

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+	6. 0
300mH	M60～M75	5. 0	300mH	W50～W65	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	1. 20	1. 25	1. 30
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. 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. 90	〃
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

- 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
(南部杯)

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。