



陸上競技

2018 国際ゴールドマスターズ 奈良大会

2018 International Gold Masters, Nara

エントリーブック



会期

2018年 **10月27**日(土)~**28**日(日)

会場

【陸上】**ならでんフィールド**(奈良市鴻ノ池陸上競技場)

【水泳】**まほろば健康パーク スイムピア奈良**(奈良県営プール)

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

2018国際ゴールドマスターズ奈良大会

陸上・水泳合同開催

<開催趣旨>

日本の超高齢化をはじめ世界の先進国においても急速な高齢化が進み、人々が健康の維持・増進に取り組むことが重要課題となり、なかでも健康寿命の延命が急務となってきました。私たちマスターズは、それぞれが年齢に応じて競技を楽しみつつ、国内はもとよりアジア大会・世界大会を開催し、マスターズの発展は社会的にも認知されてきました。

このたび、「2018国際ゴールドマスターズ大会」を陸上・水泳合同で、国際競技大会として奈良で開催することにより、2020年東京オリンピック・パラリンピック、ワールドマスターゲームズ2021関西への参加促進と大会成功へのアピールに貢献するものとなるべく努力しております。

加えて、スポーツを通じた国際貢献と生涯スポーツの振興により、医療費の削減等に寄与する大会を目指します。

本大会を通じて、一人でも多くの方々へスポーツを通じた健康と生きがいづくりに寄与し、より多くの国民が東京オリンピック・パラリンピックの開催に理解と協力を得られることを開催の趣旨といたします。

<主 催> 一般社団法人国際マスターズ競技連合（IMAF）

<主 管> 奈良マスターズ陸上競技連盟（陸上競技）
奈良県水泳連盟（水泳競技）

<後 援> 外務省、スポーツ庁、公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合、奈良県、公益財団法人奈良県体育協会、奈良県教育委員会、奈良市、奈良市教育委員会、大和郡山市、朝日新聞社、毎日新聞社、読売新聞社、産経新聞社、奈良新聞社、奈良日日新聞社、NHK奈良放送局、奈良テレビ放送

<協 力> 一般財団法人奈良陸上競技協会、日本赤十字社奈良県支部

<特別協賛> 株式会社かんぽ生命保険

<会 期> 競技：平成30（2018）年10月27日（土）・28日（日）
大会記念フォーラム：平成30（2018）年10月26日（金）
開会式：平成30（2018）年10月26日（金）
交流会：平成30（2018）年10月26日（金）

<競技種目> 陸上競技
水泳競技

<大会スケジュール>

10月26日(金) 13:00～15:30 **大会記念フォーラム「100歳を目指し、健康で老いるために」**
会場：奈良県文化会館
15:45～16:30 **開会式** 会場：奈良県文化会館
17:00～19:00 **交流会** 会場：奈良県文化会館
10月27日(土) 8:10～ **開始式(陸上)** 会場：ならでんフィールド
9:00～ **開始式(水泳)** 会場：まほろば健康パーク スイムピア奈良
10月28日(日) 8:30～ **競技開始(陸上)** 会場：ならでんフィールド
9:00～ **競技開始(水泳)** 会場：まほろば健康パーク スイムピア奈良

<会 場> 陸上競技：ならでんフィールド(奈良市鴻ノ池陸上競技場)

〒630-8108 奈良市法蓮佐保山4-5-1 TEL: 0742-22-0001

水泳競技：まほろば健康パーク スイムピア奈良(奈良県営プール)

〒639-1126 奈良県大和郡山市宮堂町310 TEL: 0743-57-2782

大会記念フォーラム、開会式、交流会：奈良県文化会館

〒630-8213 奈良県奈良市登大路町6-2 TEL: 0742-23-8921

<交 通>

・ならでんフィールド(奈良市鴻ノ池陸上競技場)

近鉄・JR「奈良駅」から、加茂駅行・高の原駅行バス乗車、「市営球場前」下車

・まほろば健康パーク スイムピア奈良(奈良県営プール)

近鉄電車(橿原線)「ファミリー公園前駅」下車、徒歩2分

・奈良県文化会館

近鉄「奈良駅」から東改札口より1番出口を出てそのまま東へ、徒歩約5分

JR「奈良駅」から東出口バスターミナルから奈良交通(2系統)市内循環バス(外まわり)
乗車約10分、「県庁前」バス停下車、西へ徒歩約2分

<宿泊申込先>

東武トップツアーズ株式会社 関西支社 大阪法人事業部第二営業部 (担当：澤本、田中)

〒530-0004 大阪市北区堂島浜2-2-28 堂島アクシスビル7F

TEL: 06-6344-3927 FAX: 06-6344-3928

(月曜日～金曜日 9:00～18:00 ※土日祝日休業)

<お問合せ先>

2018国際ゴールドマスタース奈良大会事務局 (担当事務局員：品川)

〒530-0044 大阪市北区東天満2-7-12

TEL: 06-6353-7788 FAX: 06-6353-7788

(月曜日～金曜日 9:00～17:30 ※土日祝日休業)

E-mail: igm2018nara@gmail.com

URL: <http://www.igm2018nara.jp>

<交通のご案内>

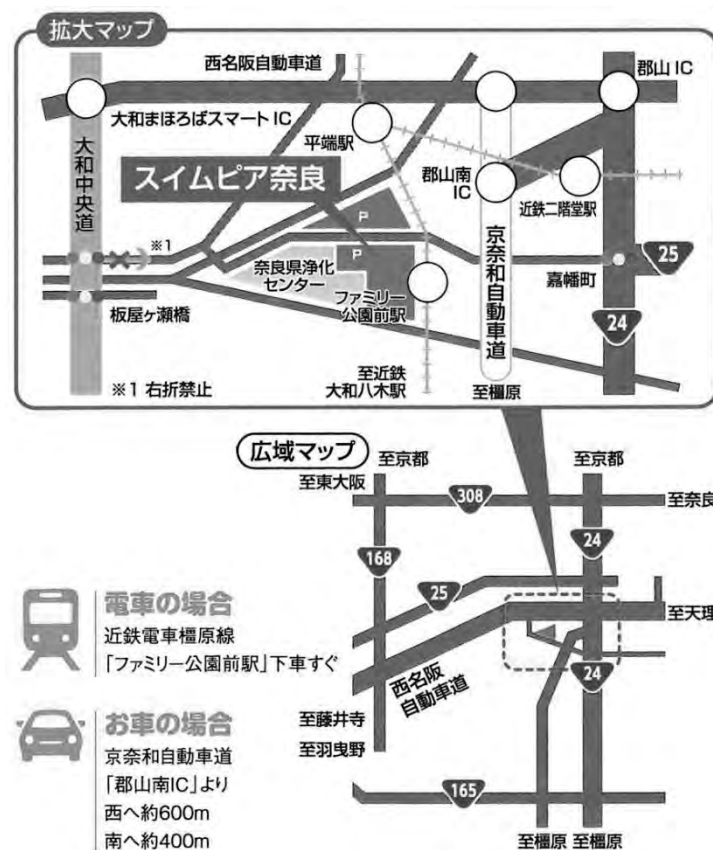
〔陸上競技〕 ならでんフィールド（奈良市鴻ノ池陸上競技場）

近鉄・JR「奈良駅」から、加茂駅行・高の原駅行バス乗車、「市営球場前」下車



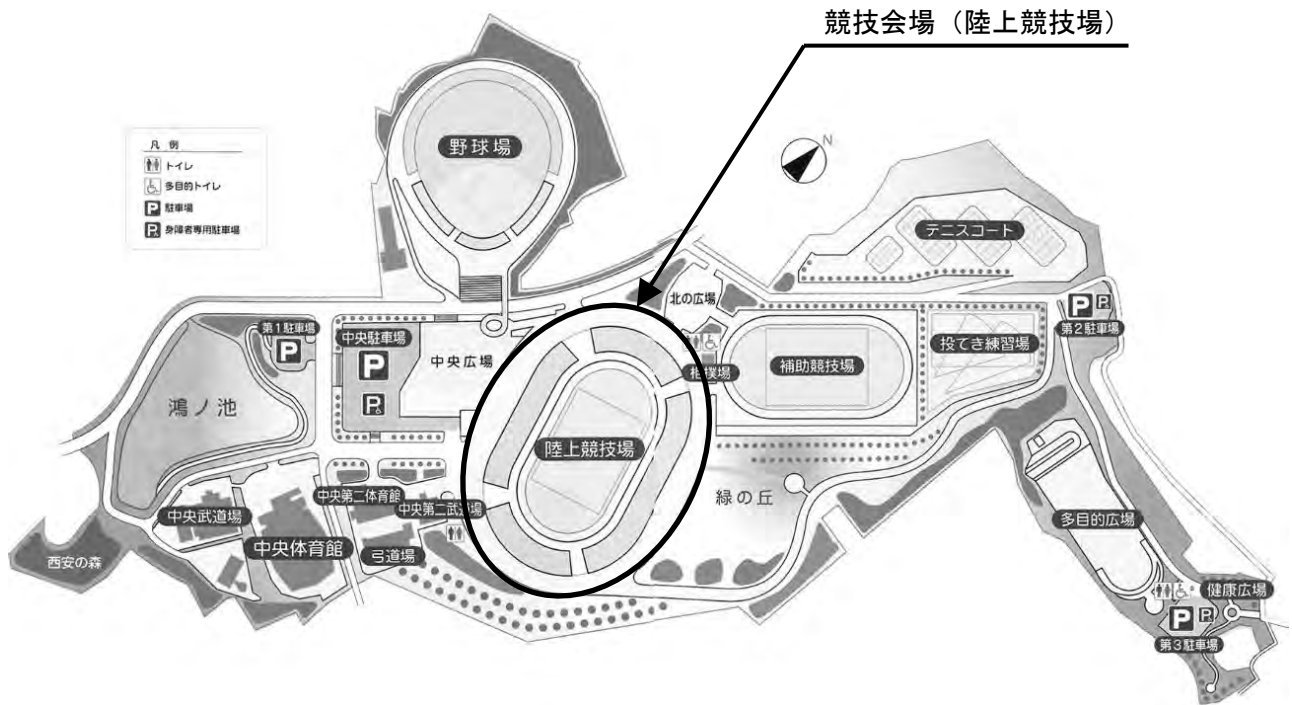
〔水泳競技〕 まほろば健康パーク スイムピア奈良（奈良県営プール）

近鉄電車（橿原線）「ファミリー公園前駅」下車、徒歩2分



<会場のご案内>

[陸上競技] ならでんフィールド（奈良市鴻ノ池陸上競技場）



[水泳競技] まほろば健康パーク スイムピア奈良（奈良県営プール）



2018国際ゴールドマスターズ奈良大会
大会記念フォーラム 開催要項

「100歳を目指し、健康で老いるために」



＜日時＞ 平成30年10月26日（金） 受付 12時30分～

開会 12時50分

＜会場＞ 奈良県文化会館 2階 小ホール （奈良市登大路町6-2）

＜対象＞ 先着250名 ※入場無料・事前申込要

◇プログラム◇

12:50 開会あいさつ

13:00～13:50 記念講演「100歳人生とスポーツ」

講師：國松善次氏（元滋賀県知事、現100歳大学理事長）

14:00～14:30 記念講演「分かりやすいラジオ体操」

講師：青山敏彦氏（日本ラジオ体操連盟理事長、HNKラジオ・テレビ体操指導者）

14:40～15:30 記念講演「ラジオ体操の達人になろう!!」

実技講師：岡本美佳氏（NHKラジオ・テレビ体操指導者）

15:30 閉会



フォーラム終了後、引き続き、開会式及び交流会を行います。

◆開会式 15:45～16:30（予定） ◆交流会 17:00～19:00（予定） ※会費制・事前申込要

お問い合わせ・お申し込み

※申し込み締め切り 10月10日（水）

申込書をFAXもしくは、下記項目をはがきまたはメールに記載の上、下記までお申し込み下さい。

〒530-0044 大阪市北区東天満2-7-12

2018国際ゴールドマスターズ奈良大会事務局「大会記念フォーラム」係

TEL・FAX：06-6353-7788 E-mail：igm2018nara@gmail.com

※定員に達した場合のみ、申込代表者へお断りのご連絡を申し上げます。

大会記念フォーラム 申込書

以下の内容にて、大会記念フォーラムへの出席を申し込みます。

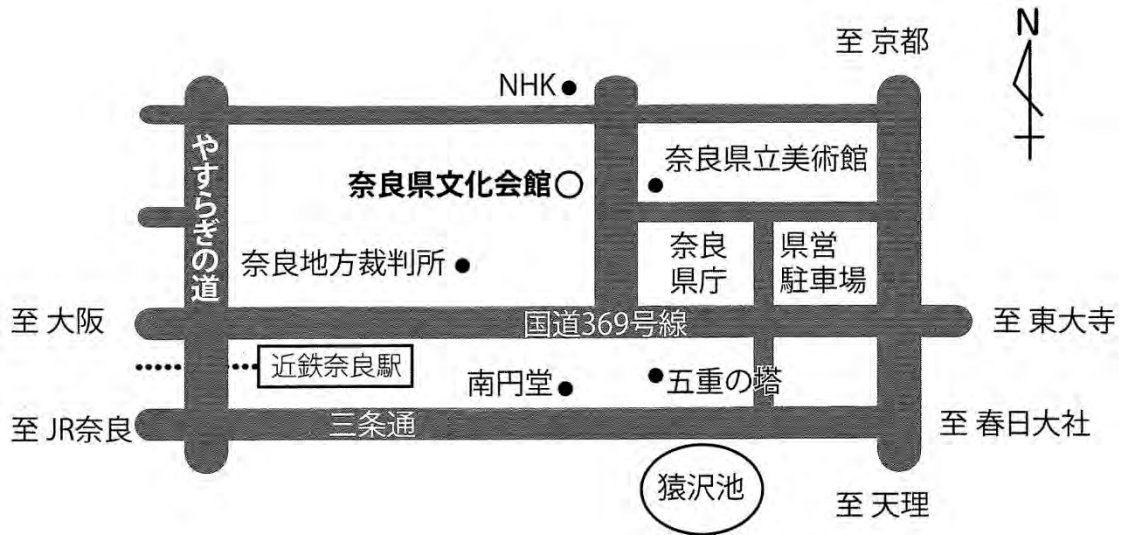
代表者氏名	(ふりがな)		
住 所	〒		
TEL		FAX	
Eメール			参加人数

<交通のご案内>

[フォーラム 開会式 交流会] 奈良県文化会館

近鉄「奈良駅」から東改札口より1番出口を出てそのまま東へ、徒歩約5分

JR「奈良駅」から東出口バスターミナルから奈良交通（2系統）市内循環バス（外まわり）乗車約10分、「県庁前」バス停下車、西へ徒歩約2分



陸上競技 実施要項

本大会は、日本陸上競技連盟への登録は不要です。

2018国際ゴールドマスターズ奈良大会

陸上競技 実施要項

<主催> 一般社団法人国際マスターズ競技連合 (I M A F)

<主管> 奈良マスターズ陸上競技連盟

1. 大会実施日及び競技日程

2018年10月27日(土)～10月28日(日)

第1日目 10月27日(土) 開始式 am8:10
競技開始 am8:30

<午前> 100m・800m・3000mW

走高跳A・三段跳・ハンマー投

<午後> 400m・200mH・300mH・400mH・1マイル・4×100mR

5000mW・砲丸投・走高跳B

第2日目 10月28日(日) 競技開始 am8:30
閉会式 pm4:30

<午前> 200m・1500m・80mH・3000m

走幅跳・円盤投・立5段跳

<午後> 60m・5000m・100mH・110mH・2000mSC・3000mSC

4×400mR

棒高跳・やり投

2. 会場

ならでんフィールド(奈良市鴻ノ池陸上競技場・補助競技場)

〒630-8108 奈良市法蓮佐保山四丁目5番1号

電話 0742-22-0001 (平日 午前9:00～午後5:00)

3. 競技クラス

2018年10月27日(土)を基準とした満年齢による。

男子・女子とも35歳以上とし、5歳刻みの年齢区分とする。

4. 競技種目

男子28種目・女子25種目・リレー2種目とする。(別表参照)

男子

60m・100m・200m・400m・800m・1500m

1マイル・3000m (M60～M90)・5000m (M35～M55)・80mH (M70～M85)

100mH (M50～M65)・110mH (M35～M45)・200mH (M80～M85)

300mH (M60～M75)・400mH (M35～M55)・2000mSC (M60～M75)

3000mSC (M35～M55)・3000mW (M60～M90)・5000mW (M35～M55)

走高跳・棒高跳 (M35～M90)・走幅跳・三段跳・立ち5段跳・砲丸投・

円盤投・ハンマー投・やり投

4×100mR (各クラス)・4×400mR (各クラス)

女子

60m・100m・200m・400m・800m・1500m

1マイル・3000m (W50～W80)・5000m (W35～W45)

80mH (W40～W75)・100mH (W35)・200mH (W70～W75)

300mH (W50～W65)・400mH (W35～W45)・2000mSC (W35～W75)

3000mW (W35～W80)・走高跳・棒高跳 (W35～W80)

走幅跳・三段跳・立ち5段跳・砲丸投・円盤投・ハンマー投・やり投

4×100mR (各クラス)・4×400mR (各クラス)

5. 参加資格

2018年10月27日(土)を基準とした満年齢による。

(例) 1958年10月27日誕生日の方は、満60歳としM60クラスとする。

1958年10月28日誕生日の方は、満59歳としM55クラスとする。

男女とも35歳以上で次のいずれかに該当する者。

①国内居住者について：2018年度日本マスタース陸上競技連合に登録した者。

本大会については、日本陸上競技連盟への登録は不要です。

②海外からの参加者：2018年度居住する国、地域のマスタース（陸上）に登録した者。

6. 参加制限

①一人が参加出来る種目数は、リレーを除き4種目以内とする。

②リレーの編成は国内居住者においては都道府県単位とし、各クラス各1チームとする。

③海外からの参加者のリレー編成は国、地域単位とし、各クラス各1チームとする。

④各リレーの編成は指定した年齢に従って行う事。

但し高年齢が低年齢区分に出場することは妨げない。

⑤リレーメンバーは個人種目エントリー者に限り、変更は大会参加者に限る。

但し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。

7. 参加申込料

①大会登録費 1人 5,000円

②競技費 1種目 1,500円

③リレー 1チーム 10,000円

④記録証代 1種目 500円

⑤天変地異等の主催者の責任によらない事由により、やむを得ず大会を中止した場合においても一旦納付された参加料は一切返却しないものとする。

8. 申込方法

①大会ホームページ（URL：http://www.igm2018nara.jp）から、各個人によりWEBエントリーする事。参加料の支払いもWEB決済（クレジットカード）してください。

[WEBエントリー手順]

a) 大会ホームページの「エントリー（陸上競技）」からエントリー画面に入ってください。

b) 最初にユーザー登録が必要です。新規ユーザー登録画面でメールアドレスを入力するとユーザー登録用のメールが送られてきます。そのメールに書かれたリンクをクリックし、パスワードを設定するとユーザー登録完了し、登録画面に進みます。

c) 画面の操作手順に従ってエントリーをします。会員登録番号、種目の選択、過去一年間の自己ベストが必要となります。

d) エントリー状況の確認は、登録したメールアドレス・パスワードでログインすると確認することができます。

e) エントリーの完了は、参加料の入金確認ができた時点で、「エントリー完了」メールが届いて完了とします。完了メールが届かない場合は、不備・未入金、メールアドレスの記載間違い等が考えられますので、エントリー状況を確認してください。

未入金の場合は、「WEB決済」画面の表示が「未入金」となっていますので、入金の

手続きをお願いします。

入力に間違いがある場合は、事務局にご連絡いただき、訂正の手続きを行ってください。

- ②WEBエントリー出来ない方は、所定の申込用紙に記入し、参加料を指定口座へ払込みしてください。払込み後、申込用紙とともに、入金を証明できる受取控えや受領証等のコピーを大会事務局へ郵送またはFAXしてください。入金および申込用紙・入金証明書類の確認をもって、受付完了とします。 ※申込用紙はコピーを手元に保管ください。

<振込先>

銀行名	みずほ銀行	亀戸支店（175）
口座番号	1446434	普通預金
口座名義	一般社団法人国際マスターズ競技連合	

- ③申込締め切りは、2018年8月20日（月）とする。

なお参加者については定員を先着1,000名とする。

- ④申込締め切り以前であっても、申込後の種目の変更・追加等は一切認めない。
- ⑤リレーの申込は、別途定める所定の申込用紙に記入の上、各都道府県マスターズ事務局が一括して、2018年9月10日（月）までに申し込みおよびリレー参加料の振込みを行う事。振込人の名義もしくは通信欄に、都道府県名を明記の事。

9. 競技規則

2018年度 IAAF規則、（公財）日本陸上競技連盟規則、WMA/AMA競技規則
（公社）日本マスターズ陸上競技連合規則ならびに競技細則
2018国際ゴールドマスターズ奈良大会競技注意事項により実施する。

10. 申込受付証

参加申込者には、ナンバーを記した申込受付証を2018年9月中に参加者宛に送付する。
大会当日には必ず持参する事。

11. 参加者受付

10月26日（金）は13時～16時・10月27日（土）は8時～16時、10月28日（日）は8時～12時の間に大会会場に設置する受付で、受付証を提示した上でナンバーカード他を受け取る事。

12. 表彰

- ①各クラス種目ごとの1～3位入賞者には賞状およびメダルを授与する。
4～8位には賞状を授与する。
- ②世界記録達成者には世界記録証を、日本記録達成者には日本記録証を授与する。
- ③男女各1名の最優秀者にはゴールドマスターズカップ賞を授与する。

以上いずれの場合も、大会期間中に受け取らない場合は受賞放棄とみなし、大会期間終了後は賞状、メダルとも授与しない。なお事前に特段の事情があり、その申告をした場合はこの限りではない。

1 3. 参加者留意事項

- ①参加者は事前に健康診断を受けるなどして、自己の健康管理には充分留意して参加する事。
- ②競技会場内および競技中に発生した傷害・疾病・物損事故等に対して、主催者は応急処置はするがそれ以外の責任は一切負わないので承知の上で参加する事。
また競技場の行き帰り、宿泊中に生じた事故についても一切の責任は負わない。
故に家族・親族・関係者を含め、当件を全て承諾の上で参加したものとみなし、一切は参加者の自己責任に帰するものとする。
- ③大会期間中、主催者は参加選手・競技役員・競技補助員等を対象に傷害保険に加入する。
- ④競技中、医師及び競技役員が競技の中断を勧告等したときは必ずその指示に従う事。
- ⑤参加者は不慮の事故等に備え、健康保険証を携帯する事を推奨する。

1 4. 競技実施種目

- ①下記の種目には次の制限時間を設ける。
この時間を過ぎたら新しい周回に入らない。
 - ・ 3000m : M60～M90・W50～W80＝18分
 - ・ 5000m : M55以下・W45以下＝20分
 - ・ 3000mW : M60～M90・W80以下＝25分
 - ・ 5000mW (M55以下)＝35分
 - ・ 2000mSC : M60～M75・W75以下＝11分
 - ・ 3000mSC : M55以下＝13分
- ②中距離は競技規則に定められた人数以上で競技を行うこともある。
また参加人数の関係で、男女混合で競技を行う場合がある。
- ③同クラス、同種目で複数の組で行うトラック競技は全てタイムレース決勝とする。
- ④同記録で順位が決定できない場合の各競技の順位決定は以下とする。
 - 1) トラック競技記録に着差が無い場合は、生年月日の早い者を上位とする。
 - 2) 跳躍競技・投擲競技で同記録の場合は、その競技者の2番目の記録で順位を決める。
それでも決められない場合は3番目の記録として、以下同様にして決める。
それでも決められない場合は、生年月日の早い者を上位とする。
- ⑤走高跳・棒高跳を除く跳躍競技および投擲競技種目は8名を超える同クラス競技者の場合、トップ8名を決めるまでの試技数を3回とし、決勝の試技数を少なくすることがある。
- ⑥使用するスパイクのピンは11本以内とし、長さは9mm以下とする。
但し走高跳・槍投げは12mm以下とする。
- ⑦用具の持ち込みは認めない。ただし棒高跳用のポールは各自持参の事。
そのポールの送付先及び配達指定日は下記とする。
また返送も含めて、往復便を各人で手配をすること。

ポールの送付先（送料は各自支払いの事、着払い不可）
ならでんフィールド（奈良市鴻ノ池陸上競技場）

〒630-8108 奈良市法蓮佐保山四丁目5番1号

配達指定日は10月26日（金）13時以降～10月27日（土）16時までの期間で指定の事。

- ⑧ハードル競技および障害物競技の種目別基準、投擲競技の用具基準、走高跳および棒高跳びのバーの上げ方の基準は、別表の通りとする。
- ⑨リレーメンバーの変更で、リレー登録者以外の競技者に交代する場合は2名以内とする。なお高年齢者が低年齢クラスの走者としては出場は出来る。

15. 異議申立

競技の異議申立は審判長に申し出る。異議申立に対する審判長の裁定に納得出来ず上訴する場合は、所定の用紙に必要事項を記入の上、預託金1万円を添えなければならない。なお、この預託金は抗議が受け入れなかった場合は没収される。異議申し立てに際しては、競技終了後30分以内に申し立てる事。

16. プライバシーポリシー及び著作権について

- ①「参加申込書」に記載された個人情報、すべて大会実行委員会、（一社）国際マスターズ競技連合が大会運営に必要な範囲（事務手続き・競技記録・連絡・運営、問い合わせ対応等）のみに使用いたします。その他の目的で個人情報をご提供頂く場合はその都度、使用目的をお伝えします。
- ②大会競技のコンテンツ（文章・資料・競技記録・画像・音声・写真等）の著作権は、全て大会実行委員会、アジアマスターズ陸上競技協会、（公社）日本マスターズ陸上競技連合が保有します。営利、非営利を問わず利を問わず、大会競技のコンテンツを許可無く複製・転用・販売など二次利用することを禁じます。

17. 記録証

1種目につき500円。希望者は大会参加申込と同時に申し込む事。

18. 本大会のお申込み・お問合せ先

2018国際ゴールドマスターズ奈良大会事務局（担当事務局員：品川）

〒530-0044 大阪市北区東天満2-7-12

TEL：06-6353-7788

FAX：06-6353-7788

（月曜日～金曜日 9：00～17：30 ※土日祝日休業）

E-mail：igm2018nara@gmail.com

◇大会HP URL：<http://www.igm2018nara.jp>

競技種目

男子 30種目、女子 27種目(男女共ルー2種目を含む)

				制限時間設定(注)		
	種目	男子クラス	女子クラス		男子	女子
トラック競技	60m	全クラス	全クラス		-	-
	100m	全クラス	全クラス		-	-
	200m	全クラス	全クラス		-	-
	400m	全クラス	全クラス		-	-
	800m	全クラス	全クラス		-	-
	1500m	全クラス	全クラス		-	-
	1マイル	全クラス	全クラス		-	-
	3000m	M60～M90	W50～W80	制限時間設定	18分	18分
	5000m	M35～M55	W35～W45	制限時間設定	20分	20分
	80mH	M70～M85	W40～W75		-	-
	100mH	M50～M65	W35		-	-
	110mH	M35～M45	-		-	-
	200mH	M80～M85	W70～W75		-	-
	300mH	M60～M75	W50～W65		-	-
	400mH	M35～M55	W35～W45		-	-
	2000mSC	M60～M75	W35～W75	制限時間設定	11分	11分
	3000mSC	M35～M55	-	制限時間設定	13分	-
	3000mW	M60～M90	W35～W80	制限時間設定	25分	25分
	5000mW	M35～M55	-	制限時間設定	35分	-
跳躍競技	走高跳	全クラス	全クラス		-	-
	棒高跳	M35～M90	W35～W80		-	-
	走幅跳	全クラス	全クラス		-	-
	三段跳	全クラス	全クラス		-	-
	立ち5段跳	M35～M85	W35～W75			
投てき競技	砲丸投	全クラス			-	-
	円盤投	全クラス	全クラス		-	-
	ハンマー投	全クラス	全クラス		-	-
	やり投	全クラス	全クラス		-	-
リレー競技	4x100mR	クラス別	クラス別		-	-
	4x400mR	クラス別	クラス別		-	-

(注) 設定制限時間を過ぎた場合は、新しい周回に入らない。

ハードル使用基準

性別	種別	クラス	種目	高さ	台数	第1Hまで	間隔	フィニッシュまで
男子	スプリント	M35～M45	110mH	99.1 c m	10	13.72m	9.14m	14.02m
		M50・M55	100mH	91.4 c m	10	13.00m	8.50m	10.50m
		M60・M65	100mH	84.0 c m	10	12.00m	8.00m	16.00m
		M70・M75	80mH	76.2 c m	8	12.00m	7.00m	19.00m
		M80・M85	80mH	70.0 c m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	ミドル	M35～M45	400mH	91.4 c m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		M50・M55	400mH	84.0 c m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		M60・M65	300mH	76.2 c m	7	50.00m	35.00m	40.00m
		M70・M75	300mH	70.0 c m	7	50.00m	35.00m	40.00m
		M80・M85	200mH	70.0 c m	5	20.00m	35.00m	40.00m
女子	スプリント	W35	100mH	84.0 c m	10	13.00m	8.50m	10.50m
		W40・W45	80mH	76.2 c m	8	12.00m	8.00m	16.00m
		W50・W55	80mH	76.2 c m	8	12.00m	7.00m	19.00m
		W60～W75	80mH	70.0 c m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	ミドル	M35～W45	400mH	76.2 c m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		W50・W55	300mH	76.2 c m	7	50.00m	35.00m	40.00m
		W60・W65	300mH	70.0 c m	7	50.00m	35.00m	40.00m
		W70・W75	200mH	70.0 c m	5	20.00m	35.00m	40.00m

障害物競技の障害物の高さ基準

性別	クラス	種目	水濠に接した障害 それ以外の障害
男子	M35～M55	3000m S C	91.4 c m
	M60～M75	2000m S C	76.2 c m
女子	W35～W75	2000m S C	76.2 c m

投てき競技用具の最小重量基準

性別	クラス	砲丸 ハンマー	円盤	やり
男子	M35～M45	7.260 k g	2.0 k g	800 g
	M50・M55	6.0 k g	1.5 k g	700 g
	M60・M65	5.0 k g	1.0 k g	600 g
	M70・M75	4.0 k g	1.0 k g	500 g
	M80～	3.0 k g	1.0 k g	400 g
女子	W35～W45	4.0 k g	1.0 k g	600 g
	W50～W70	3.0 k g	1.0 k g	500 g
	W75～	2.0 k g	0.75 k g	400 g

走高跳のバーの上げ方基準

性別	クラス	練習の 高さ	開始の 高さ	上げ幅
男子	M35	1.35m	1.40m	0.05m
	M40・M45	1.25m	1.30m	
	M50	1.20m	1.25m	
	M55	1.10m	1.15m	
	M60・M65	1.00m	1.05m	
	M70	0.95m	1.00m	
	M75	0.85m	0.90m	
	M80～	0.75m	0.80m	
女子	W35	1.08m	1.14m	0.03m
	W40	0.93m	0.99m	
	W45・W50	0.84m	0.90m	
	W55・W60	0.78m	0.84m	
	W65～W75	0.69m	0.72m	
	W80～	0.60m	0.63m	

棒高跳びバーの上げ方基準

性別	クラス	練習の 高さ	開始の 高さ	上げ幅
男子	M35	2.60m	2.70m	0.10m刻み
	M40	2.40m	2.50m	
	M45	2.30m	2.40m	
	M50	2.10m	2.20m	
	M55	1.90m	2.00m	
	M60	1.70m	1.80m	
	M65	1.60m	1.70m	
	M70	1.50m	1.60m	0.05m刻み
	M75～M90	1.40m	1.50m	
女子	W35	1.60m	1.70m	0.10m刻み
	W40	1.50m	1.60m	
	W45	1.40m	1.50m	
	W50・W55	1.30m	1.40m	
	W60～W80	1.20m	1.30m	

2018ゴールドマスターズ陸上競技奈良大会

陸 上

大会登録申込用紙

※M / W いずれかを○で囲み、クラスを記入

フリガナ		性別	生年月日	19 年 月 日生
お名前		男・女	参加クラス	M / W ※ 満 歳
フリガナ				自宅TEL
現住所	〒			自宅FAX
				携帯電話
所属都道府県連盟		登録番号		2018年度登録 済 未

参加希望種目

参加を希望される種目に○を付けて、過去一年間の自己ベスト記録を記入ください

競技種目	参加	1年間の自己ベスト	競技種目	参加	1年間の自己ベスト
60m			400mH		
100m			2000mSC		
200m			3000mSC		
400m			3000mW		
800m			5000mW		
1500m			走高跳		
1マイル			棒高跳		
3000m			走幅跳		
5000m			三段跳		
80mH			立ち5段跳		
100mH			砲丸投		
110mH			円盤投		
200mH			ハンマー投		
300mH			やり投		

納入金額の内訳(振込額)

大会登録料	5,000 円
競技費	(種目) 円
記録証	円
合計	円

※競技費は1種目1,500円

記録証申込

(例)	(M60)	(100m)	(500円)
種目			
種目			
種目			
種目			
合計	円		

※リレー競技の申込は、大会参加者締切後、参加メンバーを各都道府県連盟に連絡しますので、各連盟より所定の申込書にて、**2018年9月20日**までにお申し込みください。

リレー申込書

フリガナ

申込責任者				
申し込み種目	4	×	クラス	
メンバー				
①			②	
③			④	
⑤			⑥	

フリガナ

申込責任者				
申し込み種目	4	×	クラス	
メンバー				
①			②	
③			④	
⑤			⑥	

フリガナ

申込責任者				
申し込み種目	4	×	クラス	
メンバー				
①			②	
③			④	
⑤			⑥	

フリガナ

申込責任者				
申し込み種目	4	×	クラス	
メンバー				
①			②	
③			④	
⑤			⑥	

※リレー競技の申込は、大会参加者締切後、参加メンバーを各都道府県連盟に連絡しますので、各連盟よりこの申込書にて2018年9月20日までにお申し込みください。

納入金額の内訳

都道府県連盟	
連盟責任者	
連絡先	

チーム数	×	10,000円	金額
	×	10,000円	円