

**(公社)日本マスターズ陸上競技連合 競技規則****(競技場内競技および駅伝を除く道路競技)**

すべての国内公式競技会は、WMA競技規則・本連合競技規則に規定された条項を除き、(公財)日本陸上競技連盟競技規則にしたがい実施する。

**I. 大会開催に関する規則****1. 全日本マスターズ陸上競技選手権大会**

〔主催〕(公社)日本マスターズ陸上競技連合・朝日新聞社

〔主管〕開催地の陸上競技協会・マスターズ陸上競技連盟 他

〔主催地〕各ブロック毎の輪番制を原則とする。ブロックは次の通りとする。

- |         |        |
|---------|--------|
| ①北海道・東北 | ④近畿    |
| ②関東     | ⑤中国・四国 |
| ③東海・北陸  | ⑥九州    |

開催にあたっては、全日本マスターズ陸上競技選手権大会開催手順(開催マニュアル)を参考にすること。

**2. 全日本マスターズ混成陸上競技選手権大会**

〔主催〕(公社)日本マスターズ陸上競技連合

〔主管〕開催地の陸上競技協会・マスターズ陸上競技連盟 他

〔主催地〕原則として東西交互とし年に1回開催する。開催地については、理事会で決定する。

**3. 地域大会・都道府県大会**

(1) 地域および都道府県の競技会開催にあたっては、本連合の「競技会開催から記録の公認まで(記録申請マニュアル)」にしたがうこと。

(2) 大会要項の項目に「選手・役員・補助員は必ず傷害保険に入る」を明記すること。

**4. 競技場コード・競技会コード記入の周知徹底**

上記大会において、「競技場コード」・「競技会コード」を大会要項および大会プログラムに明記すること。

**II. 競技規則****1. 競技クラス****【男子】**

M24- (24歳以下)  
(18歳以上で学連登録者を除く)

M25 (25歳～29歳)

M30 (30歳～34歳)

M35 (35歳～39歳)

M40 (40歳～44歳)

M45 (45歳～49歳)

M50 (50歳～54歳)

M55 (55歳～59歳)

M60 (60歳～64歳)

M65 (65歳～69歳)

M70 (70歳～74歳)

M75 (75歳～79歳)

M80 (80歳～84歳)

M85 (85歳～89歳)

M90 (90歳～94歳)

M95 (95歳～99歳)

M100 (100歳+)

17 クラス

**【女子】**

W24- (24歳以下)  
(18歳以上で学連登録者を除く)

W25 (25歳～29歳)

W30 (30歳～34歳)

W35 (35歳～39歳)

W40 (40歳～44歳)

W45 (45歳～49歳)

W50 (50歳～54歳)

W55 (55歳～59歳)

W60 (60歳～64歳)

W65 (65歳～69歳)

W70 (70歳～74歳)

W75 (75歳～79歳)

W80 (80歳～84歳)

W85 (85歳～89歳)

W90 (90歳～94歳)

W95 (95歳～99歳)

W100 (100歳+)

17 クラス

**2. 年齢基準**

年齢基準は、競技大会初日を基準とした満年齢とする。

### 3. 競技種目

#### (1) 男子

- <競走競技> 60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m  
 5000m 10000m 1マイル  
 <ハードル> 80mH (70歳以上) 100mH (50歳～69歳) 110mH (49歳以下)  
 200mH (80歳以上) 300mH (60歳～79歳) 400mH (59歳以下)  
 2000mSC (60歳以上89歳以下) 3000mSC (59歳以下)  
 <競歩/トラック> 3000mW 5000mW  
 <競歩/道路> 5kmW 10kmW 20kmW 50kmW  
 <リレー> (年代別) 4×100mR 4×400mR (クラス別) 4×100mR 4×400mR  
 (還 暦) 4×100mR (男女混合 南部杯) 8×100mR  
 ※ リレーチーム編成は都道府県単位とする。  
 ただし、国際大会については日本選抜チームとする。  
 <道路競走> 5km 10km 20km ハーフマラソン マラソン  
 <跳 躍> 走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 立五段跳  
 <投 て き> 砲丸投 円盤投 ハンマー投 やり投 重量投  
 <混成競技> 十種競技 五種競技 重量五種 跳躍五種

#### (2) 女子

- <競走競技> 60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m  
 5000m 10000m 1マイル  
 <ハードル> 80mH (40歳以上) 100mH (39歳以下) 200mH (70歳以上)  
 300mH (50歳～69歳) 400mH (49歳以下) 2000mSC (79歳以下)  
 <競歩/トラック> 3000mW 5000mW  
 <競歩/道路> 5kmW 10kmW 20kmW 50kmW  
 <リレー> (年代別) 4×100mR (クラス別) 4×100mR 4×400mR  
 (共 通) 4×100mR (男女混合 南部杯) 8×100mR  
 ※ リレーチーム編成は都道府県単位とする。  
 ただし、国際大会については日本選抜チームとする。  
 <道路競走> 5km 10km 20km ハーフマラソン マラソン  
 <跳 躍> 走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 立五段跳  
 <投 て き> 砲丸投 円盤投 ハンマー投 やり投 重量投  
 <混成競技> 七種競技 五種競技 重量五種 跳躍五種

#### (3) リレー種目の年齢別走者順

男子年代別 4×100mR	①60歳以上 ②50歳以上 ③40歳以上 ④30歳以上
男子年代別 4×400mR	①60歳以上 ②50歳以上 ③40歳以上 ④30歳以上
男子クラス別 4×100mR	4名とも同クラス (少なくとも1名は当該クラスであること)
男子クラス別 4×400mR	4名とも同クラス (少なくとも1名は当該クラスであること)
男子還暦 4×100mR	①70歳以上 ②65歳以上 ③65歳以上 ④60歳以上
女子年代別 4×100mR	①50歳以上 ②40歳以上 ③40歳以上 ④30歳以上
女子クラス別 4×100mR	4名とも同クラス (少なくとも1名は当該クラスであること)
女子クラス別 4×100mR	4名とも同クラス (少なくとも1名は当該クラスであること)
女子共通 4×100mR	25歳以上
男女混合 8×100mR	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

(※○印の数字は走者順を示す)

### 4. 参加資格

- (1) 開催年度の本連合登録者であること。
- (2) 外国人競技者は、WMA・AMA加盟国の登録者もしくは本連合登録者とする。

### 5. 記録公認大会名

- (1) 全日本マスターズ陸上競技選手権大会
- (2) 全日本マスターズ混成競技選手権大会 十種競技・七種競技・五種競技
- (3) 全日本マスターズ混成競技選手権大会 重量五種競技
- (4) 全日本マスターズ混成競技選手権大会 跳躍五種競技
- (5) 全日本マスターズマラソン選手権大会

- (6) 全日本マスターズ競歩大会
- (7) 全日本マスターズ陸上競技記録会
- (8) 地域マスターズ陸上競技選手権大会
- (9) 都道府県マスターズ陸上競技選手権大会
- (10) 都道府県マスターズ陸上競技記録会
- (11) 都道府県マスターズ陸上混成競技選手権大会
- (12) 世界マスターズ陸上競技選手権大会
- (13) アジアマスターズ陸上競技選手権大会
- (14) 日本陸連が公認する競技会
- (15) その他、6項「公認競技会の条件」に適合する大会とする。

## 6. 公認競技会の条件

- (1) 本連合が主催・後援するマスターズ陸上競技会大会であること。
- (2) 都道府県マスターズ陸上競技連盟が主催する大会・記録会であらかじめ本連合に申請し、認可された競技会であること。
- (3) マスターズ以外の競技会は、(公財)日本陸上競技連盟傘下および協力団体の競技会で(公財)日本陸上競技連盟の主要競技会日程表(陸連カレンダー)に掲載されている競技会であること。
- (4) 上記(1)～(3)の競技会では、下記条件を満たしていること。
  - ① 当該年度内の本連合の登録会員であること。
  - ② マスターズ競技会では、競技会参加者が全て本連合の登録会員であること。
  - ③ 写真判定装置で行われた競技会であること。
  - ④ 本連合規定により、競技会終了後4週間以内に競技会結果報告書を提出すること。
- (5) 海外競技会での公認については、8項「海外での大会参加基準」による。

## 7. 記録の公認

本連合規定による範囲内で記録申請があったもの(4週間以内に提出がなければ記録公認しない)。本連合主催の競技会以外(いわゆる陸連・陸協など主催の競技会)については、下記の条件を満たし都道府県マスターズ連盟から本連合へ申請のあったものであること。

- (1) 大会のプログラムまたはその写し。
- (2) マスターズ登録者が出場した種目の参加者氏名と記録一覧表の写し。
- (3) 参加者の記録証明書(大会審判長か記録主任のサインがあること)。
- (4) 所属マスターズ連盟の署名があること。
- (5) 日本記録申請時、年齢の確認できるもの(健康保険証、運転免許証等の写し)を必ず添付すること。(当該年度内であれば一度提出があった場合には、二度目から添付不要)
- (6) 世界記録の申請時は、写真判定主任のサインのあるフィニッシュ画像を必ず添付すること。

## 8. 海外での大会参加基準

- (1) WMA・AMA等直結の大会。
  - ① 世界マスターズ陸上競技選手権大会・アジアマスターズ陸上競技選手権大会
  - ② 世界マスターズインドア選手権大会
  - ③ 本連合会員であり、本連合の認可のもと、参加した者。
  - ④ 海外記録公認料@3,000円を支払うものとする。
- (2) WMA・AMA直結の大会ではないが、WMA・AMAが共催・後援などの認定をしている大会。
  - ① 世界マスターズゲームズ大会(WMAが認定)
  - ② 国際ゴールドマスターズ大会(JMAが認定)
  - ③ 世界陸上競技選手権大会・マスターズ種目(2015年WMAが認定)
  - ④ 本連合の会員であり、本連合へ事前に参加申請し、認可された参加者。
  - ⑤ 記録公認を希望する場合は、海外記録公認料@3,000円を事前に支払うものとする。
  - ⑥ 記録の公認にあたっては、9項の記録公認条件を参照のこと。
  - ⑦ 競技会終了後4週間以内に記録報告書の提出をすること。
- (3) 上記大会において、国内で競技会が開催される場合、大会登録料に記録公認料を含む。

## 9. 海外大会で本連合が主催参加しない場合の記録公認条件

- (1) 本連合へ「海外競技会出場許可申請(K010 様式1)」を事前提出し、責任を持って参加すること。
- (2) 大会終了後4週間以内に「海外競技会記録報告書(K010 様式2)」の提出がなければ記録公認しない。
- (3) 5名以上の場合、代表者がとりまとめて参加者一覧表と結果報告書を提出することができる。
- (4) 添付書類 ①プログラム(または写し) ②記録証明書 ③参加種目の記録一覧表 ④参加者本人の自筆サイン(または印)が必要。必要に応じ「世界・アジア・日本記録公認申請書(K006)」を提出する。

## 10. 競技役員

- (1) 本連合が主催し、開催される大会については、原則としてセフティージャッジを配置する。
- (2) 配置されるセフティージャッジの人数は、2～3名が望ましい。
- (3) セフティージャッジは、他の審判員とは区別して分かるように、グリーンのベストを着用する。
- (4) セフティージャッジの役割はWMAルールによる。

〈主な内容〉 競技者において、不正を犯した者もしくはセフティージャッジの判断で、競技を続けると著しく健康を害すると判断した場合、その競技者を競技から除外する権限を有する。

- (5) 競技者は、セフティージャッジの判断に従わなければならない。
- (6) 大会の規模により、TIC役員係設置で競技関係の案内等、大会運営のスムーズ化をはかる。

## 11. 競技種目

### (1)トラック競技

- ① トラック競技は2005年度より、全て電気計時のみ公認とする。
- ② トラック競技はタイムレースで行う。
- ③ 1500m以上の競技については、男女の同一競技を認める場合がある。
- ④ 競走競技において、同記録で着差がない場合は生年月日の早い者を上位とする。2位以下についても同様とする。
- ⑤ 400m以下のスタートについて、スターティングブロックを使用することを原則とするが、申し出があればこの限りではない。
- ⑥ 800mについては、可能な限りセパレートレーンで行う。
- ⑦ トラックにおける1500m以上の競走競技については、制限時間を設定することができる。
- ⑧ リレーメンバーの編成は、あらかじめリレー種目か本大会にエントリーしている競技者に限る。リレー登録者以外の競技者が走者となる場合、交代は2名以内とする。ただし南部杯8×100mリレーは4名以内とする。年齢の高い者が年齢の低いクラスの走者として走ることができる。
- ⑨ 大会期間が3日間以上の場合、1500m以上の種目については同一日としない。
- ⑩ 400mまでの競走では、「On Your marks (オンユアマークス)」、「Set (セット)」の言葉を用いる。
- ⑪ 不正スタートについては、1回目の不正スタート時に不正スタートをした競技者には、そのレーンナンバー標識上に黄カードを立てて警告する。その後不正スタートをした競技者は、すべて失格とする(本連合の独自ルール)。
- ⑫ 競歩種目のある大会では、「審判員配置表」「審判集計表」を記録申請の際に提出すること。
- ⑬ ハードル競走の種目基準は、次の表の通りとする。

男子	クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	フィニッシュまで
シ ョ ー ト	M24～M45	110mH	0.991m	9.14m	13.72m	14.02m
	M50・M55	100mH	0.914m	8.50m	13.00m	10.50m
	M60・M65	100mH	0.840m	8.00m	12.00m	16.00m
	M70・M75	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m
	M80+	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m
ロ ン グ	M24～M45	400mH	0.914m	35.00m	45.00m	40.00m
	M50・M55	400mH	0.840m	35.00m	45.00m	40.00m
	M60・M65	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m
	M70・M75	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m
	M80+	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m

女子	クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	フィニッシュまで
シ ョ ー ト	W24～W35	100mH	0.840m	8.50m	13.00m	10.50m
	W40・W45	80mH	0.762m	8.00m	12.00m	12.00m
	W50・W55	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m
	W60+	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m
ロ ン グ	W24～W45	400mH	0.762m	35.00m	45.00m	40.00m
	W50・W55	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m
	W60・W65	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m
	W70+	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m

- ⑭ 高さ0.686m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。
- ⑮ ハードル競走において、それぞれのハードルの場所では、最低でも一瞬の間、両足はグラウンドから離れていなければならない。高さ・間隔の異なるハードル競走においては、それぞれに実施することが望ましい。参加者が少数であっても、両隣のレーンにハードルを準備すること。

- ⑯ 障害物競技における障害物高さ基準は、次の通りとする。

	クラス	種 目	水濠に接した障害物	それ以外の障害物
男子	M24～M55	3000mSC	0.914m	0.914m
	M60～M85	2000mSC	0.762m	0.762m
女子	W24～W75			

- ⑰ 障害物競走では、障害物に手をかけて越えてもよいが、連続した動作でなければならない。障害物をよじ登れば失格となる。また、障害物の中間のバーあるいはクロスバー等に足をかけて登ってはならない。

(2) 跳躍競技

- ① 走幅跳・三段跳の予選試技において、競技者数及び競技時間を考慮しその試技数を少なくすることがある。なお、決勝進出者は後3回の試技が許されるが、申し出により後は棄権してもよい。
- ② 走高跳において、跳躍時は両足が地面から離れていなければならない。
- ③ 三段跳において、踏切位置は12m、11m、9m、7m、5mとする。
- ④ 三段跳の踏切位置を追加設置する場合、白のラインテープを使用するのが望ましい(7m・5m)。この場合、ライン幅は200mmとし粘土板部分はグリーンのラインテープを使用する(幅50mm)。
- ⑤ 高さの跳躍競技において、最低のバーの高さは次の通りとする。  
男子走高跳80cm、女子走高跳62cm、男子棒高跳1m50cm、女子棒高跳1m30cm。
- ⑥ 高さの跳躍競技において、最初のバーの高さおよび上げ幅は大会要項に明記すること。
- ⑦ 棒高跳のポールは、競技者自身が持参したものをを使用することを原則とする。
- ⑧ 跳躍競技において、最高記録が同じである競技者の2番目の記録で同成績かどうかで順位を決める。それでも決められない場合は、3番目の記録とする。それでも決められない場合は、生年月日の早い者を上位とする。

(3) 投てき競技

- ① 同一時間帯に、複数の競技をかけもち出場する選手より申し出があった場合は、競走競技を優先し、試技の順序を適宜変更するが、その選手は他の競技出場中に失ったラウンドを要求することは出来ない。
- ② 予選試技においては3回とし、決勝進出者については、その試技数を少なくすることがある。
- ③ 各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準は、次の通りとする。

	クラス	砲丸・ハンマー	円 盤	や り	重 量
男子	M24～M45	7.26kg	2.0kg	800g	15.88kg
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	700g	11.34kg
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	600g	9.08kg
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	500g	7.26kg
	M80+	3.0kg	1.0kg	400g	5.45kg
女子	W24～W45	4.0kg	1.0kg	600g	9.08kg
	W50・W55	3.0kg	1.0kg	500g	7.26kg
	W60～W70	3.0kg	1.0kg	500g ※	5.45kg
	W75	2.0kg	0.75kg	400g	4.00kg
	W80+	2.0kg	0.75kg	400g	4.00kg

※ 2015.4月から変更(女子やり投 W60～W70)

- ④ やり投を除いて着地場所の範囲は、サークルの中心で交わる34.92度の角度をなす幅50mmの白線の内側の縁で示す。(2003.1.1から適用)
- ⑤ 投てき競技において、最高記録が同じである競技者の2番目の記録で同成績かどうかで順位を決める。それでも決められない場合は、3番目の記録とする。それでも決められない場合は、生年月日の早い者を上位とする。

### Ⅲ. 混成競技

1. 混成競技の種類および種目と競技順序は次の通りとする。

(1) 男子十種競技	(1日目)	100m	走幅跳	砲丸投	走高跳	400m
	(2日目)	ハードル	円盤投	棒高跳	やり投	1500m
(2) 女子七種競技	(1日目)	ハードル	走高跳	砲丸投	200m	
	(2日目)	走幅跳	やり投	800m		
(3) 五種競技	(男子)	走幅跳	やり投	200m	円盤投	1500m
	(女子)	ハードル	走高跳	砲丸投	走幅跳	800m

- (4) 重量五種競技                      ハンマー投 砲丸投 円盤投 やり投 重量投  
 (5) 跳躍五種競技                      立五段跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 走高跳
2. 跳躍五種以外については、WMAが定める年齢別係数表(WMA Age Factors)に基づく。(別紙1)  
 跳躍五種については、本連盟が定める独自の係数表に基づくものとする。(別紙2)  
 WMAが認可していない35歳未満については、各種目とも係数を1.0として扱う。
3. WMAが定める年齢別係数表が改訂された場合、本連盟も速やかに改訂するものとする。
4. 得点の算出方法  
 (1) 各種目の得点は、上記2項に示す係数表に基づき算出する。  
 (2) 算出したトラック種目記録の百分の1単位は、切り上げる。  
 (3) 日本陸連の得点換算表から得点を割り出すが、フィールド・トラック種目とも当該記録が得点表にない場合は、最も近い低い得点となる。
5. 風力について補足  
 1種目の平均が2.0mを超えた場合は、未公認となる。  
 (例:3種目の合計が5.5mならば公認となる。 +3.0m、-1.5m、+4.0m、計5.5mならば公認となる)

## IV. 駅伝競走基準

### 1. 競技会役員

- (1) 次の競技会役員とその数は、原則として陸連競技規則によるが、主催者は状況によってはこれを変更することができる。  
 (競技役員) 総務、総務員、技術総務、審判長、競走審判員、監察員、スターター、出発係、走路員、中継所役員、記録員、アナウンサー、医師、競技者係、セフティージャッジ、役員係、報道係、TIC
- (2) 役員の任務および審判要領を大会開催条件に応じて作成し、審判員に周知徹底させる。

### 2. 競技会

#### (1) 競走路

- ① 駅伝競走は、公認された競走路を走ることが原則とする。  
 ② スタートラインとフィニッシュラインは公路でない場所に置くことができる。(例えば競技場内)

#### (2) 競技規則

- ① 競技者は決められた競走路を走らなければならない。  
 ② 競技者が勝手に競走路から退去すると、その後の競技を続けることは許されない。  
 ③ 1区間の途中で走者を交代させることはできない。  
 ④ 中継地点で新に引き継ぐ競技者は、中継線より進行方向に位置しなければならない。  
 ⑤ 競走中に審判長・セフティージャッジ・審判員または医師から競技中止を命じられた競技者は、ただちに競技を中止しなければならない。  
 ⑥ 競技者が途中で競技を続行できない状態になった時または競技を中止させられた場合は、当該チームの区間の競技を無効とする。ただし、そのチームは審判長の指示にしたがい次区間から再び競技を続行することができる。この場合は、そのチーム全体の記録と成績は認められないが、各区間の記録は認められる。  
 ⑦ 繰り上げスタートについては、大会要項に記載することができる。  
 ⑧ ナンバーカードは2枚支給し、胸と背に各1枚を見えやすい位置に確実につけなければならない。  
 ⑨ 「たすき」は、長さ1m60～1m80、幅6cmを標準とする。  
 ⑩ 支給された「たすき」は必ず肩から脇の下に掛けなければならない。肩に掛けていない走者は失格となることがある。  
 ⑪ 「たすき」は投げたりしないで、確実に手渡ししなければならない。  
 ⑫ 「たすき」は、中継線より進行方向20mのところ引かれた白線との間で引き継がなければならない。(注:中継線および白線は、5cmのテープを用いてもよい)  
 ⑬ 競技中の走者は、いかなる助力も受けてはならない。助力とは直接的間接的に援助や技術的な策を授けることである。  
 ⑭ いかなる理由があっても、人または車による伴走行為をしてはならない。

#### (3) 選手の変更

- ① 最終選手エントリーは、大会要項に記載された申込期日までに出場申込書に選手および補欠を明記のうえ申し込むこと。選手に変更がある場合は、監督会議前に大会総務まで提出し、監督会議で承認を受けること。

- ② 監督会議後、走者に急病その他重大な故障が生じた場合は大会当日の指定された時間までに医師の診断書を添え、大会総務に申し出て承認を受けること。この場合は、走者の区間変更は認められない。あらかじめ登録した補欠とその区間走者と交代する場合のみ認められる。
- ③ その他、必要なことについては監督会議で協議するものとする。