

## 日本マスターズ陸上競技連合競技運営細則

## 1. セーフティジャッジについて

セーフティジャッジは他の審判と区別がつくように 緑色のベスト（もしくはビブス）を着用する。各連盟の競技会においても今後はセーフティジャッジを置くようにしていただきたい。炎天下での競技会や、ハードル競技などの危険性のある種目においては、特に注意を払っていただきたい。

セーフティジャッジの資格については、S級もしくはA級の審判員とする。過去1年以内に救命救急講習を受講していることが望ましい。

## 2. 競技会一般細則

- ・危険を伴う種目については、日本マスターズでは年齢制限を設けている。
- ・競技会開催にあたっては、普及目的で公認記録とならない種目を採用することも可能であるが、日本マスターズ記録になる種目を優先して開催していただきたい。（障害物競走や棒高跳など）
- ・競技注意事項はプログラムに掲載し、参加者が事前に確認できるようにすること。

## 3. トラック競技

プログラム編成は、高齢者の競技時間を考慮し、作成することが望ましい。

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	M-24~M55	5.0	800m	W-24~W45	6.0
	M60~	7.0		W50~	8.0
1500m	M-24~M55	8.0	1500m	W-24~W45	8.0
	M60~	10.0		W50~	10.0
3000m	M60~M65	15.0	3000m	W-24~W45	15.0
	M70~	20.0		W50~	20.0
5000m	M-24~M45	25.0	5000m	W-24~W50	30.0
	M50~M65	30.0		W55~	45.0
	M70~	45.0			
10,000m	M-24~M45	45.0	10000m	W-24~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	W-24~W35	5.0
110m H	M-24~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	M-24～M55	5.0	400m H	W-24～W45	6.0
2000m SC	M60～M75	15.0	2000m SC	W-24～W75	15.0
3000m SC	M-24～M55	17.0			
3000m W	M-24～M55	20.0	3000m W	W-24～W50	25.0
	M60～	25.0		W55～	30.0
5000m W	M-24～M55	40.0	5000m W	W-24～W50	50.0
	M60～	55.0		W55～	60.0

- ・全日本マスターズでは、予選は行わず決勝タイムレースとする。
- ・競技会開催期間が3日間以上の場合、1500m以上の種目は同一日としない。
- ・1500m以上の競技については、男女同一の競技を認めることがある。この場合、記録提出の際に混合競技であることを記載すること。
- ・同種目同クラスであっても、スタンディングでスタートする競技者は、スターティングブロックを使用する競技者とは、別レースで編成する。
- ・ハードルの高さの違うクラスを同一レースで編成する場合は、競技者の間を2レーンあけ、すぐ隣のレーンにも同じ高さのハードルを置くこととする。
- ・200mH、300mHは曲線からのスタートとなるので、参加人数が少ない場合は、インレーンをあけるように編成する。
- ・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。

#### 4. フィールド競技

- ・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。
- ・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分けて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、競技者に選択させることが望ましい。
- ・全日本マスターズでの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。

走高跳					走高跳 混成競技				
男子	練習	最初の高さ-2回目の高さ			練習	最初の高さ-2回目の高さ			
M-24～M30	1.35	1.40	1.45	以後5cm刻み	1.20	1.25	1.30	以後5cm刻み	
M35	1.35	1.40	1.45	〃	1.20	1.25	1.30	〃	
M40	1.25	1.30	1.35	〃	1.20	1.25	1.30	〃	
M45	1.25	1.30	1.35	〃	1.15	1.20	1.25	〃	
M50	1.20	1.25	1.30	〃	1.10	1.15	1.20	〃	
M55	1.10	1.15	1.20	〃	1.05	1.10	1.15	〃	
M60	1.00	1.05	1.10	〃	0.95	1.00	1.05	〃	
M65	1.00	1.05	1.10	〃	0.90	0.95	1.00	〃	
M70	0.95	1.00	1.05	〃	0.85	0.90	0.95	〃	
M75	0.95	1.00	1.05	〃	0.85	0.90	0.95	〃	
M80～	0.95	1.00	1.05	〃	0.75	0.80	0.85	〃	

女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W-24・W25	1.20	1.25	1.30	以後 3 cm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 3 cm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		
M-24～M30	2.60	2.70	2.80	以後 10 cm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	〃
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	〃

#### 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 10 cm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	〃
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		
W-24～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	〃

・全日本マスターズでの踏切位置は、走幅跳では 2m とし、三段跳では男子 13m、11m、9m、女子 11m、9m、7m とする。

他競技会においては異なる踏切位置としてもよいが、開催要項に明記し参加申込前に告知をすること。

## 5. 混成競技

- ・止むを得ない事情が発生した場合は、事前にその旨を開催要項に明記するか競技者の了解を得て、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。

## 6. 室内競技

- ・室内競技会は実施していないが、陸連公認された施設での単独種目の開催、記録公認は可能である。競技会申請書および開催要項に明記すること。

## 7. 競歩競技

- ・競技者の安全を第一に行うため、セーフティジャッジを配置する。セーフティジャッジは競技中止を命じることができる。

## 8. 道路競技

- ・競技者の安全を第一に行うため、セーフティジャッジを配置する。セーフティジャッジは競技中止を命じることができる。

## 9. 駅伝競走

- ・全日本マスターズ駅伝の競技規則は、競技会場ごとに考慮する点異なるため、別途都度定めることとする。

## 10. 世界記録と日本記録

- ・申請書、必要書類を揃え、都道府県マスターズ連盟から日本マスターズへ 30 日以内に申請すること。  
<必要書類>
  - ・リザルト。
  - ・生年月日のわかる本人確認書類が必要。顔写真があるもののほうがよい。特に世界記録の場合は、申請にローマ字も必要なのでパスポートの顔写真があるページのコピーが望ましい。
  - ・トラック競技のゼロコントロール写真、フィニッシュ写真には、写真判定主任のサインが必要。
  - ・フィールド競技は全ての試技を記録用紙に記入すること。
  - ・混成競技にもゼロコントロール写真、フィニッシュ画像、記録用紙の提出が必要。
  - ・競歩競技は審判員配置図、集計表が必要。
- ・世界記録は国際競歩審判員が必要。
- ・マスターズ以外の競技会での申請は、競技者が主催者から必要書類を取り寄せ、プログラムと一緒に所属するマスターズ連盟に提出する。連盟から日本マスターズに申請する。
- ・大規模市民マラソンの場合は、日本陸連公認競技会であること。
  - ・日本陸連登録者として参加したことがわかるスタートリストと、該当する種目のリザルト。
  - ・開催要項、競技注意事項、コース図が記載されたプログラムが必要。
- ・競技会当日に参加を受け付ける記録会などの場合、開催要項にその旨の記載があること。
  - ・あらかじめ用意された参加者名簿に氏名が記載されていない場合は、氏名が記載されたスタートリストもあわせて提出すること。
- ・現在アジア記録は集計されていないので、申請は受け付けない。

#### 11. ドーピングコントロール

- ・日本陸連公認競技会において日本記録（日本陸連）が樹立された場合は、24 時間以内にドーピングコントロールを行う必要がある。

#### 12. 広告規程

- ・都道府県連盟は、リレー参加チームがある場合は、統一ユニフォームの予備を持つこと。
- ・都道府県名の記載は文字の高さは5cmまでとし、国内競技会専用とする。今後新しく作る際には規程にあったものとする。

#### 13. ナンバーカード

- ・都道府県連盟で会員にナンバーカードを渡す場合は、他府県の競技会にも使用できるように、「都道府県番号－登録番号」で作ること。
- ・ナンバーカードのサイズは、横24cm縦20cm以内、文字(数字)の大きさは縦6cm以上最大10cmであるが、所属連盟以外の競技会への参加者が増えてきたため、わかりやすいようにサイズを統一する。今後作成する場合は、横24cm縦20cm、文字の縦の大きさ10cm とすること。

#### 14. 都道府県番号

- ・現在の都道府県番号は、日本陸連が国体番号に合わせて変更したため陸連番号とマスターズ番号が異なる都道府県がある。今後マスターズ都道府県番号を変更する際は、変更する前年度の理事会、総会で確定する。

#### 15. 公認競技会

- ・競技会は安全に行うことを第一とする。警報発令時に中止をする場合は、すみやかに連絡が行きわたるよう Web 等を活用する。
- ・主催者は、参加者、関係者を対象とした傷害保険等に必ず加入し、なおかつ募集要項等に参加者各自が保険に加入するよう記載する。
- ・競技会が中止になった場合でも、結果報告書を提出すること。

#### <記録の公認>

競技会終了後 1 か月以内に主催・主管マスターズ連盟から日本マスターズへ所定の書式で記録申請を行うこと。

申請は E メールで行う。プログラム等の必要書類は郵送すること。

トラック競技は手動計時の記録は公認しない。

フィールド競技は全ての記録を記載すること。投てき競技で、一番いい記録だけを計測する競技会の場合、その他の試技が有効試技か無効試技かの記載をすること。

競歩競技は審判員配置図、集計表などの記録用紙も添付すること。

## 開催申請・記録申請での注意事項

2019 年度版の申請書で提出すること。競技会コード、競技場コードを記載すること。

国際化に伴い、国籍およびローマ字の欄が加わる。

競技会名、会場名も英文が必要となる。

### <海外での競技会>

海外での記録は、認められた競技会に事前申告の上出場し、結果報告がされた場合に公認する。

世界マスターズ選手権、世界マスターズ室内選手権、アジアマスターズ選手権でのリレーメンバーは、参加希望者から選出するが、当該年度に全日本マスターズ選手権、もしくは所属する地域マスターズ選手権、都道府県マスターズ選手権のいずれかに出場し、記録を残していることを条件とする。

世界マスターズ選手権、アジアマスターズ選手権の 4×100mR メンバーは国内競技会 100m 出場者、4×400mR メンバーは国内競技会 400m 出場者を対象とする。

世界室内マスターズの 4×200mR は、国内競技会の 100m と 200m の出場者を対象とする。

シーズン記録上位者から選考するが、メンバーの最終決定は現地でのコンディションも考慮する。

なお、メンバー編成を補足するために国内競技会参加実績のない参加者が加わることも認めることとする。

\* リレーの記録公認は、世界マスターズ選手権、世界マスターズ室内選手権、アジアマスターズ選手権の 3 競技会のみとする。