

選手注意事項

1. 本大会は、2019年度日本陸上競技連盟および日本マスターズ連合の規定に基づき実施される。
2. 競技練習はサブ競技場で行うこと。
3. 跳躍・投てきの練習は、招集完了後、審判員の指示に従って行うこと。
4. 招集完了時刻になったら待機所で点呼を受けること。
5. 招集時間 トラック競技、フィールド競技・・・競技開始30前から15分前まで
6. 招集に遅れた者は、棄権とみなし出場を認めない。
7. 二種目を同時に重ねている者は、本人が招集時に申し出ること。
8. 跳躍・投てき競技で複数クラス競技者が相次いで競技する場合は、担当審判員の指示に従うこと。
9. 跳躍・投てき競技のトップ8以降の試技数は1回とする。従って計4回の試技となる。
10. 三段跳の踏切板の距離は11m、9m、7mとする。
11. 立五段跳の踏切位置は5m、7m、9m、11mとする。競技者は申告した踏切位置で競技する。
 ① 踏切ラインに触れないように両足をそろえる ② 両足で踏み切る ③ 片脚で左右交互に1歩、2歩、3歩、4歩跳躍し、5歩目は両足で着地
 ※審判が試技開始を示した後に、仕切り直したり踏み切る瞬間に踏み切りラインに触れたり、踏み切る前にジャンプするなど、脚が動いた場合は無効試技となる。
12. 走高跳のバーの上げ方は主任審判員の指示に従うこと。
13. 用具は競技場備え付けのものを使用すること。
14. 表彰は1位に賞状とメダル、2，3位に賞状を授与する。
15. 本競技場は全天候舗装のためスパイクピンの長さは9mm以下とする。
16. 参加者の競技中の発病、負傷に関しては、主催者は応急手当をおこなうが、それ以後は一切責任を負わない。
17. 主催者は、個人情報保護に関する法令を遵守し、プログラム編成および作成、記録発表その他競技運営および陸上競技に必要な連絡等のみに利用します。
18. 投てき用具について

男子	砲丸投	円盤投	ハンマー投	やり投	重量投
49歳以下	7.26kg	2.0kg	7.26kg	800g	15.88kg
50～59歳	6.00kg	1.5kg	6.00kg	700g	11.34kg
60～69歳	5.00kg	1.0kg	5.00kg	600g	9.08kg
70～79歳	4.00kg	1.0kg	4.00kg	500g	7.26kg
80歳以上	3.00kg	1.0kg	3.00kg	400g	5.45kg

女子	砲丸投	円盤投	ハンマー投	やり投	重量投
49歳以下	4.00kg	1.0kg	4.00kg	600g	9.08kg
50～59歳	3.00kg	1.0kg	3.00kg	500g	7.26kg
60～74歳	3.00kg	1.0kg	3.00kg	500g	5.45kg
75歳以上	2.00kg	0.75kg	2.00kg	400g	5.45kg