示で行う。
10. 練習は、審判員の指示に従うこと。原則として競技中は本競技場外を使用すること。
11. 競技記録について
 - 1) 各種目（各クラス毎）の記録は、年齢クラス別のマスターズ公認記録とする。
 - 2) 追風2.0m/秒を超える記録は参考記録として扱い、公認記録とはならない。
 - 3) 走幅跳・三段跳の最高記録が追風参考の時は、次に良い公認記録と併せて日本マスターズ陸上競技連合に提出する。
 - 4) 県外競技者は、**オープン参加**とする。ただし記録は公認とする。
12. 競技者は、胸背部に必ず各自の登録ナンバーカードを付着する。
 （登録ナンバーカードは、当日受け付けで配布します。各自安全ピンを8本持参してください。）
 但し、オープン参加の県外の参加者は、各自が各県の登録ナンバーカードを持参すること。
 - 1) トラック競技では、「腰標識」（主催者準備）を右腰に付着する。
 - 2) 1500m以上の長距離種目では、胸部に主催者準備の別「ナンバーカード」を付着する。

3) 走高跳・棒高跳は、胸部または背部のどちらかでもよい。

13. 競技中の事故について

- 1) スポーツ傷害保険の手続き上、負傷者は事故発生時に大会本部に申し出る。(後日の申告は受け付けない)
- 2) 主催者は応急処置をするが、以後の責任を負わないので、各自で十分注意をする。

14. ゴミは各自で持ち帰ること。(「来た時よりも美しく」)

15. 駐車場について

- 1) 運動公園指定の駐車場を利用する事。(駐車違反やトラブル等起こさないようにご協力下さい)

○ ハードル競技の種目基準

男子	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
スプリント	～M45	110mH	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50～M55	100mH	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	M60～M65	100mH	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
	M70～M75	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	M80～	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ミドル	～M45	400mH	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M50～M55	400mH	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M60～M65	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M70～M75	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M70～	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m
	M80～	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m
SC	～M55	3000mSC	0.914m	28+7	水濠に接した障害物・それ以外の障害物の高さ		
	M60～M85	2000mSC	0.762m	18+5			

女子	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
スプリント	～W35	100mH	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	W40～W45	80mH	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
	W50～W55	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	W60～	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ミドル	～W35	400mH	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	W40～W45	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W50～W55	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W60～	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m
SC	～W75	2000mSC	0.762m	18+5	水濠に接した障害物・それ以外の障害物の高さ		

○ 投てき競技の用具の基準

	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	槍
男子	～M45	7.260 kg	2.0 kg	800 g
	M50～M55	6.0 kg	1.5 kg	700 g
	M60～M65	5.0 kg	1.0 kg	600 g
	M70～M75	4.0 kg		500 g
	M80～	3.0 kg		400 g
女子	～W45	4.0 kg	1.0 kg	600 g
	W50～W70	3.0 kg	1.0 kg	500 g
	W75～	2.0 kg	0.75 kg	400 g