

## 競 技 運 営 細 則

## I 競技運営について

## 1. 競技時間の作成について

プログラム作成に際しては、高齢者の競技時間を考慮して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。

## 〔トラック競技〕

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	SM35～M55	5.0	800m	SW30～W45	6.0
	M60～	7.0		W50～	8.0
1500m	SM35～M55	8.0	1500m	SW30～W45	8.0
	M60～	10.0		W50～	10.0
3000m	M60・M65	15.0	3000m	SW30～W45	15.0
	M70～	20.0		W50～	20.0
5000m	SM35～M45	25.0	5000m	SW30～W50	30.0
	M50～M65	30.0		W55～	45.0
	M70～	45.0			
10000m	SM35～M45	45.0	10000m	SW30～W50	55.0
	M50～M65	50.0		W55～	65.0
	M70～	60.0			
80mH	M70～M80	5.0	80mH	W50～W70	5.0
100mH	M50～M65	5.0	100mH	SW30・W35	5.0
110mH	SM35～M45	5.0			
200mH	M80～	5.0	200mH	W70～	5.0
300mH	M60～M80	5.0	300mH	W50～W70	6.0
400mH	SM35～M55	5.0			
2000mSC	M60～	15.0	2000mSC	全クラス	15.0
3000mSC	SM35～M55	17.0			
3000mW	SM35～M55	20.0	3000mW	SW30～W50	25.0
	M60～	25.0		W55～	30.0
5000mW	SM35～M55	40.0	5000mW	SW30～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、日本陸上競技連盟競技規則第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は、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。

## (走高跳のバーの上げ方)

## 〔男 子〕

## (混成競技)

クラス	練習	バーの上げ幅		練習	バーの上げ幅		
SM30	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	0.85 0.90	〃
M75	0.85	0.90 0.95	〃			
M80～	0.75	0.80 0.85	〃			

**【女子】**

**(混成競技)**

クラス	練習	バーの上げ幅		練習	バーの上げ幅	
SW25	1.20	1.25 1.30	以後3cm刻み	1.10	1.15 1.20	以後3cm刻み
W30	1.20	1.25 1.30	〃	1.10	1.15 1.20	〃
W35	1.10	1.15 1.20	〃	1.10	1.15 1.20	〃
W40	0.95	1.00 1.05	〃	1.00	1.05 1.10	〃
W45	0.85	0.90 0.95	〃	0.95	1.00 1.05	〃
W50	0.85	0.90 0.95	〃	0.90	0.95 1.00	〃
W55	0.80	0.85 0.90	〃	0.80	0.85 0.90	〃
W60	0.80	0.85 0.90	〃	0.80	0.85 0.85	〃
W65	0.70	0.72 0.75	〃			
W70	0.70	0.72 0.75	〃			
W75	0.70	0.72 0.75	〃			
W80～	0.60	0.62 0.65	〃			

**(棒高跳のバーの上げ方)**

**【男子】**

**(混成競技)**

クラス	練習	バーの上げ幅		練習	バーの上げ幅	
SM30	2.60	2.70 2.80	以後10cm刻み	2.60	2.70 2.80	以後10cm刻み
M35	2.60	2.70 2.80	〃	2.60	2.70 2.80	〃
M40	2.40	2.50 2.60	〃	2.40	2.50 2.60	〃
M45	2.30	2.40 2.50	〃	2.30	2.40 2.50	〃
M50	2.10	2.20 2.30	〃	2.10	2.20 2.30	〃
M55	1.90	2.00 2.10	〃	1.90	2.00 2.10	〃
M60	1.70	1.80 1.90	〃	1.70	1.80 1.90	〃
M65	1.60	1.70 1.80	〃	1.60	1.70 1.80	〃
M70	1.50	1.60 1.70	〃	1.50	1.60 1.70	〃
M75	1.40	1.50 1.60	〃	1.40	1.50 1.60	〃
M80	1.40	1.50 1.55	以後5cm刻み	1.40	1.50 1.55	〃

**【女子】**

クラス	練習	バーの上げ幅	
SW25	1.60	1.70 1.80	以後10cm刻み
W30	1.60	1.70 1.80	〃
W35	1.60	1.70 1.80	〃
W40	1.50	1.60 1.70	〃
W45	1.40	1.50 1.60	〃
W50	1.30	1.40 1.50	〃
W55	1.30	1.40 1.50	〃
W60	1.20	1.30 1.40	以後5cm刻み

**Ⅲ 8×100mリレー実施要領**

8×100mリレーは男女混成でオープン競技として実施されるマスターズ独自の特殊なリレー一種目である。

**1. 走者順及び年齢基準**

①M50+ ②W50+ ③M50+ ④W50+ ⑤W50- ⑥M50- ⑦W50- ⑧M50-

**2. 実施方法**

- ①第1走者～第3走者までは400mリレーと同じセパレート。
- ②第4走者は、400mリレーと同じテーク・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)よりオープンとなる。
- ③第5走者は、1600mリレーの第3、第4走者がバトンを受け取るテーク・オーバー・ゾーンを使用する。

但し、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、インレーンより並べる。

- ④第6走者～第8走者までは400mリレーのテーク・オーバー・ゾーン(入・出)の延長線に、第4レーンくらいまで白色のビニールテープを貼る。