



21ST ASIA MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS (21ST AMAC)

第21回アジアマスターズ陸上競技選手権大会

TECHNICAL HANDBOOK AND ENTRY INFORMATION

テクニカルハンドブック・エントリー情報

2 - 7 DECEMBER 2019

KUCHING, SARAWAK
MALAYSIA

Sarawak
More to Discover



Welcome To Kuching, Sarawak

“21st Asia Masters Athletics Championships 2019”

We are indeed honoured to have won the bid to host the 21st Asia Masters Athletics Championships 2019 where many master athletes from throughout the Asia Region and also from other countries will be taking part in this event besides our home athletes.

We would also like to take this opportunity to welcome all of the participants who would be travelling together with their families and friends to Kuching to compete in this prestigious event.

Sarawak is no stranger to hosting international sporting events and we are able to host many regional and international sporting events because we have world class facilities.

It is our sincere hope that all our visitors will have a memorable stay in Kuching and experience Sarawak’s hospitality which we are proud of. We trust that you will bring home more than just fond memories of the event.

Finally, we would also like to thank Asia Masters Athletics for the trust and confidence in us to host the 2019 Asia Masters Athletics Championships in Kuching, Sarawak.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Abang", written over a light blue background.

**DATUK PATINGGI (DR) ABANG HAJI ABDUL RAHMAN
ZOHARI BIN TUN DATUK ABANG HAJI OPENG
CHIEF MINISTER OF SARAWAK**



MESSAGE

MINISTER OF TOURISM, ARTS, CULTURE, YOUTH AND SPORTS SARAWAK



It is my pleasure as the Minister of Tourism, Arts, Culture, Youth and Sports Sarawak to warmly welcome all master athletes, officials and their family members to Kuching, Sarawak, for the 21st Asia Masters Athletics Championships to be hosted by Sarawak Government from 2nd – 6th December 2019.

I wish to thank and show my gratitude to all Asian Countries especially the Affiliates of Asia Masters Athletics (AMA) for giving us this opportunity to be the best host for this championships. The championships is becoming very popular among all master athletes who are 35 years and above. I was informed that the higher age categories, 90+ and above and centenarians are also participating in big numbers. It goes to show that this championships help senior citizens to be healthy and fit always, as the saying goes "**Healthy mind is in Healthy Body**".

Sarawak Government is committed to make this championships a successful and a memorable one to all participants. We are sure with the cooperation of Malaysian Masters Athletics Associations (MMAA), we will try to entertain all participants and spectators to a wonderful championships.

I hope all participants and officials will enjoy the competition and the warm hospitality of Malaysians especially the Sarawakians with multi ethnic origin. I wish to invite all the participants to visit all the exciting places in Sarawak and to experience the multi-culture ethnicity.

After your hectic days of competitions, Kuching's many cafes, restaurants and hotpots beckon. Come and enjoy Kuching's cuisine which is renowned for its use of fresh local ingredients.

I wish all participants and officials good luck and hope you will have a wonderful stay in Kuching, Sarawak.

Thank you

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hamzah', written in a cursive style.

**The Honorable Datuk Haji Abd Karim Rahman Hamzah
Minister of Tourism, Arts, Culture, Youth and Sports Sarawak**



MESSAGE
ORGANISING CHAIRMAN
21ST AMAC

On behalf of Kuching, Sarawak and the 21st Asia Masters Athletics Championships (21st AMAC) Local Organising Committee, I warmly welcome all competitors, officials and the sports fans to Kuching, the City of Hornbill.

Kuching has successfully organised many Asian and International sport events. In 2017, we have successfully organised the 31st Malaysian International Open Masters Athletics Championships in Kuching. Since then, Kuching has striven to promote masters activities and championships to improve the healthy lifestyle among the citizens of Sarawak. We are thankful to AMA Affiliates for having given us the opportunity to be the Host of 21st AMAC 2019 in Kuching, Sarawak.

Let me assure you that the sports venues and facilities are well prepared for the reception of the athletes and spectators from all over Asia and outside Asia Region. The 21st AMAC LOC is trying to stage a memorable and successful championships in Kuching. As the Organising Chairman I am working closely with Asia Masters Athletics (AMA), Malaysian Masters Athletic Association (MMAA) and the Government of Sarawak to make sure the championships is organised systematically.

We hope the guests and competitors will not only keep the memories of the championships and excellent results, but also the hospitality of the local residents, and the multi-cultural ethnicity of Sarawak.

I would like to thank AMA, MMAA, the state government, LOC, all competitors and team officials for being part of the championships. I would also like to extend our best wishes to all. Enjoy the stay in Kuching, Sarawak!

HONORABLE DATUK SNOWDAN LAWAN
ASST. MINISTER OF YOUTH AND SPORTS SARAWAK



MESSAGE
MR. VIWAT VIGRANTANOROS
AMA PRESIDENT

Greetings!

On behalf of the Asia Masters Athletics (AMA) I would like to congratulate Kuching, Sarawak for having won the bid to be the host for 21st Asia Masters Athletics Championships, which will be held on 2 – 6 December 2019, in Kuching, Sarawak, Malaysia. We are confident the Malaysian Masters Athletic Association (MMAA), the national masters association in Malaysia together with the Sarawak State Government will stage a wonderful championships in 2019. Malaysia has the experience in organising this championships twice in 1990 and 2010 successfully. Kuching, Sarawak which is in East Malaysia is a tourist paradise, there are a lot of wonderful places to visit and enjoy yourselves. I would like to extend our warmest welcome to all master athletes and officials from Asian Countries and also from other regions as well. Finally, our thanks to the City of Kuching of Sarawak for hosting this championships. See you all in Kuching in 2019.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "U. V. V.", with a stylized flourish at the end.

VIWAT VIGRANTANOROS



KESATUAN OLAHRAGA MALAYSIA

MALAYSIA ATHLETICS FEDERATION (P.B.S. 0136/98)



President: Y.Bhg. Dato' Karim Ibrahim

Deputy President: Y.Bhg. Dato' S. Marathamuthu

Vice Presidents: Y.Bhg. Dato' Paduka Mumtaz Jaffar, Mr. Iyaru Muthusamy, Y.H. Dato' R. Annamalai



MESSAGE

YBHG DATUK KARIM BIN IBRAHIM

PRESIDENT

MALYSIAN ATHLETICS FEDERATION (MAF)

It is indeed an honour and great pleasure for me to pen a few words in the 21st Asia Masters Athletics Championships Technical Handbook, which will be distributed to all countries that will be participating in the championships from 2 – 6 December 2019. The 16th Asia Masters Athletics Championships were successfully organised in Kuala Lumpur in the year 2010. Now in 2019 we are bringing this championships to another beautiful city of Kuching, Sarawak. This will certainly benefit the people of East Malaysia .

Masters Athletics is becoming very popular among master athletes all over the world. We are surprised to notice that more than 10,000 master athletes taking part in the World Master Athletics (WMA) Championships. I wish to congratulate the Malaysian Masters Athletic Association (MMAA) and the Sarawak Government for successfully bringing this prestigious championships to Malaysia. We, the Malaysian Athletics Federation always give our full support, assistance, guidance and our blessing to MMAA for all its activities to encourage healthy lifestyle among senior citizens.

I take this opportunity to invite all master athletes and team officials from Asian and outside Asian Countries to the land of Hornbill. I wish you all a very happy and wonderful stay in Kuching, Sarawak. Please take this opportunity to explore Sarawak which provides a variety of adventurous activities for all.

KARIM IBRAHIM
President of MAF
Council Member of AAA



MESSAGE

DATUK SERI (DR) V. PULAINTHIRAN

Patron, Malaysian Masters Athletic Association

Advisor, 21st Asia Masters Athletics Championships

Greetings from MMAA!

Malaysian Masters Athletic Association (MMAA) warmly invite all participants to the beautiful city of Kuching, Sarawak to compete in the 21st Asia Masters Athletics Championships, which will be held from 2nd – 6th December 2019. MMAA and the Sarawak State Government are collaborating to organise a memorable event for all master athletes from Asia and also outside the Asian Region.

Master athletes are truly special, as they are known for their aspiration, enthusiasm, courage and concept of longevity. They make a broad and meaningful social network among master athletes from all over the world. Master athletes are the inspiration as role models for the younger generation.

We at MMAA feel very honoured and happy to be part of the organisational fraternity that paves the platform for the master athletes to assemble in one place and compete with full courage and sportsmanship in order to motivate and cultivate healthy lifestyle among the public.

As the organiser, we welcome all participants, team officials, technical officials and family members to be part of this wonderful championship and to the adventurous city of Kuching to enjoy both the competition and the hospitality of the people of Sarawak. Spend some time in Sarawak and enjoy your stay here!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "V. Pulainthiran".

DATUK SERI (DR) V. PULAINTHIRAN



MESSAGE

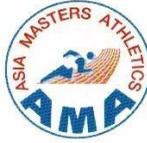
MR. S. SIVAPRAGASAM
MMAA President & AMA Secretary

Greetings from Malaysia and MMAA!

It is my pleasure to welcome all participants and officials to the City of Kuching, Sarawak for the 21st Asia Masters Athletics Championships (21st AMAC) , 2 – 6 December 2019.

Malaysia has hosted the 6th and the 16th edition of the Asia Masters Athletics Championships in 1990 and 2010 in Kuala Lumpur, the capital city of Malaysia. We received very good response from the Asian countries for the above two championships. This time we have open few events for athletes from other regions. We take great pleasure in inviting master athletes from all Asian Countries and also from countries outside Asia to participate in this championships. We hope 21st AMAC will serve as a link between Asia and other Regions to foster friendship and goodwill among the countries. We will try our best to make this a wonderful and a memorable championships for all. Apart from the competitions, there are a lot of fascinating places to visit in Kuching, Sarawak. Sarawak is a tropical paradise with endless, sun drenched beaches, world's oldest tropical rain forests teeming with exotic floral and fauna, idyllic rural villages and cosmopolitan cities. Welcome to Kuching, Sarawak and you will have a wonderful feeling!

S. Sivapragasam
S. SIVAPRAGASAM, *AMW*



ASIA MASTERS ATHLETICS (AMA)

カOUNシルメンバー

POSITION	NAME	COUNTRY
President	Mr. Viwat Vigrantanos	Thailand
VP (General Affairs)	Mr. Wang Dawei	PR China
VP (Non-Stadia)	Mr. P.H.D. Waidyatilaka	Sri Lanka
VP (Stadia)	Mr. Merari Nainggolan	Indonesia
Secretary	Mr. S. Sivapragasam	Malaysia
Treasurer	Mr. Taweewich Phoorisopraditt	Thailand
Women's Representative	Ms Kalaivalli R. Ratnam	Malaysia
Technical Chairman	Mr. A. Kannan	Singapore
Technical Member	Mr. Prasert Srisueb	Thailand
Technical Member	Ms Kayako Maeda	Japan
Technical Member	Mr. Cho Hsin Te	Chinese Taipei

アジアマスターズ アスレチックス (AMA)

アジアでベテランの運動選手のための団体を形作る最初の非公式の会合はインドで1983年に開催されました。インドネシアアマチュア陸上競技連盟の後援を受けているインドネシアのベテラン陸上競技協会は、インドネシアのジャカルタで1986年7月26日に開催された総会の会議で規約を起草し、発表をサポートしました。規約草案は総会で承認され、その後、アジアの団体の役員が選出されました。それはそれからアジアのベテラン運動協会 (AVAA) と命名され、正式に1986年に世界のベテラン運動選手協会 (WAVA) の関係団体となりました。

しかし、アジアのマスターアスリートのための正式な組織が形成される前に、アジアレベルでのチャンピオンシップはすでに開催されていました。1981年7月27日に最初のアジアベテランズ陸上競技選手権がシンガポールで開催されました。

2003年には、世界の団体がWAVAからWMA (World Masters Athletics) に変更されたことに伴い、「ベテランズ」という言葉が「マスター」に変更されました。AVAAはこの変更により、AMA (Asia Masters Athletics) となりました。選手権の名前はベテランズからマスターズにも変わりました。

アジアマスターズ陸上競技選手権 (AMAC) は2年に1度開催されます。AMACは、アジア出身で、医学的に競技に適している35歳以上の男性と女性にのみ開かれています。

ビジョン

アジア諸国における陸上競技のマスターズ陸上競技の推進
マスターズ陸上競技を通じて国際的な友情、理解と協力を促進する

ミッション

35歳以上の男性と女性のために陸上競技を組織、調整、管理する
AMACおよび他の国際的なマスター陸上競技選手権大会の認可

CORE VALUES



FRIENDSHIP AND GOODWILL 友好と親善

SPORTING SPIRIT スポーツマン精神

SELF DISCOVERY & SATISFACTION 自己発見と達成

EQUALITY & WELLBEING 平等と幸福

上記のすべての価値は、マスターズ陸上競技大会への参加を通じて達成されます。

“EVERYONE CAN TAKE PART”

現地組織委員会 (LOC)

第21回AMACの組織は、以下の第21回AMAC現地組織委員会委員によって行われます。

Position	Name
Patron	YAB Datuk Patinggi (Dr) Abang Haji Abdul Rahman Zohari Bin Tun Datuk Abang Haji Openg The Right Honourable Chief Minister of Sarawak
Advisor	YB Datuk Haji Abdul Karim Rahman Hamzah Minister of Tourism, Arts, Culture, Youth & Sports Sarawak
Advisor	YBhg Datuk Karim bin Ibrahim President Malaysian Athletics Federation
Advisor	YBhg Datuk Seri (Dr) V. Pulainthiran Patron Malaysian Masters Athletic Association
Organising Chairman	YB Datuk Snowdan Lawan Asst. Minister of Youth and Sports Sarawak
Deputy Organising Chairman 1	Mr. Hii Chang Kee
Deputy Organising Chairman 2	Dr. Ong Kong Swee
Championships Director	Mr. S. Sivapragasam
Deputy Championships Director (Technical)	Ms. Kalaivalli R. Ratnam
Deputy Championships Director (Logistic)	Mr. Lawrence Chew
Secretary	Ms Chong Siew Kian
Assistant Secretary	Mr. N. Rajasvaran
Treasurer 1	Mr. Awang Amiezan
Treasurer 2	Mr. Stanley Arumugam
AMA Technical Delegate	Mr. A. Kannan (Singapore)
MAF Technical Delegate	Mr. S. Muregesu
Competition	YBhg Datuk S. Vegiyathuman
Accreditation	Dr. V. Mohanadas / Mr. S. Murali
Technical Officials / Facilities	Mr. S. Muregesu
Technical Manager	Mr. G. Raman
Liaison	Mr. Selamat bin Sarif / Dr. Jeya Velu
Certificate	Mr. Lee Thoo Hai / Dr. Boon Pong Ying
Prizes & Souvenir	Mrs. M. Kamalaveni / Mrs Zalina bt Zulkeflee
Functions	Mrs. V. Mohana Sundari
Malaysian contingent	Mr. C. Chinnathamby
Venue Inspection	Sgt Major (R) GP Balan
Torch Run	Mr. M. Iyaru / Mr. Zainol Abidin Zakaria
Protocol & Reception	Mr. Azlan bin Haji Ali Badri
Finance	Mr. Awang Amiezan
Security / Traffic	Inspector Charles Hardy
Publicity / Media	Mr. Awang Johari
Volunteers	Mr. Ahmad Rodzli Hashim
Opening & Closing Ceremony	Ms. Chong Siew Kian
Accommodation	Mrs. Anthea Yeo
Marketing / Sponsorship	Mr. Lawrence Chew
Medical / Doping	Mr. Nishal Kumar (ADAMAS)
Transportation / Tourism	Mrs. Sharzeda Datu Hj Salleh Askor
Souvenir Program	Mrs. Zurema Binti Majenan

BEAUTIFUL SARAWAK

1. クチンの紹介

東南アジアで最も魅力的な都市の一つとして紹介されている、クチンは州都です。それは歴史に富んだ都市であり、現代のクチンは近代的な建造物と旧市街の魅力の楽しいブレンドです。クチンはサラワク川で分かれています。川の南側は中華人民共和国が支配する商業住宅地で、北側は主にマレー人街で、古いカンポンの家が川の内側に並んでいます。クチンは、マレーシアのサラワク州全体で最も人口の多い都市です。ブルネイ帝国が政権を握っていた間、クチンは3番目の首都でした。クチンがジェームズ・ブルックに引き渡された後に初めて、それはサラワクの首都になりました。チャールズ・ブルックが支配者であった間、街は繁栄を続けました。それは病院、学校、トイレ、刑務所やスークの建設のようなくつかの大きな発展を見ました。第二次世界大戦により、クチンは日本の侵略後の日本の州の一部となりました。しかし、戦後も町は被害を受けませんでした。

2. 主な観光地

i. ウォーターフロント



ウォーターフロントは、修復と土地開拓プロジェクトを通じて、美しい遊歩道に変わりました。以前は倉庫があり、多くの船が入ってくる古代のドックのように見えたが、屋台、レストラン、野外劇場などの娯楽施設が集まる人気の集会所となりました。修復された中国のパビリオン、展望台、ティーテラス、音楽の噴水もあります。スクエアタワーのような伝統的な建築物も注目に値するものです。

ii. ダルルハナ橋



ダルルハナ橋は、2017年11月にオープンした美しい歩道橋です。クチンの住民は、常に「ボットタンバン」または「水上タクシー」でサラワク川を渡らなければなりませんでした。これで、人口と観光客は、橋を渡って南からクチンの北に渡ることができます。橋はその特別な形のために際立っています。まっすぐな橋ではなく、陰と陽のサインに似たS字型の歩道橋です。橋の長さは336メートルで、高さ45メートルの2本のケーブルで支えられています。鋼鉄柱は48度の角度で外側に面しています。それらは反対の方向に立っており、それはサラワクに住む文化の間のバランスを象徴しています。長いS字型の橋はBidayuhコミ

ユニティの竹橋の要素を持っていますが、それは未来的なデザインです。ケーブルブリッジの支持構造は鋼鉄チューブの中にあるケーブルで構成されています。アラビア語で「Darul Hana」橋という名前は、「平和で静かな場所」を意味します。

iii. マルゲリータ砦



マルゲリータ砦は海賊の川からのクチンへの接近を守るために1879年に建てられました。昔は、政府機関の就業時間の終わりを告げるため、毎晩ここから大砲が撃たれました。チャールズブルックの妻、ラニーマーガレットにちなんで名付けられた、それはサラワク川沿いの紛れもないランドマークです。砦は警察の訓練用兵舎の中にあるので、訪問者は何らかの形の身分証明書を要求されるかもしれません。

ブルックギャラリー

マルゲリータ砦のブルックギャラリーは、2016年9月24日に正式に開設されました。ジェームズ・ブルックの妻ラニ・マルゲリータにちなんで名付けられた砦の中にあり、ホワイトラジャ時代からのかけがえのない歴史的文書、遺物、芸術は陰しい歴史に包まれた時間が保存されています。

iv. インド街



インド街にはあらゆる種類の商品、特に織物を販売する店が並んでいます。インド街の途中（あなたがそれを見つけることができれば！）はガンビアロードに通じる狭い通路があります。この通路を通ると、街の真ん中に隠れている小さなインドのモスクを通り過ぎます。モスクの構造は、もともと19世紀半ばにクチンのインドのイスラム教徒のコミュニティによって建てられて以来、多くの変化を遂げてきました。

v. カーペンター街



チャイナタウン：クチンの中国人人口の大部分は、メインバザール周辺の狭い通りに並ぶ商店に住んでいます。ウォーターフロントの向かいにある通りは、1864年に建てられた市内最古の通りです。ここには、アンティークショップや手工芸品店が集まる最高の場所があります。特徴的なチャイニーズレッドアーチウェイは完全な暖かさで旅行者を歓迎します。街の一番いいところは、ゴミがないことです。街の清潔さと壁の鮮やかなペイント一見に値の価値があります。書店、喫茶店、金物店、アンティーク家具店が並んで街の壮大さを高めています。カーペンター街にある無数の中国の寺院を訪れることもできます。メインバザール周辺には、ブルック時代に遡るその他の重要な建物がいくつかあります。

vi. 猫の記念碑



クチン北市庁舎ファミリー猫像は、Jalan Padungan、Jalan Tunku Abdul Rahman、Jalan Abellの交差点にあります。この猫の像は、クチンの主要なショッピング複合施設やホテルの中心部という、その戦略的なロケーションで最も簡単に見つけることができます。クチンは「キャッツシティ」または「シティオブキャッツ」とも呼ばれます。猫の彫像は街に独特の雰囲気を与えるだけでなく、彼らはまた素敵な写真撮影のポイントです。この白猫は、クチン南市議会の猫像であり、90年代に建てられたもので、クチンで初めての猫像です。私にとって、それはすべての中でも最も素敵で親切なものです。それはJalan Padunganに沿ってLittle China Townの前にあり、手を振っている訪問者を歓迎しているように見えます。

vii. サラワク博物館



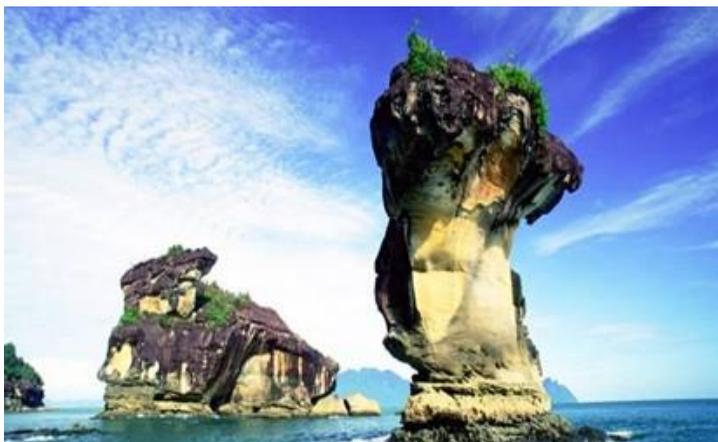
サラワク博物館：クチンの最大の見所はサラワク博物館と呼ばれる国際的に有名な博物館です。この国の栄光の過去の多くの秘密を保持しており、クチンで最も古い博物館です。1891年にオープンしたこの博物館は、快適な植物園と第二次世界大戦の死者を弔うために建てられた英雄記念碑を見渡しています。チャールズ・ブルックによって自然主義者アルフレッド・ラッセル・ウォレスの支援により設立されました。この美術館は、初期の頃の地元の芸術品や工芸品を展示していました。第二次世界大戦の間、この博物館はそれを好む日本人将校によって保護されていました。

viii. 文化村 (Kampung Budaya)



Kampung Budaya - おそらく東南アジアで最も素晴らしい「生きている博物館」であるサラワク文化村は、歴史、伝統、ライフスタイル、そして建築と、教育と劇場の一部とを組み合わせ、ユニークな多文化の贅沢を演出します。美しい17エーカーの敷地に広がる7つのユニークな伝統的家屋は、ロングハウスライフスタイルへの洞察やサラワクのおもてなしの味をお探しのサラワク、その人々と文化への完璧な紹介を提供します。サラワク文化村は必見ですクチンとダマイを訪れた際は是非訪問してください。

ix. バコ国立公園



バコ国立公園は、マレーシアのサラワク州クチン地区にある国立公園です。1957年に設立され、それはサラワクで最も古い国立公園です。それはバコ川とクチン川の河口のムアラテバス半島の先端に27.27平方キロメートル（10.53平方マイル）の面積をカバーしています。クチンから陸路で約40キロメートル（25マイル）。何百万年もの砂岩の侵食により、急な崖、岩の多い頭の土地、そして白い砂浜の湾の海岸線が生まれました。崖の付け根での波の侵食は、鉄の堆積によって形成された色のパターンを持つ幻想的な形をした海のアーチとseastacksに岩の多い岬の多くを切り分けました。その中でも最も有名なのは、コブラの頭のような形をしており、ボートで遊覧することができます。公園へは

Kampung Bakoの村からボートで20分でアクセスできます。宿泊施設（キャンプ場や林業サービスバンガロー）もありますが、クチンから日帰りで訪れることがよくあります。

x. ダマイ セントラル



南シナ海のパノラマに面した海岸沿いの土地に建てられたDamai Craftsworld & Event Centerは、太陽、砂、海などの自然の雰囲気漂うダマイ湾の「センターステージ」に位置しています。Santubong山。それはSantubong半島をエンターテインメントオアシスに変えて、地元の人々と観光客の両方の経験と暮らしのライフスタイルを向上させるというビジョンから生まれました。複合施設は、飲食店、ショッピング、レクリエーション施設を完備しています。野外アリーナが利用可能になったことで、Damai Central (Damai Craftsworld & Event Center) は、カーニバル、コンサート、結婚式、企業およびその他のテーマの催し物を上演するための理想的なプラットフォームとなりました。その戦略的なロケーションと総合的な施設は一般の人々に扉を開き、すべての人にとって健康的な野外活動を提供します。あなただけのサンデッキで背の高い冷たい飲み物を持っているかどうか、豪華な食事にあなたの家族を扱うか、単にあなたの愛する人と夕日を眺めたい、それはすべての人にとって完璧な休暇です。さて、都会の喧騒から離れて、Kuchingitesが行くための開かれたビーチが

あります。

xi. 古くからの中国寺院



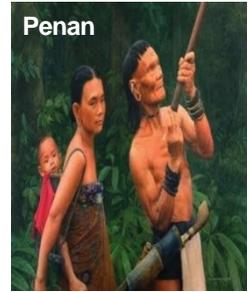
あなたが今までに古い中国の寺院を訪問したいと思ったのであれば、まさにこれがそうです。川とメインバザールを見渡す1884年のクチンの大火を生き残った数少ない建物の1つです。丘陵地帯に建設され、クチンの1884年の大火を生き残った数少ない建物の1つである華やかに装飾されたTua Pek Kong寺院は、市内で最高の風水の場所を持っていると言われます。それは1843年にさかのぼると信じられており、1876年以来公式の記録にされています。死者を記念するために有名な王康祭りを含む様々な伝統的な祭りが毎年ここで開催されます。

xii. サトク日曜市クチン



サンデーマーケット：クチンの最高のマーケット、そしてサラワクでも最高のマーケットは、Jln Satok沿いにあります。市場は土曜日の午後遅くに始まり、村人たちは農産物や家畜を持ち込み、取引を開始します。彼らは売店で寝て日曜日の午前5時ごろに取引を再開します。ここの行商人はかなり愛想が良く、交渉も受け入れられています。村の人々はここにたくさんの果物、野菜、スパイス、そして様々な魚を集めてサラワクの日曜日の市場でそれらを売っています。主に、それは食料品の買い物に最適な場所であり、観光客だけでなく、市民も彼らの通常の食べ物を買うためにこの市場に集まります。

xiii. 文化



クチンは、マレーシア人、中国人、インド人、そしてBidayuhのような他の民族集団からなる真に多民族の社会を持っています。イバン。オランウルメラナウとペナン。そのような多様な人口で、文化はエキゾチックなアジアの魅力的なブレンドです。音楽、ダンス、習慣はカラフルで魅力的です。クチンは旅行者に他の場所では稀である多様な文化的混合を提供します。

Some helpful words in the Malaysian National Language (Malay language)

ENGLISH	MALAY LANGUAGE
Welcome	Selamat Datang
Good Morning	Selamat Pagi
Good Afternoon	Selamat Tengah hari
Good Evening	Selamat Petang
Good Night	Selamat Malam
Thank You	Terima Kasih
Welcome	Sama-sama
What is your name?	Siapakah nama tuan?
Can you help me?	Boleh tolong saya?

サラワク州旗



現在の州旗は1988年にサラワク州政府によって採択されました。

赤色は、モデル国家を創設する過程で進歩を遂げ、尊重するための、飽くなき追求における人々の勇気、決心、犠牲を象徴しています。

黄色は、多様性における法と秩序、統一性と安定性の優位性を表します。

黒色は、石油、木材などの豊富な天然資源とサラワクの豊かさを象徴しており、これらが彼女の人々の進歩の基盤となっています。

黄色の九芒星はrakyatが調和して住んでいる9つの部門を表します。スターのシンボルはまた、彼らの生活の質を向上させるための彼らの探求におけるサラワクの人々の願望を体現しています。

サラワク州紋章



国家紋章は、「開発の政治学」のイデオロギーに導かれて、あらゆる分野の努力において願望と業績が高く飛ぶ誇り高い「ホーンビルズの土地」を意味します。国家紋章はサラワクを世界の他の地域と区別するのにも役立ちます。

主な観光地 PLACES OF INTEREST

KUCHING

- Bako National Park
- Gunung Gading National Park
- Fairy Cave and Wind Cave
- Matang Wildlife Centre
- Sarawak Cultural Village
- Damai Beach
- Sarawak Musuem
- Jong's Crocodile Farm
- Sarawak River Cruise
- Fort Margherita
- Main Bazaar
- Tua Pek Kong Temple
- Mount Santubong
- Bidayuh LongHouse
- Semenggoh Wildlife Rehabilitation Centre

SIBU

- Tua Pek Kong Temple
- Sibu Heritage Centre
- Morning Market exploration
- Sibu Night Market

MULU

- Gunung Mulu National Park
- Mount Mulu
- Deer Cave

MIRI

- Lambir Hills National Park
- Loagan Bunut National Park
- Niah National Park
- Miri Crocodile Farm & Mini Zoo

BINTULU

- Similajau National Park
- Bintulu Promenade
- Taman Tumbina Bintulu, Tanjung Batu
- Tanjung Batu Beach
- Kidurong Tower

一般スケジュール

日付	イベント	会場	時間
09/01/2019	エントリー締切	-	-
09/07/2019	遅延エントリー締切	-	-
11/24/2019 - 12/02/2019	第21回 AMAC 聖火リレー	Singapore / Sarawak	-
11/30/2019	AMA コーチングセミナー	Hotel	9.00am – 5.00pm
11/30/2019 - 12/04/2019	ナンバーカード・認定カード配布	Stadium 1	10.00am- 6.00pm
11/30/2019 - 12/01/2019	トレーニングセンターの営業	Stadium 1 & 2	7.00am – 11.00am 3.00pm – 6.00pm
11/30/2019	AMA カウンシル会議 2/2019	Hotel	3.00pm
12/01/2019	チームマネージャー会議 及び会場の下見	Stadium 1	10.00am
12/02/2019	大会 1 日目 (DAY 1)	Stadium 1 & 2	7.00am – 4.00pm
12/02/2019	第21回 AMAC 開会式	Stadium 1	5.30pm
12/02/2019	ウェルカムパーティー	Venue near Stadium 1	7.30pm
12/03/2019	大会 2 日目 (DAY 2) チームマネージャー技術会議	Stadium 1 & 2 Stadium 1	7.00am – 7.00pm 9.00am
12/03/2019	AMA 女性委員会 会議とセミナー	Stadium 1	2.30pm – 5.00pm
12/04/2019	大会 3 日目 (DAY 3) チームマネージャー技術会議	Stadium 1 & 2 Stadium 1	7.00am – 7.00pm 9.00am
12/04/2019	AMA 総会 2019	Hotel	5.00 pm
12/05/2019	大会 4 日目 (DAY 4) チームマネージャー技術会議	Stadium 1 & 2 Stadium 1	7.00am – 7.00pm 9.00am
12/06/2019	大会 5 日目 (DAY 5) チームマネージャー技術会議	Stadium 1 & 2 Stadium 1	7.00am – 7.00pm 9.00am
12/06/2019	第21回 AMAC 閉会式 および 大会旗受け渡し式	Stadium 1	6.00pm
12/07/2019	ASIA MASTERS 10K	Stadium 1	7.30am- 11.00am

**21st ASIA MASTERS ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS
(21ST AMAC)**

***COMPETITION RULES
AND REGULATIONS
&
ENTRY INFORMATION***

21回 AMAC 競技ルールとレギュレーション およびエントリー情報

1. ホスト市 : クチン、サワラク州、マレーシア
2. 会場 : 1. サワラクスタジアム (スタジアム 1)
2. ステートスタジアム (スタジアム 2)
3. 期日 : 2019年 12月 2日 - 7日
4. 連絡先: Championships Director
21st AMAC Secretariat
No. 1.7, 1st Floor, Jalan Hang Jebat
Wisma OCM, 50150 Kuala Lumpur, Malaysia.

No. Tel : +6013 3418516 / 013 3331020 / +603 20221470
E Mail : admin@amackuching2019 / amasiva42@gmail.com
Website: amackuching2019.com

5. 競技ルール

第21回AMACは、AMA / WMAの競技規則および第21回AMAC競技規則に定められた特別規則によって修正された場合を除き、IAAFの規則に従って行われます。

6. 種目

NO	種目	女子クラス	男子クラス
1	100 M	全クラス	全クラス
2	200 M	全クラス	全クラス
3	400 M	全クラス	全クラス
4	800 M	全クラス	全クラス
5	1500 M	全クラス	全クラス
6	5000 M	全クラス	全クラス
7	5000M 競歩	全クラス	全クラス
8	3000 M 障害	-	M35 - M59
9	2000 M 障害	全クラス	M60 - M100+
10	80 M ハードル	W40 - W100+	M70 - M100+
11	100 M ハードル	W35	M50 - M69
12	110 M ハードル	-	M35 - M49
13	300 M ハードル	W50 - W69	M60 - M79
14	200 M ハードル	W70+	M80+
15	400 M ハードル	W35 - W49	M35 - M59
16	4 x 100 M	全クラス	全クラス
17	4 x 400 M	全クラス	全クラス
18	走高跳	全クラス	全クラス
19	走幅跳	全クラス	全クラス
20	三段跳	全クラス	全クラス
21	棒高跳	全クラス	全クラス
22	砲丸投	全クラス	全クラス
23	円盤投	全クラス	全クラス
24	やり投	全クラス	全クラス

25	ハンマー投	全クラス	全クラス
26	アジア選手権 10 K ロード	全クラス	全クラス

7. 年齢要件

第21回AMACは、1984年12月2日以前に生まれ、競技のために健康であると認定されたすべての男性と女性に開かれています。アスリートは男性と女性の両方のために35歳から5歳ごとのエイジグループ年齢層によって分類されます。応募手続き中の年齢に関する誤解を招く情報は、失格となる場合があります。

8. エイジグループ (クラス)

年齢	男子	女子	誕生日～	～誕生日
35 - 39	M35	W35	12月3日 1979	12月2日 1984
40 - 44	M40	W40	12月3日 1974	12月2日 1979
45 - 49	M45	W45	12月3日 1969	12月2日 1974
50 - 54	M50	W50	12月3日 1964	12月2日 1969
55 - 59	M55	W55	12月3日 1959	12月2日 1964
60 - 64	M60	W60	12月3日 1954	12月2日 1959
65 - 69	M65	W65	12月3日 1949	12月2日 1954
70 - 74	M70	W70	12月3日 1944	12月2日 1949
75 - 79	M75	W75	12月3日 1939	12月2日 1944
80 - 84	M80	W80	12月3日 1934	12月2日 1939
85 - 89	M85	W85	12月3日 1929	12月2日 1934
90 - 94	M90	W90	12月3日 1924	12月2日 1929
95 - 99	M95	W95	12月3日 1919	12月2日 1924
100 - 104	M100	W100	12月3日 1914	12月2日 1919

9. 参加資格および資格登録

- 9.1 第21回アジアマスターズ陸上競技選手権大会は、2019年12月2日までに35歳以上で、かつ医学的に競技に適している男女にのみ開かれます。エントリーとは、各競技者が組織委員会が定めた規則に従わなければならないことを意味します。
- 9.2 エントリーは、アジアマスターズアスレチックス (AMA) のアフィリエイトによってオンラインで提出されるものとします。
- 9.3 非加盟組織およびアジア地域外からの応募作品は、21回AMAC LOC (大会組織委員会) に直接送付しなければなりません。
- 9.4 参加者はそれぞれの国のAMAアフィリエイト、および **registration-amackuching2019.com** からエントリーフォームと競争に関するすべての情報を入手できます。 (登録リンクを開くには、21回AMACのウェブサイト: **amackuching2019.com** にアクセスしてください)
- 9.5 参加者は、エントリーフォーム、IDカードまたはパスポートのコピー (選手の生年月日を示す)、健康証明書、パスポート用と同じ大きさのカラー写真、およびエントリー料金をそれぞれのAMA加盟組織に送付するものとします。アフィリエイトはすべての選手をオンラインで登録します。
- 9.6 **オープン競技** (アジア地域外) : アジア地域外の選手が参加できる5つのカテゴリーに9つのオープン競技があります。登録手順は以下の通りです。

10. オンライン登録手続き

- 10.1 21番目のAMACウェブサイトamackuching2019.comを開きます。次に、登録Webサイト (**registration-amackuching2019.com**) にログインして、オンライン登録の手順と入力フォームをダウンロードします。
- 10.2 オンラインエントリーフォームに記入し、パスポートと同じ大きさのカラー写真をアップロードしてください。
- 10.3 エントリーフォームに記入した後、アフィリエイトは、ルール**No.16**の支払い手順に従って、銀行へのオンライン振替を通じて**合計エントリー料を支払わなければなりません。**
- 10.4 オンライン登録を完了した後、**銀行の利用明細票**は電子メール (amasiva42@gmail.com) または書留郵便で送付され、**2019年9月1日まで**に21回 AMAC LOCによって受信されなければなりません。

Championships Director
21st AMAC Secretariat
No. 1.7, 1st Floor, Jalan Hang Jebat
Wisma OCM, 50150 Kuala Lumpur, Malaysia.

- 10.5 オンライン登録はAMAアフィリエイトのためのものです。
- 10.6 アジア圏外および非加盟国からの選手は、記入用紙に手書きで記入し、上記の住所の第21回 AMAC LOCに送付しなければならない。

11. AMAアフィリエイトのオンライン登録

- 11.1 すべてのエントリーはオンラインで登録され、アフィリエイトによって検証されなければなりません。
- 11.2 選手は、最大4つの個人競技（トラックおよびフィールド競技）、**Asia Masters 10 K**ロードレース、および**2つのリレー競技**に参加することができます。
- 11.3 アフィリエイトは競技者からすべてのエントリーフォームとエントリー料を集め、すべてのエントリーをオンラインで登録しなければなりません。
- 11.4 **2019年9月1日**までにすべての競技者と銀行からエントリー料を徴収してください（規則16の指示に従う）。入場料の証明の支払い（電子メールによる）を受け取った後にだけ、エントリーは**第21 AMAC LOC**によって受け入れられます。
- 11.5 オンライン登録が終了したら、アフィリエイトはログインし、すべての選手の詳細を確認し、**2019年9月15日**までに登録を有効にする必要があります。
- 11.6 訂正がある場合、アフィリエイトは、**2019年9月15日**までに、訂正を明確

に記載した電子メールを**21st AMAC LOC**（電子メールアドレス）に送信しなければなりません。登録は最終承認され、2019年9月15日以降、変更や修正は行われません。

- 11.7 アフィリエイトは、オンライン登録に記載されている詳細について責任を負います。

12. AMAに加盟していないアジア諸国からのエントリー

- 12.1 エントリーフォームは、締め切り日の前に、AMAの承認を得て、2019年9月1日までに、競技者の身分証明書またはパスポートのコピー（選手の生年月日を反映したもの）、パスポート用写真と同じサイズのカラー写真、および銀行の利用明細票とともに次の住所の第21回AMAC LOCに直接提出しなければなりません。:

**Championships Director
21st AMAC Secretariat
No. 1.7, 1st Floor, Jalan Hang Jebat
Wisma OCM, 50150 Kuala Lumpur, Malaysia.**

- 12.2 選手は**最大4つの個別競技会**（トラックおよびフィールド競技）と**アジアマスターズ10Kロードレース**に参加できます。
- 12.3 締め切り日以前に支払われた**正しい金額の参加料**を持つエントリーのみが受け付けられます。

13. オープン競技のエントリー（アジア圏外）

13.1 WMAに加盟しているアジア圏外からのエントリー

- 13.1.1 WMAアフィリエイト/メンバーのアスリートからのエントリーフォームは、アフィリエイト/メンバーを通して第21回AMAC LOCに送付されなければなりません。

競技者は、規則22の場合と同様に、オープンイベントおよび特定のカテゴリーに参加することができます（詳細については、規則22を参照してください）。

- 13.1.2 競技者は**最大4つの個人競技**（トラックおよびフィールド種目）および**アジアマスターズ10K**（指定カテゴリー内）に参加できます。
- 13.1.3 選手/アフィリエイト/メンバーは、ウェブサイトから登録フォームをダウンロードすることができます：**registration-amackuching2019.com**（登録リンクを開くには、**第21回AMACウェブサイト：amackuching2019.com** にアクセスしてください）

- 13.1.4 エントリーフォームに記入した後、競技者/アフィリエイト/メンバーは、ルール **No.16** の支払い手順に従って、銀行へのオンライン送金を通じて合計エントリー料を支払わなければなりません（そ

して、銀行の利用明細票のコピーを e メールで amasiva42@gmail.com に送付してください。

- 13.1.5** エントリーフォームは、締め切り日の前までに、選手の身分証明書またはパスポート（選手の生年月日を反映したもの）のコピーと一緒に、アフェリエイトまたはメンバーが **2019年9月1日**までに次の住所への入場料支払いの伝票の銀行の利用明細票のコピーを直接第21回 AMAC LOC に提出しなければならない。

**Championships Director
21st AMAC Secretariat
No. 1.7, 1st Floor, Jalan Hang Jebat
Wisma OCM, 50150 Kuala Lumpur, Malaysia.**

- 13.1.6** エントリーに基づいて、2019年9月15日までにエントリーを検証するために、それぞれのアフィリエイト/メンバーにユーザーIDとパスワードが提供されます。
- 13.1.7** 訂正がある場合、アフィリエイト/メンバーは、**2019年9月15日**までに、訂正を明記した電子メールをLOC（電子メールアドレス）に送信しなければなりません。登録で与えられたものは最終的なものとして承認され、**2019年9月15日以降は、変更や修正は一切行われません。**
- 13.1.8** アフィリエイト/メンバーは、エントリーフォーム登録に記載されている詳細について責任を負います。
- 13.1.9** **AMAおよび21st AMAC LOC**は、いかなる理由もなく、いかなる応募も拒否する権利を留保します。

13.2 **WMAに加盟していないアジア圏外の国のエントリー**

- 13.2.1** ルール**No.22**のように指定されたカテゴリーのオープンイベントにしか参加できない（詳細についてはルール**No.22**を参照してください）。
- 13.2.2** **13.1.5** エントリーフォームは、締め切り日の前までに、選手の身分証明書またはパスポート（選手の生年月日を反映したもの）のコピーと一緒に、アフェリエイトまたはメンバーが**2019年9月1日**までに次の住所への入場料支払いの伝票の銀行の利用明細票のコピーを直接第21回AMAC LOCに提出しなければならない。

**Championships Director
21st AMAC Secretariat
No. 1.7, 1st Floor, Jalan Hang Jebat
Wisma OCM, 50150 Kuala Lumpur, Malaysia.**

- 13.2.3** **13.1.5** エントリーフォームは、締め切り日の前までに、選手の身分証明書またはパスポート（選手の生年月日を反映したもの）のコピーと一緒に、アフェリエイトまたはメンバーが**2019年9月1日**までに次の住所への入場料支払いの伝票の銀行の利用明細票の

コピーを直接第21回AMAC LOCに提出しなければならない。

- 13.2.4 締め切り日以前に支払われた正しい金額の参加料を持つエントリーのみが受け付けられます。（銀行の伝票のコピーを E メールで送付してください。送付先：amasiva42@gmail.com）。

- 13.2.5 **AMAおよび第21回 AMAC LOCは、いかなる理由もなく、いかなる応募も拒否する権利を留保します。**

14. AMAと第21回AMAC LOCは、チャンピオンシップへの参加に関する不十分な情報/文書、および全額支払いの失敗についての申し込みを拒否することができます。申請プロセスが終了すると、関連情報は変更不可能または回復不可能になります。選手権に関連する料金が支払われた後は、天気やその他の理由により、選手権の取り消しやキャンセル、遅延が発生した場合には、その料金は返金されません。

15. 登録手続が2019年9月15日に完了した後は、イベントの変更/イベントの削除または追加/競技者の変更はありません。

16. 支払い手続き

- 16.1 参加料の支払いはすべてオンラインバンキングを介して行わなければなりません。

- 16.2 銀行口座の詳細

Bank : PUBLIC BANK BHD
Jalan Kelang Lama Branch

Address : 1, 3 & 5, Jalan 1/137B,
Jalan Kelang Lama, 58000
Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-79855888, Direct: 603-79855990
Fax: 603-79816939

Account Name : Malaysian Masters Athletic Association (MMAA)

Account Number : 3212513032

Swift Code : PBBEMYKL

- 16.3 米国内貨での参加料は、現地組織委員会の費用を差し引くことなくAMAに全額支払われます。

- 16.4 エントリー手数料の合計額を銀行に送金した後、銀行の利用明細票のコピーをamasiva42@gmail.comまで電子メールを送付し、そのコピーを第21回AMAC LOCにメールしてください。支払いの証明を受け取った後にだけエントリーは処理されます。

17. 参加費

NO	費用	金額	
1	AMA 料金	USD 10	1名あたり
2	管理費	USD 5	1名あたり
3	1種目目	USD 10	

4	2種目目	USD 5	
5	3種目目	USD 5	
6	4種目目	USD 5	
7	リレー種目	USD 20	1名あたり
8	Asia Masters 10 K *	USD 5	
9	Late Entry Fee (up to 7 th Sept. 2019)	USD 15	1種目あたり

* 競技者が1回のイベントとしてAsia Masters 10Kのみを登録した場合、それは1回目のイベントとみなされ、参加料は10ドルとなります。

17.1 参加料は返金できません。

17.2 パーティーへの参加を希望する同伴者は、次の料金を支払う必要があります。

USD 25 - ウェルカムパーティー

USD 5 - 認定カード

17.3 リレーチームはエイジグループを混在させ、若いエイジグループで競技することができる。リレーチームは同じ国のメンバーで構成されている必要があります。1つのリレーチームで若いエイジグループに参加しているリレー選手は、すべてのリレーで同じエイジグループに割り当てられたままになります。（当該選手は他のエイジグループのリレーチームにエントリーできません。）各アフィリエイトは、各リレーに1チームしか参加できません。

チームマネージャ/アフィリエイトは、競技会開催日の少なくとも1か月前のLOCに参加しているリレーチームの数を連絡する必要があります（2019年11月2日まで）。

リレーチームのエントリーおよびリレー参加費の支払いは、チームマネージャー会議中に登録の提出を行わなければいけません。

18. エントリー締め切り: **2019年9月1日**

19. エントリーの繰延
2019年9月7日まではイベントごとに15 USドルの料金でエントリー可能です。
2019年9月7日以降にエントリーは受け付けられません

20. 表彰

20.1 1位から3位の入賞者（男女）にそれぞれメダルと賞状が授与されます。

20.2 すべての登録された競技者は参加証明書を授与されます。

20.3 最大8名の決勝進出者が賞状を授与されます。

21. 表彰式

表彰式は、表彰委員会の委員によって調整されます。競技会は勝利の儀式

よりも優先されます。

22. アジア圏外からの選手のオープン競技

22.1 種目:

100m, 800m, 5000m, 5000m 競歩
走幅跳, 走高跳, 砲丸投, 円盤投, **Asia Masters 10K**

22.2 カテゴリー:

45-49, 50-54, 55-59, 60-64 および 65-69 (男女)

22.3 決勝:

100メートルでは、アジア地域外のクオリファイされた3名までの選手だけが決勝に参加できます。

22.4 メダル:

メダルは決勝で1位から3位までに入賞した選手に授与されます。

23. ユニフォーム

すべての競技者は、特にリレーイベントのために、各国のマスタース陸上競技連合によって承認されているユニフォームを着用することを推奨します。

24. チームマネージャー会議

日付: **2019年12月1日**

時間: **午前10時**

会場: **サラワクスタジアム、クチン、サラワク、マレーシア**

(各国からの2人のメンバーだけが会議に出席することを許可されます)。

25. 最終確認

参加者の最終確認は前日の午前9時までにLOCに渡されます。ただし、チーム管理者会議中に確認リストが渡される1日目のイベントは除きます。

チームマネージャーの技術会議は、**2019年12月2日から5日まで、スタジアム1で午前9時に開催されます。**すべてのチームマネージャーがこの会議に出席することは必須です。

26. 医療

26.1 選手権に先立って、すべての選手は、選手権に参加するのに健康に問題のないことを確認し、保険に加入し、健康診断を行わなければなりません。

26.2 選手権開催期間中、競技会場に医療センターが設置されます。応急処置のみが医療担当者によって提供されます。追加の医療費は参加者が

負担します。

27. **ドーピング検査**
LOCは競技中にランダムにドーピング検査を行います。
28. **開会式：2019年12月2日午後5時30分、クチンのサラワクスタジアム。**
閉会式：2019年12月6日、クチンのサラワクスタジアムで午後6時。
29. **ウェルカムバンケット(懇親会)：2019年12月2日午後7時30分、屋内競技場。**
30. **ASIA MASTERS 10 K：2019年12月7日、クチンのサラワクスタジアムで午前7時30分。**
31. **ナンバーカードと認定カードの取得**
競技者とチーム役員は、スタジアム1で、2019年11月30日から12月4日まで(午前10時から午後6時まで)、ナンバーカードおよび/または認定カードを個別に取得する必要があります。

21ST AMAC ENTRY FORM**PERSONAL INFORMATION**

Representing Country				Passport size coloured photo
FullName as in Passport				
Gender (Please mark "X" in the box)	Male []	Female []		
Date of Birth	Day (DD)	Month (MM)	Year (YYYY)	
Age (as of 2nd December 2019)				

Pls Take Note:

- Asian athletes: age 35 and above only
- Athletes outside Asia Region : age 45 to 69 only

Passport Number			
Contact Number			
Email address			
Address			
City / State / Country			Postcode

Accompanying Person 1: Name			
Option (Please mark "X" in the box)	Accreditation Card only USD 5 []	Accreditation Card +Dinner USD 30 []	
Accompanying Person 2: Name			
Option (Please mark "X" in the box)	Accreditation Card only USD 5 []	Accreditation Card +Dinner USD 30 []	

EMERGENCY CONTACT DETAILS

Name		Telephone No.	
-------------	--	----------------------	--

AGE GROUP : BASED ON YOUR AGE ON 2ND DECEMBER 2019 (Mark "X")

Gender	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100+
Men														
Women														

EVENTS: Please mark "X" before each event you wish to enter

X	EVENT	Best performance In 2017 - 2018
	100 M	
	200 M	
	400 M	
	800 M	
	1500 M	
	5000 M	
	5000M Track Walk	
	3000 M Steeplechase	
	2000 M Steeplechase	
	80 M Hurdles	
	100 M Hurdles	
	110 M Hurdles	
	200 M Hurdles	
	300 M Hurdles	
	400 M Hurdles	
	4 x 100 M	
	4 x 400 M	
	High Jump	
	Long Jump	
	Triple Jump	
	Pole Vault	
	Shot Put	
	Discus	
	Javelin	
	Hammer	
	Asia Masters 10 K	

PAYMENTS

ITEM	AMOUNT (US DOLLARS)	TOTAL
AMA Fee *	USD 10	USD 10
Administration Fee *	USD 5	USD 5
1 st Event *	USD 10	USD 10
2 nd Event	USD 5	
3 rd Event	USD 5	
4 th Event	USD 5	
Relay Event	USD 20 per team	
Asia Masters 10K **	USD 5	
Late Entry Fee (2 nd - 7 th Sept)	USD 15 per event	
Accompanying person ***	USD 5 / 30 per person	
TOTAL FEE		

- * **Compulsory fees**
- ** **If an athlete registers for only Asia Masters 10K, it will be considered as 1st event and the entry fee will be USD 10**
- *** **Accompanying Person is required to have the accreditation card for USD 5 per person; and if wishes to attend the banquet, an additional USD 25 per person is chargeable.**

ATHLETE'S CONSENT

I hereby apply for entry to the 21st AMAC 2019 on the following terms and conditions which form a binding agreement between me, AMA, MMAA and 21st AMAC organisers.

I will abide by the IAAF rules and regulations as modified for 21st AMAC by AMA and any special rules specified for this competition. I am physically and mentally fit to compete in the 21st AMAC safely without causing injury to myself or other participants. I agree and consent to accept medical treatment arranged by the organisers. In the event of any emergency medical treatment or services provided to me requiring the payment of fees, I agree to pay these fees upon request. I agree to indemnify, hold harmless and release the AMA, MMAA and the organisers from and against any injury, loss, damage, liability, cost, expense, demand, claim or action whether arising at common law or under statute that I may suffer or incur arising out of or in connection with my participation in the 21st AMAC including as a result of the negligence, breach of statutory duty or any act or mission of AMA , MMAA and the organisers.

I acknowledge that Drug Testing will be conducted at random under the IAAF Anti-Doping Rules and Regulations and hereby give my consent to be subject to any drug testing requirements at the said championships.

.....
Signature

.....
Date

競技スケジュール：男子

種目/エイジグループ	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100+
100M (予選)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
100M (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
200M (予選)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
200M (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
400M (予選)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
400M (決勝)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
800M (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1,500M (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5,000M (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5,000M 競歩 (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3,000M 障害 (決勝)	6	6	6	6	6									
2,000M 障害 (決勝)						5	5	5	5	5	5	5	5	5
80M H (予選)								3	3	3	3	3	3	3
80M H (決勝)								3	3	3	3	3	3	3
100M H (予選)				3	3	3	3							
100M H (決勝)				3	3	3	3							
110M H (予選)	3	3	3											
110M H (決勝)	3	3	3											
200M H (予選)										5	5	5	5	5
200M H (決勝)										5	5	5	5	5
300M H (予選)						5	5	5	5					
300M H (決勝)						5	5	5	5					
400M H (予選)	5	5	5	5	5									
400M H (決勝)	5	5	5	5	5									
4X100M (決勝)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4X400M (決勝)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
走高跳 (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
走幅跳 (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
三段跳 (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
棒高跳 (決勝)	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6
砲丸投 (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
円盤投 (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
やり投 (決勝)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ハンマー投 (決勝)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ASIA MASTERS 10K	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

2 = 2/12/2019 3 = 3/12/2019 4 = 4/12/2019 5 = 5/12/2019 6 = 6/12/2019 7 = 7/12/2019
 (Day 1) (Day 2) (Day 3) (Day 4) (Day 5) (Day 6)

競技スケジュール：女子

EVENT / AGE GROUP	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100 +
100M (予選)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
100M (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
200M (予選)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
200M (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
400M (予選)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
400M (決勝)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
800M (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1,500M (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5,000M (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5,000M 競歩 (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2,000M 障害 (決勝)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
80M H (予選)		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
80M H (決勝)		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
100M H (予選)	3													
100M H (決勝)	3													
200M H (予選)								5	5	5	5	5	5	5
200M H (決勝)								5	5	5	5	5	5	5
300M H (予選)				5	5	5	5							
300M H (決勝)				5	5	5	5							
400M H (予選)	5	5	5											
400M H (決勝)	5	5	5											
4X100M (決勝)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4X400M (決勝)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
走高跳 (決勝)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
走幅跳 (決勝)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
三段跳 (決勝)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
棒高跳 (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
砲丸投 (決勝)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
円盤投 (決勝)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
やり投 (決勝)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ハンマー投 (決勝)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ASIA MASTERS 10K	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

2 = 2/12/2019 3 = 3/12/2019 4 = 4/12/2019 5 = 5/12/2019 6 = 6/12/2019 7 = 7/12/2019

(Day 1)

(Day 2)

(Day 3)

(Day 4)

(Day 5)

(Day 6)

34. 付録

WMA ハードル および 実施仕様

1. ハードル

女子

	AGE GROUP	RACE (M)	HEIGHT (M)	NUMBER	TO FIRST (M)	INTERVAL (M)	TO FINISH (M)
SHORT	35-39	100	0.84	10	13	8.5	10.5
	40-49	80	0.762	8	12	8	12
	50-59	80	0.762	8	12	7	19
	60+	80	0.686	8	12	7	19
LONG	35-49	400	0.762	10	45	35	40
	50-59	300	0.762	7	50	35	40
	60-69	300	0.686	7	50	35	40
	70+	200	0.686	5	20	35	40

男子

	AGE GROUP	RACE (M)	HEIGHT (M)	NUMBER	TO FIRST (M)	INTERVAL (M)	TO FINISH (M)
SHORT	35-49	110	0.991	10	13.72	9.14	14.02
	50-59	100	0.914	10	13	8.5	10.5
	60-69	100	0.84	10	12	8	16
	70-79	80	0.762	8	12	7	19
	80+	80	0.686	8	12	7	19
LONG	35-49	400	0.914	10	45	35	40
	50-59	400	0.84	10	45	35	40
	60-69	300	0.762	7	50	35	40
	70-79	300	0.686	7	50	35	40
	80+	200	0.686	5	20	35	40

2. 障害 (STEEPLECHASE)

女子			男子		
AGE GRP	DISTANCE	HEIGHT	AGE GRP	DISTANCE	HEIGHT
35+	2000M SC	0.762	35-59	3000M SC	0.914
			60+	2000M SC	0.762

一般情報

1. マレーシアへのビザ

アジアにはビザなしでマレーシアに入国できる国がたくさんあります。次のビザに関する情報とアジア諸国のビザを申請するためのリンクを参照してください。

	<u>Countries in Asia</u>	<u>Visa Status</u>	<u>Visa Application link</u>
1	Afghanistan	Visa with reference	http://www.jimlondon.net/
2	Armenia	Visa free up to 30 days	
3	Azerbaijan	Visa free up to 30 days	
4	Bahrain	Visa free up to 90 days	
5	Bangladesh	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
6	Bhutan	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
7	Brunei	Visa free up to 30 days	
8	Cambodia	Visa free up to 30 days	
9	China	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
10	Cyprus	Visa free up to 30 days	
11	Georgia	Visa free up to 30 days	
12	Hong Kong	Visa free up to 30 days	
13	India	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
14	Indonesia	Visa free up to 30 days	
15	Iran	Visa free up to 14 days	
16	Iraq	Visa free up to 30 days	
17	日本	90日までの滞在はビザ不要	
18	Jordan	Visa free up to 90 days	
19	Kazakhstan	Visa free up to 30 days	
20	Kuwait	Visa free up to 90 days	
21	Kyrgyzstan	Visa free up to 90 days	
22	Laos	Visa free up to 30 days	
23	Lebanon	Visa free up to 90 days	

24	Maldives	Visa free up to 90 days	
25	Mongolia	Visa free up to 30 days	
26	Myanmar (formerly Burma)	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
27	Nepal	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
28	Oman	Visa free up to 90 days	
29	Pakistan	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
30	Palestine	Visa free up to 30 days	
31	Philippines	Visa free up to 30 days	
32	Qatar	Visa free up to 90 days	
33	Saudi Arabia	Visa free up to 90 days	
34	Singapore	Visa free up to 30 days	
35	South Korea	Visa free up to 90 days	
36	Sri Lanka	E visa up to 30 days	https://www.imi.gov.my/index.php/en/visa/
37	Syria	Visa free up to 90 days	
38	Taiwan	Visa free up to 30 days	
39	Tajikistan	Visa free up to 30 days	
40	Thailand	Visa free up to 30 days	
41	Timor-Leste	Visa free up to 30 days	
42	Turkmenistan	Visa free up to 90 days	
43	United Arab Emirates (UAE)	Visa free up to 90 days	
44	Uzbekistan	Visa free up to 30 days	
45	Vietnam	Visa free up to 30 days	
46	Yemen	Visa free up to 90 days	

2. 旅行代理店とツアーパッケージ

サラワク州クチンにはたくさんの興味深い冒険的な場所があります。この機会にサラワクを探索してください。詳細およびオンラインでのツアーパッケージの予約については、以下の旅行代理店にお問い合わせください。

Ik Chin Travel Service (K) Sdn Bhd

Website link: <http://ikchin.com/>

Inter – Borneo Tours Sdn Bhd

Website link : <http://www.inter-borneo.com/sarawak.php>

Wah Tung Travel Service Sdn Bhd

Website link : <http://www.wahtung.travel/>

Tanahmas Travel & Trading Sdn Bhd

Website link : <http://www.tanahmastravel.com/>

CPH Travel Agencies

Website link : <https://cphtravel.com.my/>

3. ホテルからスタジアムへのシャトルバス

(競技期間中)

送迎エリア:

- 1). Hotel Grand Margherita
- 2). Kuching Waterfront
- 3). Hotel Pullman
- 4). Imperial Hotel

Sarawak:

4. 気候

赤道/熱帯：気候は一般的に一年中暑くて晴れです。訪問者は熱射病を避けるために快適な服を着る必要があります。予測できない雨が点在しているので、雨が降った場合に備えて傘を持っていくことをお勧めします。

5. 平均気温

サラワク州は暑く湿気の高い気候で、一般的に27°Cから34°Cの間です。それは丘陵地帯、特に Kelabit Highlands では涼しくなります。最も乾燥している時期は11月から2月です。ただし、一年中雨が降ります。年間降水量はおおよそ350mmから450mmです。

6. 通貨

マレーシアリングgit (RM) : トラベラーズチェックおよび外貨は、銀行およびホテルでマレーシアリングgitに変更できます。ただし、主要なショッピング複合施設や空港では両替所のキオスクも利用できます。ほとんどの主要ホテルは通貨換算のためにわずかな料金を請求しません。

7. 現地時間

標準マレーシア時間はGMTより8時間進んでいます (GMT + 8、日本時間より1時間遅れ)

8. 銀行営業時間

月曜日から金曜日の午前9時30分から午後3時

9. 通常の営業時間

月曜日から金曜日の午前8時から午後1時と午後2時から午後5時。土曜日の午前8時から午後1時

10. ショッピング

ショッピングセンター、スーパーマーケット、レストラン、ミニマーケットは通常毎日午前10時から午後10時まで営業しています。チップは高級レストラン、カフェ、クラブ、その他宿泊施設の飲食物には通常5%のサービス料が含まれています。チップはほとんどの場所で必須ではありません。

11. 電気・水道施設

電気は240ボルトAC / 50Hzです。100V用の電化製品を接続すると故障の原因となります。コンセントはBFタイプが主流になります。処理された水道水はほとんどの地域で利用可能です。

12. 言語

マレー語 (母国語) と英語が広く話されています。北京語といくつかの中国語の方言も広く話されています。

13. コミュニケーション

携帯電話は、いくつかの遠隔地を除いて、サバ州の多くの地域を網羅しています。公衆電話はほとんどの場所でほとんど利用できません。

14. 医療

公立病院、診療所、診療所はすべての町で利用できます。民間の開業医および薬局のリストは、地元の電話帳にあります。しかしながら、特殊な治療を必要とされる方は適切な医療の提供を準備することをお勧めします。

15. 一般的な習慣

サラワクでは、「Selamat Datang」 (歓迎) または「terima kasih」 (ありがとう) を笑顔で言ってお互々を迎えます。宗教的な理由から、他の人と肉体的に接触したくないという人もいます。ただし、自己紹介の方法としては、握手が一般的に受け入れられます。

16. サラワク地方への行き方

飛行機

地元の低コスト航空会社での手頃な価格の航空運賃の最近の出現により、サラワク行きの航空券を格安で手に入れられるようになります。

サラワクの2つの最高のアトラクション、グヌムル国立公園とケラビットハイランドへ行くのに最適な交通手段は飛行機です。毎日MASwings便が午前中にミリから毎日出発します。各フライトには多くの座席がありませんので、事前に予約することをお勧めします。しかし、クチンとミリを結ぶ毎日のフライトが複数あります。

船舶

地元でタンバンとして知られている伝統的なサンパンボートに乗ると、クチンの地元の人々の文化を味わうことができます。歴史的建造物の大部分は南シナ海に面したウォーターフロントの川にあり、ロングボートを借りることが多くのスポットに行く唯一の選択肢です。ただし、燃料は遠隔地では安価ではないため、体験するためには多めの費用を払う準備をしてください。

SarikeiとSibuからボートで1日1回クチンに行くことができます。これはバスに乗るよりも時間効率的です。主要港は半島からの船で運行されていますが、貨物目的のために仕入れられています。州の広大な河川網のため、ボートは主要な交通手段です。

高速船(クチンからシブ)

シブでは、レジャン川とイガン川に沿って広範囲にわたるボートサービスのネットワークがあります。これらの速くて快適で信頼できる船舶はSibuをUpper Rajangの町や村、さらにはKuching、SarikeiそしてBintangorと結びつけます。

バス

バスサービスは沿岸の主要集落間を走っています。それほど時間効率的ではありませんが、それは旅行の最も安い移動手段です。クチンにはメインのバスターミナルはありません。出発地は目的地と使用する会社によって異なります。ここの道路は一方通行で、街へ行くにはたくさんのバスがあります。

“SELAMAT DATANG
KE KUCHING, SARAWAK”

(ようこそサラワク州クチン市へ)

21st AMAC TORCH RUN

SINGAPORE KUCHING

24TH NOVEMBER - 2ND DECEMBER 2019



KUCHING2019
SARAWAK, MALAYSIA