

# 第40回九州マスタース陸上競技選手権大会実施要項

- 主催 九州マスタース陸上競技連盟  
主管 (一社)沖縄陸上競技協会  
後援 (公社)日本マスタース陸上競技連合 沖縄県 沖縄市 沖縄市教育委員会 沖縄タイムス社 琉球新報社 朝日新聞社 NHK沖縄放送局 エフエム沖縄 (一財)沖縄観光コンベンションビューロ(予定)
- 1 期 日 2023年11月5日(日) 雨天決行 開始式 08:30 競技開始 09:00 閉会式 競技終了次第
- 2 会 場 沖縄県総合運動公園 タップク県総ひやごんスタジアム  
〒904-2173沖縄県沖縄市比屋根5-3-1 電話:098-930-5701
- 3 競技クラス 2023年11月5日(日)を基準とした満年齢による。  
男子・女子共に18歳以上とし、5歳刻みのクラス分けとする。(別表1参照)
- 4 競技種目 男子22種目(リレー1種目)・女子21種目(リレー1種目)(別表2参照)
- 5 参加資格 2023年度(公社)日本マスタース陸上競技連合及び(公財)日本陸上競技連盟登録者(ID取得者で2023年11月5日(日)を基準として、次の条件に該当する者。  
(1) 男女共18歳以上の者(但し、高体連・学連登録者を除く)  
(2) 国外からの参加者は、2023年度居住する国のマスタースに登録した者。
- 6 参加制限 (1) 個人で参加できる種目数は2種目とする(リレー種目はこの限りではない)  
(2) リレーは、各県単位とする  
(3) 年齢別リレーのチーム編成は、指定した年齢基準及び走順に従うものとする。  
但し、高年齢者が低年齢者区分への出場は可能である。
- 7 参加料 (1) 1種目4,500円・2種目5,500円 リレー1種目4,000円  
(2) 入金後の種目変更、参加取り消し等による参加料の返金は一切出来ません。  
(3) 天変地変(地震・台風・水害・コロナ感染拡大など)主催者の責任によらない不測の事態が生じ大会を中止した場合、納付された参加料は中止を決定した時点までに生じた費用を精査し返金の有無・金額や方法等の対応を決定する事を予めご了承下さい。
- 8 申込方法 (1) 九州内の参加者は、所定の参加申込書(コピーも可)に必要事項を記入の上、参加料を添えて各県マスタース陸上競技連盟事務局に申し込むこと。所属する各県マスタース陸上競技連盟を通さずに直接大会事務局(沖縄マスタース)への申し込みは受理しません。  
(2) 九州外の参加者は、所定の申込書(コピー可)に必要事項を記入の上、参加料を添えて大会事務局(沖縄マスタース)に郵送・FAX・メールのいずれかで直接申し込むこと。  
\*FAX・メール送信後は、必ず、電話にて受信確認をして下さい。  
(3) 申し込み後の種目変更及び追加等は一切認めない。
- 9 申込期限 (1) 所属する各県マスタース陸上競技連盟への申込期限は2023年9月5日(火)必着とする。  
\*九州以外の参加者は、大会事務局に2023年9月5日(火)必着。  
(2) 九州各県マスタース陸上競技連盟事務局は、個人申込書及び参加料を取りまとめ不備のないことを確認し、2023年9月15日(金)までに大会事務局宛て(メールにて)大会参加一覧を送付すること。  
申込書は郵送とする。(申し込み一覧表は、追って各県事務局へメール送信致します)

- 10 表 彰 (1) 各種目、各クラスの1位から3位には賞状及びメダルを4位から6位には賞状を授与する。九州外の選手においても同様の扱いとする。
- (2) 最優秀選手1名、優秀選手男女1名を表彰する。(選考委員会による。)但し、対象者は九州マスターズ陸上競技連盟所属競技者に限る。
- (3) 大会当日受領のないものは、受領放棄とみなし後日の送付等は一切行わない。

11 競技規則 2023年度(公財)日本陸上競技連盟規則、WMA競技規則、(公社)日本マスターズ陸上競技連合規則・競技細則及び本大会の実施要項申し合わせ事項により実施する。

12 競技実施細目 参加者数及び競技運営上、次の制限を設ける。

- (1) 800m/1500m/3000m/5000m/3000mWにおいて以下の制限時間を超えた場合は新たな周回に入らない。但し、M80・W80以上はこの制限を設けない。  
800m=7分 1500m=10分 3000m=20分 5000m=30分 3000mW=25分
- (2) 1500m以上のトラック競技においては、競技規則に定める人数以上又は、男女一組により競技を行うことがある。
- (3) 同クラス、同種目で複数の組で行うトラック競技では、全てタイムレースで順位を決める。なお、着差による判定が出来ない場合は、生年月日の早い者を上位とする。
- (4) 競技場は全天候舗装である。スパイクの数は11本以内で、長さ9mm以下とする。ただし、走高跳とやり投げは、12mm以下とする。また、スパイクの先端の直径は4mm以内とする。
- (5) 本大会は、WMA規則第143条(テクニカルルール第5条)の改訂ルールを適用する。規定外のシューズでは競技できない。

【靴底の厚さ】

種目	靴底の厚さ	補足
フィールド種目 (三段跳除く)	20mm以下	靴底の前の部分の中心点の厚さは、かかとの部分の中心点の厚さを超えてはならない。
三段跳び	25mm以下	
800m未満のトラック種目	20mm以下	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。
800m以上のトラック種目 (競歩除く)	25mm以下	
ロード種目(含む競歩)	40mm以下	

- (6) 立五段跳の踏切版の位置は、5m/7m/9m/11m/13mとする。競技者は自分の踏切位置を事前に審判主任に申し出る事。(WMA非公認)
- (7) 走幅跳の踏切板の位置は2mとする。
- (8) 三段跳の踏切板の位置は、5m/7m/9m/11m/13mとする。競技者は自分の踏切位置を事前に跳躍審判主任に申し出る事。
- (9) 高さを競う跳躍種目を除くフィールド種目の試技数は、上位8名を決めるまでは3回、上位8名による試技数は2回とする。
- (10) 用器具の持参は認めない。但し、棒高跳びのポールは各自持参すること。(ポールを持参しない者は参加できない。) ポールの送付先及び配達指定は下記の通りとする。また、返送の手配も事前に各自で行うこと。

\* 棒高跳びのポールの送付：配達指定(料金元払い)ポールには「九州マスターズ陸上用」と記入。

【送付先】〒904-2173 沖縄県沖縄市比屋根5-3-1 タップイク県総ひやごんスタジアム

【配達指定日】 10月30日・11月1日・2日の3日間です。 電話:098-930-5701

- (11) ハードル競技の種目別基準、走高跳・棒高跳のバーの上げ方基準、投擲競技用具の重量基準は、別表3~6のとおりとする。
- (12) スタートの合図はイングリッシュコマンド(「On your marks」、「Set」)で行い、80歳以上はスタンディングスタートも認める。ただし、スタンディングスタートの記録は日本陸連公認記録としては認められない。

(13) 不正スタートは1回目から失格とする。

(14) 安全面を考慮し、セーフティジャッジを配置する。

セーフティジャッジは、不正を犯した者或は競技者が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。

13 申込受付表 参加申込者には、種目・ナンバー等を記入した受付証を送付するので、大会当日必ず持参し、下記時間に選手受付でアスリートビブス(旧ナンバーカード)等を受け取ること。

\*受付時間 11月5日(日)タピック県総ひやごんスタジアムスタジアム 7:30~11:30

14 留意事項 (1) 日本スポーツ協会の『スポーツイベント再開に向けた感染症拡大予防ガイドライン』、日本陸上競技連盟の『陸上競技活動再開のガイダンス』及び沖縄陸上競技協会のガイダンスに基づき、感染リスクを軽減させた競技運営を実施する。マスクの着用、手洗いの徹底、人との距離をとることなどの他に体調管理チェックシートの記入や体温の測定、大声を出しての応援を控えるなどの対策を遵守すること。チェックシートの提出は、求めない予定ですが各自で確実にチェックをお願いします。異常がある場合には、出場をご遠慮ください。

※大会当日は、会場入り口にて検温を行います。

(2) 参加者は、事前に健康診断を受けるなどして自己の健康管理に留意して参加すること。

(3) 主催者は、競技中に発生した傷害・疾病・物損事故等に対し応急処置を行うが、それ以外の責任は一切負わないので、ご承知の上各自の責任で参加すること。

(4) 主催者は、大会期間中参加競技者及び大会関係者を対象に「一日傷害保険」に加入するが、万が一に備え健康保険証を持参するのが、望ましい。

15 個人情報 「参加申込書」に記載された個人情報は、全て大会実行委員会及び大会運営に必要な範囲(事務手続き、競技記録・連絡・運営・問い合わせ対応等)のみに使用する。その他の目的で個人情報を提供して頂くときは、その都度連絡する。但し、大会プログラム及びインターネットに映像(肖像)・姓名・年齢・所属・大会成績等が新聞紙上に掲載されることを承知のうえで参加申し込みをすること。

16 問合せ先 (1) 九州各県マスターズ陸上競技連盟事務局

(2) 本大会事務局 沖縄マスターズ陸上競技連盟

〒902-0061 沖縄県那覇市古島1-21-1-105

TEL:098-886-8054 FAX:098-894-2433

E-mail:okima3460@yahoo.co.jp <http://www.masters.okinawa>

担当:稲留 政秋 090-8351-7964 勢理客友子 090-4470-2139

17 参加料の振込先

銀行名	琉球銀行 内間支店 (リュウキュウギンコウ ウチマシテン)
口座番号	普通預金 583339
名義	一般社団法人沖縄マスターズ陸上競技連盟

\*参加料は、上記の口座振込でお願い致します。

別表1 競技クラス

大会当日(11月5日)を基準とした満年齢により区分する。

男子	女子	満年齢	男子	女子	満年齢
M-24	W-24	18～24歳	M65	W65	65～69歳
M25	W25	25～29歳	M70	W70	70～74歳
M30	W30	30～34歳	M75	W75	75～79歳
M35	W35	35～39歳	M80	W80	80～84歳
M40	W40	40～44歳	M85	W85	85～89歳
M45	W45	45～49歳	M90	W90	90～94歳
M50	W50	50～54歳	M95	W95	95～99歳
M55	W55	55～59歳	M100	W100+	100～104歳
M60	W60	60～64歳	M105+	W105+	105歳以上

別表2 競技種目

※M80・W80以上については、制限時間を設けない。

種目	男子 競技クラス	女子 競技クラス	備考
60m	全クラス	全クラス	
100m	全クラス	全クラス	
200m	全クラス	全クラス	
400m	全クラス	全クラス	
800m	全クラス	全クラス	制限時間7分
1500m	全クラス	全クラス	制限時間10分
3000m	M60以上	W50以上	制限時間20分
5000m	M55以下	W45以下	制限時間30分
80mH	M70以上	W40～W65	
100mH	M50～M65	W35以下	
110mH	M45以下		
300mH	M60～M75	W50～W65	
400mH	M55以下	W45以下	
3000m競歩	全クラス	全クラス	制限時間25分
走高跳	全クラス	全クラス	
棒高跳	全クラス	全クラス	
走幅跳	全クラス	全クラス	
三段跳	全クラス	全クラス	
砲丸投	全クラス	全クラス	
円盤投	全クラス	全クラス	
ハンマー投	全クラス	全クラス	
やり投	全クラス	全クラス	
4×100mR クラス別	基本は4名とも同クラス(少なくとも2名は当該クラスであること)		

別表3 ハードル競技種目別使用基準(高さ68.6cmは70.0cmを代用可)

種別	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	
男子	シヨート	M-24~M30	110mH	106.7cm	10	13.72m	9.14m	14.02m
		M35~M45		99.1cm				
		M50・M55	100mH	91.4cm		8	12.00m	8.00m
		M60・M65		84.0cm				
		M70・M75	80mH	76.2cm	8	12.00m	7.00m	19.00m
		M80以上		68.6cm				
	ロング	M-24~M45	400mH	91.4cm	10	45.00m	35.00m	40.00m
		M50・M55		84.0cm				
		M60・M65	300mH	76.2cm	7	50.00m		
		M70・M75		68.6cm				
M80以上		200mH	68.6cm	5	20.00m			
女子	シヨート	W-24~W35	100mH	84.0cm	10	13.00m	8.50m	10.50m
		W40・W45	80mH	76.2cm	8	12.00m	8.00m	12.00m
		W50・W55		68.6cm			7.00m	19.00m
		W60~W75						
	ロング	W-24~W45	400mH	76.2cm	10	45.00m	35.00m	40.00m
		W50・W55	300mH		7	50.00m		
		W60・65		200mH				
		W70・75						

別表4 走高跳のバーの上げ方基準

【男子】

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
M-24~M35	1.35m	1.40m	5cm
M40・M45	1.25m	1.30m	
M50	1.20m	1.25m	
M55	1.10m	1.15m	
M60・M65	1.00m	1.05m	
M70	0.95m	1.00m	
M75以上	0.85m	0.90m	

【女子】

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
W-24~W30	1.20m	1.25m	3cm
W35	1.10m	1.15m	
W40	0.95m	1.00m	
W45・W50	0.85m	0.90m	
W55・W60	0.80m	0.85m	
W65以上	0.75m	0.80m	

別表5 棒高跳のバーの上げ方基準

【男子】

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
M-24~M35	2.60m	2.70m	10cm
M40	2.40m	2.50m	
M45	2.30m	2.40m	
M50	2.10m	2.20m	
M55	1.90m	2.00m	
M60	1.70m	1.80m	
M65	1.60m	1.70m	
M70	1.50m	1.60m	
M75以上	1.40m	1.50m	

【女子】

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
W-24~W35	1.60m	1.70m	10cm
W40	1.50m	1.60m	
W45	1.40m	1.50m	
W50・W55	1.30m	1.40m	
W60以上	1.20m	1.30m	

別表6 投てき競技種目別重量基準

性別	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	やり
男子	M-24～M45	7.26kg	2.0kg	800g
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	700g
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	600g
	M70・M75	4.0kg		500g
	M80以上	3.0kg		400g
女子	W-24～W45	4.0kg	1.0kg	600g
	W50・W55	3.0kg		500g
	W60～W70		0.75kg	400g
	W75以上			