

競技運営細則

1. プログラム編成について

プログラム作成に際しては、高齢者の競技時間を考慮し、作成することが望ましい。

〔トラック競技〕

参考とする競技所要時間の目安は、次の通りとする。

男 子			女 子		
種目	クラス	1レースの所要時間	種目	クラス	1レースの所要時間
60m	全クラス	4.0	60m	全クラス	4.0
100m	全クラス	4.0	100m	全クラス	4.0
200m	全クラス	4.5	200m	全クラス	4.5
400m	全クラス	5.0	400m	全クラス	5.0
800m	M24-~M55	5.0	800m	W24-~W45	6.0
	M60~	7.0		W50~	8.0
1500m	M24-~M55	8.0	1500m	W24-~W45	8.0
	M60~	10.0		W50~	10.0
3000m	M60~M65	15.0	3000m	W24-~W45	15.0
	M70~	20.0		W50~	20.0
5000m	M24-~M45	25.0	5000m	W24-~W50	30.0
	M50~M65	30.0		W55~	45.0
	M70~	45.0			
10,000m	M24-~M45	45.0	10000m	W24-~W50	55.0
	M50~M65	50.0		W55~	65.0
	M70~	60.0			
80m H	M70~	5.0	80m H	W40~W75	5.0
100m H	M50~M65	5.0	100m H	W24-~W35	5.0
110m H	M24-~M45	5.0			
200m H	M80~M85	5.0	200m H	W70~W75	6.0
300m H	M60~M75	5.0	300m H	W50~W65	6.0
400m H	M24-~M55	5.0	400m H	W24-~W45	6.0
2000m SC	M60~M75	15.0	2000m SC	W24-~W75	15.0
3000m SC	M24-~M55	17.0			
3000m W	M24-~M55	20.0	3000m W	W24-~W50	25.0
	M60~	25.0		W55~	30.0
5000m W	M24-~M55	40.0	5000m W	W24-~W50	50.0
	M60~	55.0		W55~	60.0

〔フィールド競技〕

- ① フィールド競技については、日本陸連競技規則第142条を参考にして作成すること。
- ② 競技申込用紙に自己最高記録の記載がない場合、競技運営に支障をきたすので必ず記載すること。

- ③ 棒高跳は、日没競技を避けるため、競技開始順序はその日の一番とし、競技日程を全部の日程に振り分け競技を実施することが望ましい。参加者の多いクラスは競技開始時のバーの高さを2種類設定し、選手に選択させる方式を採用することが望ましい。
- ④ 全日本マスターズ陸上競技選手権大会における走高跳および棒高跳のバーの上げ方の基準は次の通りとする。

跳躍競技(高さ)のバーの上げ方

走高跳

男子	練習	最初の高さ-2回目の高さ		
M24-~M30	1.35	1.40	1.45	以後5cm刻み
M35	1.35	1.40	1.45	〃
M40	1.25	1.30	1.35	〃
M45	1.25	1.30	1.35	〃
M50	1.20	1.25	1.30	〃
M55	1.10	1.15	1.20	〃
M60	1.00	1.05	1.10	〃
M65	1.00	1.05	1.10	〃
M70	0.95	1.00	1.05	〃
M75	0.95	1.00	1.05	〃
M80~	0.95	1.00	1.05	〃

走高跳 混成競技

練習	最初の高さ-2回目の高さ		
1.20	1.25	1.30	以後5cm刻み
1.20	1.25	1.30	〃
1.20	1.25	1.30	〃
1.15	1.20	1.25	〃
1.10	1.15	1.20	〃
1.05	1.10	1.15	〃
0.95	1.00	1.05	〃
0.90	0.95	1.00	〃
0.85	0.90	0.95	〃
0.85	0.90	0.95	〃
0.75	0.80	0.85	〃

女子	練習	最初の高さ-2回目の高さ		
W24-・W25	1.20	1.25	1.30	以後3cm刻み
W30	1.20	1.25	1.30	〃
W35	1.10	1.15	1.20	〃
W40	0.95	1.00	1.05	〃
W45	0.85	0.90	0.95	〃
W50	0.85	0.90	0.95	〃
W55	0.80	0.85	0.90	〃
W60	0.80	0.85	0.90	〃
W65	0.75	0.80	0.85	〃
W70	0.75	0.80	0.85	〃
W75	0.75	0.80	0.85	〃
W80~	0.75	0.80	0.85	〃

練習	最初の高さ-2回目の高さ		
1.10	1.15	1.20	以後3cm刻み
1.10	1.15	1.20	〃
1.10	1.15	1.20	〃
1.00	1.05	1.10	〃
0.95	1.00	1.05	〃
0.90	0.95	1.00	〃
0.80	0.85	0.90	〃
0.80	0.85	0.90	〃
0.70	0.72	0.75	〃
0.70	0.72	0.75	〃
0.70	0.72	0.75	〃
0.60	0.62	0.65	〃

棒高跳

男子	練習	最初の高さ-2回目の高さ		
M24-~M30	2.60	2.70	2.80	以後10cm刻み
M35	2.60	2.70	2.80	〃
M40	2.40	2.50	2.60	〃
M45	2.30	2.40	2.50	〃
M50	2.10	2.20	2.30	〃
M55	1.90	2.00	2.10	〃

棒高跳 混成競技

練習	最初の高さ-2回目の高さ		
2.60	2.70	2.80	以後10cm刻み
2.60	2.70	2.80	〃
2.40	2.50	2.60	〃
2.30	2.40	2.50	〃
2.10	2.20	2.30	〃
1.90	2.00	2.10	〃

M60	1.70	1.80	1.90	〃
M65	1.70	1.80	1.90	〃
M70	1.70	1.80	1.90	以後 5 cm 刻み
M75	1.70	1.80	1.85	〃
M80～	1.70	1.80	1.85	〃

1.70	1.80	1.90	〃
1.60	1.70	1.80	〃
1.50	1.60	1.70	〃
1.40	1.50	1.60	〃
1.40	1.50	1.60	〃

女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W24-～W25	1.60	1.70	1.80	以後 10 cm 刻み
W30	1.60	1.70	1.80	〃
W35	1.60	1.70	1.80	〃
W40	1.50	1.60	1.70	〃
W45	1.50	1.50	1.60	〃
W50	1.40	1.50	1.60	〃
W55	1.40	1.50	1.60	〃
W60～	1.40	1.50	1.60	以後 5 cm 刻み

練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
1.60	1.70	1.80	以後 10 cm 刻み
1.60	1.70	1.80	〃
1.60	1.70	1.80	〃
1.50	1.60	1.70	〃
1.40	1.50	1.60	〃
1.30	1.40	1.50	〃
1.30	1.40	1.50	〃
1.20	1.30	1.40	〃

2. 8×100mリレー実施要領

南部杯で行われる日本マスターズ独自の種目。男女混成でオープン競技として実施。

(1) 走者順および年齢基準

- 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
 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

(2) 実施方法

- ①第 1 走者から第 3 走者までは 4×100m リレーと同じセパレートとする。
- ②第 4 走者は、400m リレーと同じテイク・オーバー・ゾーン内でバトンを受け取った後、同ゾーンの出地点（310m 地点）からオープンとなる。
- ③第 5 走者は、4×400m レーの第 3、第 4 走者がバトンを受け取るテイク・オーバー・ゾーンを使用する。ただし第 5 走者までは危険防止のため第 4 走者と同じレーン順に、インレーンから並べる
- ④第 6 走者から第 8 走者までは 400m リレーのテイク・オーバー・ゾーン（入・出）の延長線に、白色のビニールテープを貼る。