

# 競 技 規 則

2018・4・1

(公社) 日本マスターズ陸上競技連合

競技場内競技および道路競技（駅伝を除く）

すべての国内公式競技会は、WMA 競技規則、本連合競技規則に規定された条項を除き、(公財) 日本陸上競技連盟競技規則にしたがい実施する。

## 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 (公社) 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

開催地 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 ② 関東 ③ 東海・北陸 ④ 近畿 ⑤ 中国・四国 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 (公社) 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

開催地 原則として東西交互とし年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) 地域および都道府県の競技会開催にあたっては、本連合の「競技会開催から記録の公認まで(記録申請マニュアル)」に従うこと。

(2) 大会要項の項目に「選手・役員・補助員は、必ず傷害保険に加入する。」を明記すること。

### 4 競技場コード・競技会コード記入の周知徹底

上記大会において、「競技場コード」、「競技会コード」を大会要項および大会プログラムに明記すること。

## II 競技規則

### 1 競技クラス

[男子]	満年齢	[女子]	満年齢
M24-	18歳～24歳	W24-	18歳～24歳
M25	25歳～29歳	W25	25歳～29歳
M30	30歳～34歳	W30	30歳～34歳
M35	35歳～39歳	W35	35歳～39歳
M40	40歳～44歳	W40	40歳～44歳
M45	45歳～49歳	W45	45歳～49歳
M50	50歳～54歳	W50	50歳～54歳
M55	55歳～59歳	W55	55歳～59歳
M60	60歳～64歳	W60	60歳～64歳
M65	65歳～69歳	W65	65歳～69歳

M70	70歳～74歳	W70	70歳～74歳
M75	75歳～79歳	W75	75歳～79歳
M80	80歳～84歳	W80	80歳～84歳
M85	85歳～89歳	W85	85歳～89歳
M90	90歳～94歳	W90	90歳～94歳
M95	95歳～99歳	W95	95歳～99歳
M100	100歳～104歳	W100+	100歳以上
M105+	105歳以上		
	18クラス		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 公認競技種目は以下の競技のみとする

### (1) 男子

<競走競技> 60m 100m 200m 400m 800m 1500m 1マイル  
3000m 5000m 10000m 1マイル

<ハードル> 80mH (70歳以上) 100mH (50歳～69歳)  
110mH (49歳以下) 200mH (80歳～89歳)  
300mH (60歳～79歳) 400mH (59歳以下)  
2000mSC (60歳～79歳) 3000mSC (59歳以下)

<競歩/トラック> 3000mW 5000mW

<競歩/道路> 5KmW 10KmW 20KmW 50KmW

(2018年度より途中計測記録は認めない。)

<リレー> (年代別) 4×100mR 4×400mR  
(クラス別) 4×100mR 4×400mR  
(還暦) 4×100mR

(男女混合 南部杯) 8×100mR

\*リレーチーム編成は、都道府県単位とする。ただし、国際大会については日本選抜チームとする。

<道路競走> 5Km 10Km 20Km ハーフマラソン マラソン  
(2018年度より途中計測記録は認めない。)

<跳躍競技> 走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 立五段跳

<投てき競技> 砲丸投 円盤投 ハンマー投 やり投 重量投

<混成競技> 十種 五種 跳躍五種 投てき五種

### (2) 女子

<競走競技> 60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m  
5000m 10000m 1マイル

<ハードル> 80mH (40歳～79歳) 100mH (39歳以下)  
200mH (70歳～79歳) 300mH (50歳～69歳)  
400mH (49歳以下) 2000mSC (79歳以下)

<競歩/トラック> 3000mW 5000mW

<競歩/道路> 5KmW 10KmW 20KmW 50KmW

(2018年度より途中計測記録は認めない。)

<リレー> (年代別) 4×100mR  
(クラス別) 4×100mR 4×400mR  
(共通) 4×100mR

(男女混合 南部杯) 8×100mR

\*リレーチーム編成は、都道府県単位とする。ただし、国際大会については日本選抜チームとする。

<道路競走> 5Km 10Km 20Km ハーフマラソン マラソン  
(2018年度より途中計測記録は認めない。)

<跳躍競技> 走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 立五段跳

<投てき競技> 砲丸投 円盤投 ハンマー投 やり投 重量投

<混成競技> 七種 五種 跳躍五種 投てき五種

(3) リレー種目の年齢別走者順

※○印の数字は走者順を示す。

男子年代別	4×100mR	① 60歳以上 ② 50歳以上 ③ 40歳以上 ④ 30歳以上
〃	4×400mR	① 60歳以上 ② 50歳以上 ③ 40歳以上 ④ 30歳以上
男子クラス別	4×100mR	4名とも同クラス (少なくとも2名は当該クラスであること)
〃	4×400mR	4名とも同クラス (少なくとも2名は当該クラスであること)
男子還暦	4×100mR	① 70歳以上 ② 65歳以上 ③ 65歳以上 ④ 60歳以上
女子年代別	4×100mR	① 50歳以上 ② 40歳以上 ③ 40歳以上 ④ 30歳以上
女子クラス別	4×100mR	4名とも同クラス (少なくとも2名は当該クラスであること)
〃	4×400mR	4名とも同クラス (少なくとも2名は当該クラスであること)
女子共通	4×100mR	25歳以上
男女混合	8×100mR	① 男子50歳以上 ② 女子50歳以上 ③ 男子50歳以上
4		④ 女子50歳以上 ⑤ 女子50歳未満 ⑥ 男子50歳未満
名		⑦ 女子50歳未満 ⑧ 男子50歳未満

(4) 室内陸上種目 (男女共通)

60m 200m 400m 800m 1500m 3000m 1マイル  
60mH 3000mW 4×200mR 4×400mR 4×800mR  
走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 重量投 五種競技

#### 4 参加資格

- (1) 開催年度の本連合登録者 (日本国在住外国籍を含む。)
- (2) 全日本マスターズ陸上競技選手権大会および地域マスターズ陸上競技選手権大会に参加する選手は日本陸連登録者。
- (3) アンチ・ドーピング規程に違反していない登録者。ただし、TUE (治療使用特例) 取得者は除く。
- (4) 世界またはアジアマスターズ陸上競技選手権大会 (室内大会を含む。) については、日本選手団の団員となった登録者

#### 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) 全日本マスターズ選手権大会混成競技 (十種・七種・五種・跳躍五種・投てき五種)
- (3) 全日本マスターズマラソン選手権大会
- (4) 全日本マスターズ競歩大会
- (5) 全日本マスターズ陸上競技記録会
- (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競技記録会
- (9) 都道府県マスターズ陸上選手権大会混成競技\*
- (10) 世界マスターズ陸上競技選手権大会 (室内大会を含む)
- (11) アジアマスターズ陸上競技選手権大会

- (1 2) 日本陸連が公認する競技会
- (1 3) その他「6 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) 本連合が主催・後援するマスターズ陸上競技大会であること。
- (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本連合に申請し、認可された競技会であること。
- (3) マスターズ以外の競技会は、(公財)日本陸上競技連盟傘下および協力団体の競技会で(公財)日本陸上競技連盟の主要競技会日程表(陸連カレンダー)に掲載されている競技会であること。
- (4) 上記(1)～(3)の競技会では、下記条件を満たしていること。
  - ① 当該年度内の本連合の登録会員であること。
  - ② マスターズ競技会では、競技会参加者が全て本連合の登録会員であること。
  - ③ トラック競技においては、写真判定装置で行われた競技会であること。
  - ④ 本連合規程により、競技会終了後1か月以内に競技結果報告書を提出すること。
- (5) 海外競技会での公認については、「9 海外での大会参加基準」による。

## 7 記録の公認

本連合の規程による範囲内で、記録申請のあったもの。(1か月以内に提出がなければ記録公認しない。)

本連合および本連合の地域ブロック並びに都道府県連盟主催の競技会以外(いわゆる陸連・陸協など主催の競技会)については、下記の条件を満たし都道府県マスターズ陸上競技連盟から本連合へ申請のあったものであること。

- (1) 大会のプログラムまたはその写し。
- (2) 申請者が出場した種目の参加者氏名と記録一覧表の写し。
- (3) 申請者の記録証明書(大会主催者、審判長、または記録主任のサインがあること。)
- (4) 所属マスターズ連盟の署名押印があること。
- (5) 日本記録申請時、年齢の確認できるもの(健康保険証、運転免許証等の写し)を必ず添付すること。(当該年度内であれば一度提出があった場合には、二度目から添付不要)
- (6) 世界記録、日本記録申請時は、トラック競技については写真判定主任のサインのあるゼロコントロールテストおよびフィニッシュ画像を必ず添付すること。
- (7) リレー競技は都道府県単位とする。ただし、WMA・AMA主催大会はこの限りではない。

## 8 順位の設定

- (1) 競走競技 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。
- (2) 跳躍競技 距離を競うフィールド競技において、同記録である場合はその競技者の2番目の記録で順位を決める。それでも決められない場合は、3番目の記録とし、以下同様に決める。それでも決められない場合は生年月日の早い者を上位とする。
- (3) 投てき競技 距離を競うフィールド競技において、同記録である場合はその競技者の2番目の記録で順位を決める。それでも決められない場合は、3番目の記録とし、以下同様に決める。それでも決められない場合は生年月日の早い者を上位とする。

## 9 海外での大会参加基準

- (1) WMA・AMAが主催する大会
  - ① 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

- ② 世界マスターズインドア選手権大会
  - ③ 本連合の会員で本連合の認可のもとで参加した者。
  - ④ 海外記録公認料1件につき3,000円を事前に納付した者
- (2) WMA・AMAが共催、後援などの認定をしている大会
- ① 世界マスターズゲームズ大会 (WMA認定)
  - ② 国際ゴールドマスターズ大会 (JMA認定)
  - ③ 世界陸上競技選手権大会・マスターズ種目 (2015年WMA認定)
  - ④ 本連合の会員で本連合へ事前に参加申請し、認可された参加者。
  - ⑤ 記録公認を希望する場合は、海外記録公認料1件3,000円を事前に支払った者
  - ⑥ 記録の公認にあたっては、「10記録公認条件」を参照のこと
  - ⑦ 競技会終了後4週間以内に記録報告書を提出すること。
- (3) 上記大会において、国内で競技会が開催される場合、大会登録料に記録公認料を含む。

#### 1.0 海外大会で本連合が主催参加しない場合の記録公認条件

- (1) 本連合へ「海外競技会出場許可申請 (K010様式1)」を事前提出し、責任を持って参加すること。
- (2) 大会終了後4週間以内に「海外競技会記録報告者 (K010様式2)」の提出がなければ記録公認しない。
- (3) 添付書類①プログラムまたは写し ②記録証明書 ③参加種目の記録一覧表 ④参加者本人の自筆サインまたは印。必要に応じ「世界・アジア・日本記録公認申請書 (K006)」を提出する。

#### 1.1 競技役員

- (1) 本連合が主催する大会については、複数のセフティージャッジを配置する。
- (2) セフティージャッジは、他の審判員とは区別して判るようにグリーンのベストを着用する。
- (3) セフティージャッジの役割は、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フティージャッジ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。
- (4) 競技者は、セフティージャッジの判断に従わなければならない。
- (5) 大会の規模により、TIC役員係設置で競技関係の案内等、大会運営のスムーズ化を図る。

#### 1.2 競技種目

##### (1) トラック競技

- ① トラック競技は、全て電気計時のみ公認とする。
- ② 競技はタイムレース決勝で行う。
- ③ 1500m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。
- ④ 400m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。
- ⑤ 800mについては、可能な限りセパレートレーンで行う。
- ⑥ トラックにおける1500m以上の競技については、制限時間を設定することができる。
- ⑦ 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。ただし、南部杯8×100mリレーは4名以内とする。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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 競走競技では、「On your marks」,[Set]の言葉を用いる。
- ⑩ 不正スタートした競技者は、すべて失格とする。

⑪ 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。

⑫ ハードル競走の種目基準は、次の表の通りとする。

男子	クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	フィニッシュまで
シ ョ ー ト	M24-~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
ロ ン グ	M24-~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ハードルまで	フィニッシュまで
シ ョ ー ト	W24-~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~W75	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m
ロ ン グ	W24-~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・W75	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m

⑬ 高さ0.685m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。

⑭ 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、両足はグラウンドから離れていなければならない。

⑮ 高さ・間隔の異なるハードル競走においては、それぞれ実施することが望ましい。

⑯ 200mHは、ロング種目であるが風速計測を行う。(風速が2.0m/sを超える場合は公認記録とはならない。)

⑰ 参加者が少数であっても、両隣のレーンにハードルを設置すること。

⑱ 障害物競技における障害物の高さ基準は、次の通りとする。

	クラス	種目	水濠に接した障害物	それ以外の障害物
男子	M24-~M55	3000mSC	0.914m	0.914m
	M60~M85	2000mSC	0.762m	0.762m
女子	W24-~W75	2000mSC	0.762m	0.762m

⑲ 障害物競走において、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。

## (2) 跳躍競技

① 走高跳において、跳躍時は両足が地面から離れていなければならない。

② 高さの跳躍競技において、最低のバーの高さは次の通りとする。

男子走高跳100cm、女子走高跳80cm、男子棒高跳1m80cm、女子棒高跳1m50cm

③ 高さの跳躍競技において、最初のバーの高さおよび上げ幅は、大会要項に明記すること。

④ 棒高跳のポールは、競技者自身が持参したものをを使用することを原則とする。

⑤ 走幅跳、三段跳の予選試技において、競技者数および競技時間を考慮し、その試技数を少なくすることがある。なお、決勝進出者は後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。

⑥ 走幅跳の踏切位置は、2m、とする。

- ⑦ 三段跳の踏切位置は、男子13m、11m、女子11m、9mとする。
- ⑧ 走幅跳、三段跳の踏切線は粘土板を使用すること。
- ⑨ 立五段跳においては、踏切は両足を揃える。左右交互の脚で跳躍し、着地は両足を揃える。踏切位置は男子7m・11m・13m女子は5m・7m・11mとする。
- ⑩ 跳躍競技において、ナンバーカードは、胸・背どちらかにつければよい。

### (3) 投てき競技

- ① 同一時間帯に複数の競技を掛け持ち出場する競技者から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、その競技者は他の競技出場中に失ったラウンドを要求することはできない。
- 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	M24～M45	7.26kg	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～W45	4.0kg	1.0kg	600g	9.08kg
	W50・W55	3.0kg	1.0kg	500g	7.26kg
	W60～W70	3.0kg	1.0kg	500g	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50mmの白線の内側の縁で示す。

### 1.3 危険を伴う競技について

危険を伴う競技（特にハードル競走、2000mSC、3000mSC、棒高跳）については、自己管理のもと十分に練習をして出場することが望ましい。なお、危険であると判断した場合にはその競技者に対してセーフティージャッジが競技の中止を勧告する場合がある。

### 1.4 競技運営について

1.2 競技種目に記載事項は日本陸上競技連盟ルールを適用しています。マスターズ主催大会等では、大会申し合わせ事項を適用し運営することができる。

## Ⅲ混成競技

### 1 混成競技の種類および種目と競技順序は、次の通りとする

- (1) 男子十種競技（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
- (2) 女子七種競技（1日目）ハードル、走高跳、砲丸投、200m  
（2日目）走幅跳、やり投、800m
- (3) 男子五種競技 走幅跳、やり投、200m、円盤投、1500m
- (4) 女子五種競技 ハードル、走高跳、砲丸投、走幅跳、800m
- (5) 跳躍五種競技 立五段跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、走高跳
- (6) 投てき五種競技 ハンマー投、砲丸投、円盤投、やり投、重量投
- (7) 止むを得ない事情が発生した場合は、事前にその旨を大会要項に明記するか、若しくは大会当

日に選手の了解を得て、競技順序を変更することができる。但し、出来る限り競技順序を守る  
こととする。

- 2 跳躍五種競技以外については、WMAが定める年齢別係数表（WMA Age Factors）に基づく。  
（別紙1）

跳躍五種競技については、本連盟が定める独自の係数表に基づくものとする。（別紙2）  
WMAが認可していない35歳未満については、各種目とも係数を1.0として扱う。

- 3 WMAが定める年齢別係数表が改訂された場合、本連盟も速やかに改訂するものとする。

#### 4 得点の算出方法

- (1) 各種目の得点は、上記2項に示す係数表に基づき算出する。
- (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、フィールド・トラック種目ともに当該記録が得点表にない場合は、最も近い低い得点となる。

#### 5 風力について補足

1種目の平均が2.0mを超えた場合は、公認とならない。

（例：3種目の合計が5.5mならば公認となる。+3.0m、-1.5m +4.0m 計5.5ならば公認となる。）

## IV 駅伝競走基準

### 1 競技会役員

- (1) 次の競技会役員とその数は、原則として日本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、技術総務、審判長、競走審判員、監察員、スターター、出発係  
走路員、中継所役員、記録員、アナウンサー、医師、競技者係、セフティージャッジ、  
役員係、報道係、TIC

- (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。

### 2 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。
- ③ 1区間の途中で走者を交代させることはできない。
- ④ 中継地点で新た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、直ちに競技を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時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したがい、次区間から再び競技を続行することができる。この場合は、そのチーム全体の記録と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、胸と背に各1枚を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1m60cm～1m80cm、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うえ申し込むこと。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、監督会議で承認を受けること。
  - 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、大会当日の指定された時間までに医師の診断書を添え、大会総務に申し出て承認を受けること。この場合は、走者の区間変更は、認められない。あらかじめエントリー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。