

クラス別のハードルの高さや配置場所

男子	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
シ ョ ー ト	M-24～M30	110mH	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M35～M45	110mH	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50・M55	100mH	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	M60・M65	100mH	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
	M70・M75	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	M80+	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロ ン グ	M-24～M45	400mH	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M50・M55	400mH	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M60・M65	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M70・M75	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M80+	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m

女子	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
シ ョ ー ト	W-24～W35	100mH	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	W40・W45	80mH	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
	W50・W55	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	W60～W75	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロ ン グ	W-24～W45	400mH	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	W50・W55	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W60・W65	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W70・W75	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m

	クラス	種目	水濠に接した障害物	台数	それ以外の障害物	台数
男子	M-24～M55	3000mSC	0.914m	7	0.914m	28
	M60～M75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18
女子	W-24～W75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18

クラス別投てき器具

	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	やり	重量
男子	M-24～M45	7.26kg	2.0kg	0.8kg	15.88kg
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	0.7kg	11.34kg
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg
	M80+	3.0kg	1.0kg	0.4kg	5.45kg
女子	W-24～W45	4.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	W50・W55	3.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg
	W60～W70	3.0kg	1.0kg	0.5kg	5.45kg
	W75	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg
	W80+	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg

跳躍競技のバーの上げ方

走高跳

男子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
M-24～M30	1.35	1.40	1.45	以後 0.05 刻み
M35	1.35	1.40	1.45	〃
M40	1.25	1.30	1.35	〃
M45	1.25	1.30	1.35	〃
M50	1.2	1.25	1.30	〃
M55	1.1	1.15	1.20	〃
M60	1	1.05	1.10	〃
M65	1	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	〃

棒高跳

男子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
M-24～M30	2.6	2.70	2.80	以後 0.1 刻み
M35	2.6	2.70	2.80	〃
M40	2.4	2.50	2.60	〃
M45	2.3	2.40	2.50	〃
M50	2.1	2.20	2.30	〃
M55	1.9	2.00	2.10	〃
M60	1.7	1.80	1.90	〃
M65	1.7	1.80	1.90	〃
M70	1.7	1.80	1.90	以後 0.05 刻み
M75	1.7	1.80	1.85	〃
M80～	1.7	1.80	1.85	〃

女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W-24・W25	1.2	1.25	1.30	以後 0.05 刻み
W30	1.2	1.25	1.30	〃
W35	1.1	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	0.8	0.85	0.90	〃
W60	0.8	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	〃

女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W-24～W25	1.6	1.70	1.80	以後 0.1 刻み
W30	1.6	1.70	1.80	〃
W35	1.6	1.70	1.80	〃
W40	1.5	1.60	1.70	〃
W45	1.4	1.50	1.60	〃
W50	1.4	1.50	1.60	〃
W55	1.4	1.50	1.60	〃
W60～	1.4	1.50	1.60	〃

跳躍競技の踏切位置

種目		踏切位置(m)
走幅跳	男子・女子	2
三段跳	男子	7、9、11、13
	女子	5、7、9、11