2013.4.1

(社)日本マスターズ陸上競技連合　競技規則

（競技場内競技及び駅伝を除く道路競技）

すべての国内公式競技会は、WMA競技規則・当連合競技規則に規定された条項を除き、日本陸上競技連盟競技規則に従い行う。

Ⅰ　大会開催に関する規則

1．全日本マスターズ陸上競技選手権大会

〔主　　催〕(社)日本マスターズ陸上競技連合・朝日新聞社
〔主　　管〕開催地の陸上競技協会・マスターズ陸上競技連盟　他
〔主催 地〕各ブロック毎の輪番制を原則とする。ブロックは次の通りとする。

①北海道・東　北　　④近　畿
②関　東　　⑤中　国・四　国
③東　海・北　陸　　⑥九　州

開催にあたっては、全日本マスターズ陸上競技選手権大会開催手順（開催マニュアル）を参考にすること。

2．全日本マスターズ混成陸上競技選手権大会

〔主　　催〕(社)日本マスターズ陸上競技連合
〔主　　管〕開催地の陸上競技協会・マスターズ陸上競技連盟　他
〔主催 地〕原則として東西交互とし年に1回開催する。開催地については理事会で決定する。

3．地域大会・都道府県大会

①地域及び都道府県の競技会開催にあたっては、当連合の「競技会開催から記録の公認まで（記録マニュアル
に従うこと。
②大会要項の項目に、「選手・役員・補助員には必ず傷害保険に入る。」を明記する。

Ⅱ　競技規則

1．競技クラス

【男　子】

M29以下(29歳以下)
（18歳以上で学連登録者を除く）
M30　（30歳～34歳）
M35　（35歳～39歳）
M40　（40歳～44歳）
M45　（45歳～49歳）
M50　（50歳～54歳）
M55　（55歳～59歳）
M60　（60歳～64歳）
M65　（65歳～69歳）
M70　（70歳～74歳）
M75　（75歳～79歳）
M80　（80歳～84歳）
M85　（85歳～89歳）
M90　（90歳～94歳）
M95　（95歳～99歳）
M100(100歳＋)

16　クラス

【女　子】

W24以下(24歳以下)
（18歳以上で学連登録者を除く）
W25　（25歳～29歳）
W30　（30歳～34歳）
W35　（35歳～39歳）
W40　（40歳～44歳）
W45　（45歳～49歳）
W50　（50歳～54歳）
W55　（55歳～59歳）
W60　（60歳～64歳）
W65　（65歳～69歳）
W70　（70歳～74歳）
W75　（75歳～79歳）
W80　（80歳～84歳）
W85　（85歳～89歳）
W90　（90歳～94歳）
W95　（95歳～99歳）
W100(100歳＋)

17　クラス

2．年齢基準

年齢基準は競技大会初日を基準とした満年齢とする。

3．競技種目

【男　子】

＜競走競技＞　60m　100m　200m　400m　800m　1500m　3000m
5000m　10000m

＜ハードル＞　80mH (70歳以上)　100mH (50歳～69歳)　110mH (49歳以下)
200mH (80歳以上)　300mH (60歳～79歳)　400mH (59歳以下)
2000mSC (60歳以上)　3000mSC (59歳以下)

＜競歩(トラック)**＞**　3000mw　5000mw

＜競歩(道　路)＞ 5km　10Km　20Km　50Km
＜リレー＞（クラス別） 4×100mR　4×400mR
（還　暦） 4×100mR （男女混合南部） 8×100mR
＜道路競走＞ 5km　10km　20km　ﾊｰﾌﾏﾗｿﾝ　マラソン
＜跳　躍＞ 走高跳　棒高跳　走幅跳　三段跳　立五段跳
＜投てき＞ 砲丸投　円盤投　ハンマー投　やり投　重量投
＜混成競技＞（五種競技） 走幅跳　やり投　200m　円盤投　1500m
（十種競技） （1日目） 100m　走幅跳　砲丸投　走高跳　400m
（2日目） ハードル　円盤投　棒高跳　やり投　1500m
（重量五種） ﾊﾝﾏｰ投　砲丸投　円盤投　やり投　重量投
（跳躍五種） 立五段跳　棒高跳　走幅跳　三段跳　走高跳

【女　子】
＜競走競技＞ 60m　100m　200m　400m　800m　1500m　3000m
5000m　10000m
＜ハードル＞ 80mH (40歳以上)　100mH (39歳以下)　200mH (70歳以上)
300mH (50歳～69歳)　400mH (49歳以下)　2000mSC
＜競歩(トラック)＞ 3000mw　5000mw
＜競歩(道　路)＞ 5km　10Km　20Km
＜リレー＞(クラス別) 4×100mR　(共　通)4×100mR
(男女混合南部) 8×100mR
＜道路競走＞ 5km　10km　20km　ﾊｰﾌﾏﾗｿﾝ　マラソン
＜跳　躍＞ 走高跳　棒高跳　走幅跳　三段跳　立五段跳
＜投てき＞ 砲丸投　円盤投　ハンマー投　やり投　重量投
＜混成競技＞（五種競技） ハードル　走高跳　砲丸投　走幅跳　800m
（七種競技） （1日目） ハードル　走高跳　砲丸投　200m
（2日目） 走幅跳　やり投　800m
（重量五種） ﾊﾝﾏｰ投　砲丸投　円盤投　やり投　重量投
（跳躍五種） 立五段跳　棒高跳　走幅跳　三段跳　走高跳

[リレー種目の年齢別走者順」
〇印の数字は走者順を示す。

①男子クラス別リレー	①60歳以上	②50歳以上	③40歳以上	④35歳以上
②男子還暦　リレー	①70歳以上	②65歳以上	③65歳以上	④60歳以上
③女子クラス別リレー	①50歳以上	②40歳以上	③40歳以上	④30歳以上
④女子共通　リレー	30歳以上			
⑤男女混合　リレー	①男子50歳以上	②女子50歳以上	③男子50歳以上	④女子50歳以上
（南部杯）	⑤女子50歳未満	⑥男子50歳未満	⑦女子50歳未満	⑧男子50歳未満

4. 参加資格
①開催年度の当連合登録者で、セミマスターズを含む。
②外国人は各国マスターズ登録者か、当連合登録者とする。

5. 記録公認大会名
①全日本マスターズ陸上競技選手権大会
②全日本マスターズ混成陸上競技選手権大会
③全日本マスターズ重量五種競技選手権大会
④全日本マスターズ跳躍五種競技選手権大会
⑤全日本マスターズ講習記録会
⑥地域マスターズ陸上競技選手権大会
⑦都道府県マスターズ陸上競技選手権大会
⑧都道府県マスターズ陸上記録会（競歩を除く）
⑨都道府県マスターズ陸上混成競技選手権大会
⑩世界マスターズ陸上競技選手権大会
⑪アジアマスターズ陸上競技選手権大会
⑫日本陸連が公認する競技大会
⑬その他、次項（公認競技会の条件）に適合する大会

6. 公認競技会の条件
①(社)日本マスターズ陸上競技連合が主催・後援をする、マスターズ陸上競技大会であること。

（全日本マスターズ陸上競技選手権大会・全日本マスターズ混成陸上競技選手権大会・全日本マスターズ講習記録会などの主催、地域マスターズ陸上競技選手権大会などの後援）
②都道府県マスターズ陸上競技連盟が主催する大会・記録会で、あらかじめ当連合に申請し、認可された競技大会。
③マスターズ以外の競技大会は、日本陸連傘下および協力団体の競技大会で、日本陸連の主要競技会日程表に掲載されている競技大会であること。
④海外での競技会については、（別紙）海外競技会の公認条件による。
⑤上記１～４の競技大会では、下記条件を満たしていること。
⑴その年度の(社)日本マスターズ陸上競技連合の登録会員であること。
⑵マスターズ競技大会では、競技大会参加者が全て当連合の登録会員であること。
⑶当連合の規定による範囲内で記録申請があったもの。（大会開催後4週間以上経過して申請したものは公認しない。）
⑷写真判定装置で行われた大会であること。
⑥マスターズ競技大会以外の、いわゆる陸連・陸協など主催の競技大会については、都道府県マスターズ連盟から当連合に、下記条件を満たして申請のあったものであること。
⑴大会のプログラムまたはその写し。
⑵大会開催時の気象状況の写し。
⑶マスターズ登録者が出場した種目の、参加者氏名と記録一覧表の写し。
⑷参加者の記録証明書。（大会審判長か記録主任のサインがあること。）
⑸マスターズ連盟の署名があること。

７．国外での大会参加基準

①WMA・AMA等直結の大会参加
⑴世界マスターズ陸上競技選手権大会・アジアマスターズ陸上競技選手権大会。
・本連合推薦の旅行業者に一定の手数料を支払い、本連合会員であり本連合の認可のもと参加した者。
⑵世界インドア選手権・アジアマスターズロード選手権
・本連合推薦の旅行業者に一定の共益金を支払い、本連合会員であり本連合の認可のもと参加した者。
②WMA・AMA直結の大会ではないが、WMA・AMAが共催・後援などの認定をしている大会。
⑴世界マスターズゲームズ大会（WMAが認定）
⑵国際ゴールドマスターズ大会
・会員が本連合の認可のもと、一定の手数料を支払い参加した者。
③記録公認を希望する場合は、海外記録公認料@５，000円を支払うものとする。

８．国外大会で本連合が主催参加しない場合の、記録公認の条件

①本連合の会員であり、事前に本連合に参加申請し（様式１）責任を持って参加した者。
②事前に一定の記録公認料（5,000円)を支払い、記録報告書（様式２）を提出したもの。
③5人を超える参加者がある場合は、代表者が責任を持ってまとめ、参加者一覧表と結果報告書を提出すること。
④添付書類 ⑴プログラム(または写し) ⑵記録証明書 ⑶参加種目の記録一覧表
⑷グランドコンディションの証明書 ⑸参加者本人自筆のサイン

９．競技役員について

①日本マスターズ陸上競技連合が主催して開催される大会については、原則として、セーフティ、テクニカル審判員を配置する。
②配置されるセーフティ、テクニカル審判員の人数は２～５人。
③セーフティ、テクニカル審判員は、他の審判員とは区別して分かるように、グリーンのベストを着用。
④セーフティ、テクニカル審判員の役割はWMAルールによる。
（主な内容）競技者において不正を犯した者、もしくはセーフティ審判員の判断で、競技を続けると著しく健康を害すると判断した場合、その競技者を競技から除外する権限を有する。
⑤競技者はセーフティ、テクニカル審判員の判断には、従わなければならない。

〔トラック競技〕

①トラック競技は2005年度より、全て電気計時のみ公認とする。
②トラック競技はタイムレースで行う。 ただし、組編成は申告タイム順に行う。
③番組編成は、原則としてタイムの遅い者から組編成を行うが、申告のない者については主催者が適宜判断して番組編成を行う。
④2000m以上の競技については、男女の同一競技を認める場合がある。
⑤競走競技において、同記録で着差がない場合は、生年月日の早い者を上位とする。2位以下についても同様と する。
⑥400m以下のスタートについては、スターティングブロックを使用することを原則とするが、

申し出があれば、この限りではない。
⑦800mは可能な限りセパレートレーンで行う。
⑧トラックにおける2000m以上の競走競技については、制限時間を設定することができる。
⑨リレーメンバーの編成は、あらかじめリレー種目または本大会にエントリーしている競技者に限る。リレー登録者以外の競技者が走者となる場合、交代は2名以内とする。但し、8×100mリレーは4名以内とする。
また、年齢の高い者が年齢の低いクラスの走者として走ることができる。
⑩大会期間が、3日間以上の場合、1500m以上の種目については同一日としない。
⑪ハードル競走の種目基準は次の通りとする。
⑫**不正スタート**　1回目の不正スタートのとき、不正スタートをした競技者には、そのレーンナンバー標識上に黄カードを立てて警告する。その後に不正スタートをした競技者は、すべて失格とする。
⑬競歩種目のある大会では、「審判員配置表」「審判集計表」を記録申請の際に提出すること。

【男　子】

	クラス	種　目	高　さ	間　隔	第1ﾊｰﾄﾞﾙまで	ﾌｨﾆｯｼｭまで
スプリント	M29以下～M45	110mH	0．991m	9．14m	13．72m	14．02m
	M50・M55	100mH	0．914m	8．50m	13．00m	10．50m
	M60・M65	100mH	0．840m	8．00m	12．00m	16．00m
	M70・M75	80mH	0．762m	7．00m	12．00m	19．00m
	M80＋	80mH	0．686m	7．00m	12．00m	19．00m
ミドル	M29以下～M45	400mH	0．914m	35．00m	45．00m	40．00m
	M50・M55	400mH	0．840m	35．00m	45．00m	40．00m
	M60・M65	300mH	0．762m	35．00m	50．00m	40．00m
	M70・M75	300mH	0．686m	35．00m	50．00m	40．00m
	M80＋	200mH	0．686m	35．00m	20．00m	40．00m

【女　子】

	クラス	種　目	高　さ	間　隔	第1ﾊｰﾄﾞﾙまで	ﾌｨﾆｯｼｭまで
スプリント	W24以下～W35	100mH	0．840m	8．50m	13．00m	10．50m
	W40・W45	80mH	0．762m	8．00m	12．00m	12．00m
	W50・W55	80mH	0．762m	7．00m	12．00m	19．00m
	W60＋	80mH	0．686m	7．00m	12．00m	19．00m
ミドル	W24以下～W45	400mH	0．762m	35．00m	45．00m	40．00m
	W50・W55	300mH	0．762m	35．00m	50．00m	40．00m
	W60・W65	300mH	0．686m	35．00m	50．00m	40．00m
	W70＋	200mH	0．686m	35．00m	20．00m	40．00m

①高さ0．686mのハードルについては0．700mのハードルを代用してもよい。
②各種目共、高年齢クラスを先に、若年齢クラスを後にレースを行うのが望ましい。
③同一日に100mと400mがある場合は、100mを先に行う。
④ハードル競走において、それぞれのハードルの場所では、最低でも一瞬の間、両足はグランドから離れていなければ　ならない。
⑤300mハードルのスタートから第1ハードルまでは、全レーン直線でもよい。（スタート地点を直線にする）
⑥障害物競技の障害物高さ基準は次の通りとする。

性　別	種　　目	水濠に接した障害物	それ以外の障害物
男　子	3000mSC	0．914m	0．914m
男　子	2000mSC	0．762m	0．762m
女　子			

⑦障害物競走では、障害物に手をかけて越えてもよいが、連続した動作でなければならない。障害物をよじ登れば失格となる。また、障害物の中間のバーあるいはクロスバー等に足をかけて登ってはならない。

〔跳躍競技〕

①走幅跳・三段跳の予選試技においては、競技者数及び競技時間を考慮し、その試技数を少なくすることがあなお、決勝進出者については、後3回の試技が許されるが、申し出により後は棄権してもよい。
②走高跳については跳躍時、両足は地面から離れなければならない。
③三段跳で踏切位置は12m、11m、9m、7m、5mとする。
④三段跳で踏切位置を追加設置する場合は、白のラインテープを使用するのが望ましい。（7m・5m）
この場合、ラインの幅は200㎜とし、粘土板の部分はグリーンのラインテープを使用する。（幅50mm）
⑤高さの跳躍競技の最低のバーの高さは次の通り。男子・走高跳80㎝、女子・走高跳62㎝、
男子棒高跳1m50㎝、女子棒高跳1m30㎝。

⑥高さの跳躍競技については、最初のバーの高さ及び上げ幅は大会要項に明記すること。
⑦棒高跳のポールについては、競技者自身が持参したものを使用することを原則とする。
⑧跳躍競技において1位の記録が同記録の場合は、その競技者の2番目の記録で順位を決める。そでも決めれない場合は、3番目の記録とし、以下同様にして決める。それでも決められない場合は、生年月日の早い者上位とする。2位以下についても同記録の場合は、生年月日の早い者を上位とする。

〔投てき競技〕

①同一時間帯に、複数の競技をかけもち出場する選手より申し出があった場合は、競走競技を優先し、試技の順序を適宜変更するが、その選手は他の競技出場中に失ったラウンドを、要求することは出来ない。
②予選試技においては3回とし、決勝進出者については、その試技数を少なくすることがある。
③各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準は、次の通りとする。

	クラス	砲丸・ﾊﾝﾏｰ	円　盤	や　り	重　量
男子	M29以下～M45	7．260kg	2．0kg	800g	15．88kg
	M50・M55	6．0kg	1．5kg	700g	11．34kg
	M60・M65	5．0kg	1．0kg	600g	9．08kg
	M70・M75	4．0kg	1．0kg	500g	7．26kg
	M80＋	3．0kg	1．0kg	400g	5．45kg
女子	W24以下～W45	4．0kg	1．0kg	600g	9．08kg
	W50・W55	3．0kg	1．0kg	500g	7．26kg
	W60～W70	3．0kg	1．0kg	400g	5．45kg
	W75	2．0kg	0．75kg	400g	4．00kg
	W80＋	2．0kg	0．75kg	400g	4．00kg

④やり投を除いて、着地場所の範囲は、サークルの中心で交わる34.92度の角度をなす幅50㎜の白線の内側縁で示す。
【2003.1.1から適用】
⑤投てき競技において1位の記録が同記録の場合は、その競技者の2番目の記録でで順位を決める。
それでも決められない場合は3番目の記録とする。それでも決められない場合は、生年月日の早い者を上位する。2位以下についても同記録の場合は、生年月日の早い者を上位とする。

〔混成競技〕

1．混成競技の種類及び種目と競技順序は次の通りとする。
①五種競技　（男　子）走幅跳　やり投　200m　円盤投　1500m
（女　子）ﾊｰﾄﾞﾙ(80H･100H)　走高跳　砲丸投　走幅跳　800m
②男子十種競技　（第1日）100m　走幅跳　砲丸投　走高跳　400m
（第2日）ﾊｰﾄﾞﾙ(80H･100H･110H) 円盤投　棒高跳　やり投　1500m
③女子七種競技　（第1日）ﾊｰﾄﾞﾙ(80H･100H)　走高跳　砲丸投　200m
（第2日）走幅跳　やり投　800m
④重量五種競技　ﾊﾝﾏｰ投　砲丸投　円盤投　やり投　重量投
⑤跳躍五種競技　立五段跳　棒高跳　走幅跳　三段跳　走高跳

2．WMAの年代別、種目別係数は別に定める。（別紙1）
3．得点の算出方法
(1)各記録に係数（別紙）を掛ける。
(2)算出したトラック種目記録の百分の1単位は切り上げる。
(3)日本陸連の得点換算表から得点を割り出すが、フイールド・トラック種目共、該当記録が得点表にない場合は最も近い低い得点となる。

（駅伝競走基準）

Ⅰ　競技会役員

1．次の競技会役員とその数は、原則として陸連競技規則によるが、主催者は状況によっては、これを変更することができる。
（競技役員）総務、総務員、秘書、技術総務、上訴審判員、審判長、セフティージャッジ、
場内司令、記録員、競走審判員、監察員、スターター、出発係、走路員、中継所役員、アナウンサー、医師、競技者係、役員係、報道係、
2．役員の任務および審判要領を、大会開催条件に応じて作成し、審判員に周知徹底させる。

Ⅱ　競技会

1．競走路
①駅伝競走は公認された競走路を走ることを原則とする。

②スタートラインとフィニッシュラインは公路でない場所に置くことができる。（例えば競技場内）

2. 競技規則

①競技者は決められた競走路を走らなければならない。

②競技者が勝手に競走路から退去すると、その後の競技を続けることは許されない。

③1区間の途中で走者を交代させることはできない。

④中継地点で新に引き継ぐ競技者は、中継線より進行方向に位置しなければならない。

⑤競走中に審判長・セフティージャッジ・審判員または医師から競技中止を命じられた競技者は、ただちに競技中止しなければならない。

⑥競技者が途中で競技を続行できない状態になったとき、または競技を中止させられた場合は、当該チームの区間の競技を無効とする。 ただし、そのチームは審判長の指示に従い、次区間から再び競技を続行することができる。この場合そのチーム全体の記録及び成績は認められないが、各区間の記録は認められる。

⑦繰り上げスタートについては、大会要項に記載することができる。

⑧ナンバーカードは2枚支給し、1枚は胸に1枚は背に、見えやすい位置に確実につけなければならない。

⑨「たすき」は、長さ1m60～1m80、幅6cmを標準とする。

⑩支給された「たすき」は必ず肩から脇の下に掛けなければならない。肩に掛けていない走者は失格となることがある。

⑪「たすき」は投げたりしないで、確実に手渡ししなければならない。

⑫「たすき」は、中継線より進行方向20mのところに引かれた、白線との間で引き継がなければならない。
（注：中継線および白線は、5cmのテープを用いてもよい。）

⑬競技中の走者は、いかなる助力も受けてはならない。助力とは直接的間接的に援助や技術的な策を授けることである。

⑭いかなる理由があっても、人または車による伴走行為をしてはならない。

3. 選手の変更

①最終選手エントリーは、大会要項に記載された申込期日までに、出場申込書に選手および補欠を明記の上申し込むこと。 選手に変更がある場合は、監督会議前に大会総務まで提出し、監督会議で確認を受けること。

②監督会議後、走者に急病その他重大な故障が生じた場合は、大会当日指定された時間迄に医師の診断書を添えて、大会総務に申し出て、承認を受けること。ただし、この場合、走者の区間変更は認めず、予め登録した補欠とその区間走者と交代する場合のみ認められる。

③その他、必要なことについては、監督会議で協議するものとする。