

## 第35回九州マスターズ陸上競技選手権大会 in 長崎

### 兼 第31回長崎マスターズ陸上競技選手権大会 実施要項

1. 主催 九州マスターズ陸上競技連盟
2. 後援 (公社) 日本マスターズ陸上競技連合・朝日新聞社・長崎新聞社・長崎県教育委員会・諫早市  
その他 予定
3. 主管 (一財) 長崎陸上競技協会・長崎マスターズ陸上競技連盟
4. 期日 平成30年(2018年) 7月22日(日) 雨天決行  
開会式 8:30 競技開始 9:00 閉会式 競技終了後
5. 会場 トランスコスモスタジアム長崎：〒854-0061 諫早市宇都町27-1  
連絡先：0957-22-0129
6. 競技区分：平成30年(2018年) 7月22日(日) を基準とした満年齢による。  
男子18歳以上・女子18歳以上とし5歳刻みの区分とする。 【別表1参照】
7. 競技種目：男子24種目・女子23種目 【リレー種目を含む：別表2参照】
8. 参加資格：平成30年度 (公社) 日本マスターズ陸上競技連合登録且つ日本陸連登録者 (ID取得者)  
で平成30年(2018年) 7月22日(日) を基準として、次の条件に該当すること。
  - (1) 男女とも18歳以上の者
  - (2) 在日外国人は(公社) 日本マスターズ陸上競技連合登録者とする。
  - (3) 国外からの参加者は平成30年度居住する国のマスターズに登録した者。
9. 参加制限：
  - (1) 一人の参加できる種目数はリレーを除き3種目以内とする。
  - (2) リレーチームの編成は各県連盟単位とし、チーム数は問わない。
  - (3) リレーは「クラス別」のみ実施する。メンバー編成は、そのクラスは最低2名を入れ、後の2名は高年齢者が低年齢区分への出場は可能とする。
  - (4) リレーメンバーの変更は、大会参加者であれば可能。(リレーメンバーのユニフォームは異なっても可とする)
10. 参加料：(1) 1種目 4,000円 2種目 5,000円 3種目 6,000円 とする。
  - (2) リレーは1チーム4,000円とし、チーム代表者がまとめて納入する。
  - (3) 参加取消・不参加の場合、および主催者の責任によらない不測の事態など如何なる事由があった場合でも、参加料は返金しない。
11. 申込方法：(1) 九州内の参加者は所定の参加申込書(コピー可)に必要事項を記入の上、参加料を添えて各県マスターズ連盟事務局に申し込むこと。所属する各県マスターズ連盟を通さずに直接大会事務局への申し込みは受理しない。
  - (2) 九州外の参加者は、所定の参加申込書(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に直接申し込むこと。
  - (3) リレーのみに出場する者も(1)の大会参加申込書を提出すること。
  - (4) 申込後の種目の変更及び追加等は一切認めない。
12. 申込期限：(1) 所属する各県マスターズ連盟への申込期限は平成30年6月15日(金) 必着  
(九州外の参加者は大会事務局に平成30年6月15日(金) 必着)
  - (2) 各県マスターズ連盟は個人申込書及び参加料を取りまとめ、不備がないことを確認し、平成30年6月22日(金) までに一括大会事務局に送付する。
13. 表彰：(1) 各種目・各クラスの1位から6位には賞状を授与し、1位から3位にはメダルを授与する。  
九州外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連盟所属競技者に限る。
14. 競技規則：2018年(公財) 日本陸上競技連盟規則及びWMA 競技規則並びに、(公社) 日本マスターズ

陸上競技規則・同競技細則を準備し、本大会の実施要項及び申し合わせ事項により実施する。

15. 競技実施細目：参加人員及び競技運営上、次の制限を設ける。

(1) 3000m・5000m・3000m競歩においては制限時間を設定し、制限時間を超えた場合は競技を打ち切る場合がある。(3000m=20分 5000m=30分 3000m競歩=25分)

(2) 800m以上のトラック種目においては競技規則に定める人数以上又は、男女同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、着差による判定ができない場合は生年月日の早い者を上位とする。

(4) 使用するスパイクピンの長さは、全天候平行ピントラック 9mm以下、フィールド 12mm以下を使用すること。

(5) 高さを競う跳躍種目を除くフィールド種目は 8名を超える競技者の場合、決勝進出者を決めるまでの試技数を 3回とし、決勝の試技は 2回とする。

(6) 用器具の持参は認めない。但し、棒高跳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。

【ポールの送り先】

〒854-0061 諫早市宇都町 27-1

トランスコスモススタジアム長崎 電話番号：0957-22-0129

(送料は「元払い」、ポールには「九州マスタース陸上用」と記入)

(7) ハードル競技の種目別基準及び投てき競技の重量基準ならびに走高跳・棒高跳のバーの上げ方は別表参照。(後日、長崎陸上競技協会ホームページに掲載予定)

(8) 安全面を考慮し、セーフティ審判員を配置する。

不正を犯した競技者もしくは協議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ので、セーフティ審判員の判断には従わなければならない。

(9) 不正スタートをした競技者は、すべて失格とする。

16. 申込受付証：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。当日は必ず持参すること。

17. 参加受付：参加申込者は受付証を提示してナンバーカード他を受け取ること。

受付時間 7月21日(土) トランスコスモススタジアム長崎 14:00~16:30

7月22日(日) トランスコスモススタジアム長崎 7:30~11:30

18. 留意事項：(1) 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は十分留意して参加すること。

(2) 主催者は競技中に発生した傷害・疾病・物損事故等に対して応急処置を行うが、それ以外の責任は一切負わないので、その点ご承知の上、各自の責任にて参加すること。

(3) 主催者は大会期間中、参加競技者を対象に「1日傷害保険」に加入するが、万一に備えて健康保険証を持参するのが望ましい。(役員・補助員も「1日傷害保険」に加入する)

19. 個人情報：主催者はこの大会に(申し込み)する全ての個人情報に関して本大会運営に必要とする範囲等に利用する。また、参加申込者は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・大会成績等が掲載されることを承知のうえ参加申込をすること。

20. 宿泊・弁当：宿泊及び弁当をご希望の方は添付申込書をご利用ください。

21. 大会に関する問合せ先

(1) 九州各県マスタース陸上競技連盟 事務局

(2) 本大会事務局 長崎マスタース陸上競技連盟 事務局 安浪 勝之

〒854-0062 長崎県諫早市小船越町 1208-16

電話番号(FAX) 0957-42-3055 携帯電話 090-7443-3693

E-mail : yasu@iwa.bbiq.jp

## 別表1 競技クラス

(大会当日(2018年7月22日)を基準とした満年齢により、5歳刻みの年齢クラスに区別する。)

競 技 ク ラ ス					
男子	女子	満年齢	男子	女子	満年齢
M24-	W24-	18~24才	M65	W65	65~69才
M25	W25	25~29才	M70	W70	70~74才
M30	W30	30~34才	M75	W75	75~79才
M35	W35	35~39才	M80	W80	80~84才
M40	W40	40~44才	M85	W85	85~89才
M45	W45	45~49才	M90	W90	90~94才
M50	W50	50~54才	M95	W95	95~99才
M55	W55	55~59才	M100	W100	100~104才
M60	W60	60~64才	M105+	W105+	105才以上

(例：55歳の男子で7月22日生まれはM55、7月22日以降の生まれはM50)

## 別表2 競技種目

種 目	男 子		女 子		備 考
	年齢区分	7月22日	年齢区分	7月22日	
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	○	
1500m	全クラス	○	全クラス	○	
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・M75	○	W50~W55	○	
100mH	M50~M65	○	W35以下	○	
110mH	M45以下	○			
200mH	M80以上	○	W70以上	○	
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	○	

クラス	練習	バーの上げ幅		
～M30	1.35	1.40	1.45	以降5cm刻み
M35	1.35	1.40	1.45	"
M40	1.25	1.30	1.35	"
M45	1.25	1.30	1.35	"
M50	1.20	1.25	1.30	"
M55	1.10	1.15	1.20	"
M60	1.00	1.05	1.10	"
M65	1.00	1.05	1.10	"
M70	0.95	1.00	1.05	"
M75	0.85	0.90	0.95	"
M80～	0.75	0.80	0.85	"

クラス	練習	バーの上げ幅		
～W30	1.20	1.25	1.30	以降3cm刻み
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	0.70	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	"

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	同じクラスでチームを編成するが、最低2名はそのクラスとし、後の2名は高年齢から繰り下がってもよい。		同じクラスでチームを編成するが、最低2名はそのクラスとし、後の2名は高年齢から繰り下がってもよい。		

### 別表3 跳躍競技基準

(走高跳のバーの上げ方)

【男子】

【女子】

(棒高跳のバーの上げ方)

【男子】

【女子】

性別	性	クラス	種目	高さ	台数	第1ハードル まで	間隔	ゴールまで	備考
----	---	-----	----	----	----	--------------	----	-------	----

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

クラス	練習	バーの上げ幅		
～M30	2.60	2.70	2.80	以降10cm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	1.60	1.70	1.80	〃
M70	1.50	1.60	1.70	〃
M75	1.40	1.50	1.60	〃
M80～	1.40	1.50	1.55	以降5cm刻み

クラス	練習	バーの上げ幅		
～W25	1.60	1.70	1.80	以降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	以降5cm刻み

### 投てき競技種目別基準

男子	スプリント	～M45	110mH	0.991	10	13.72m	9.14m	14.02m	
		M50～M55	100mH	0.914	10	13.00m	8.50m	10.50m	
		M60～M65	100mH	0.840	10	12.00m	8.00m	16.00m	
		M70～M75	80mH	0.762	8	12.00m	7.00m	19.00m	
		M80～	80mH	0.686	8	12.00m	7.00m	19.00m	小学生基準
	ミドル	～M45	400mH	0.914	10	45.00m	35.0m	40.00m	
		M50～M55	400mH	0.840	10	45.00m	35.0m	40.00m	
		M60～M65	300mH	0.762	7	50.00m	35.0m	40.00m	
		M70～M75	300mH	0.686	7	50.00m	35.0m	40.00m	小学生基準
		M80～	200mH	0.686	5	20.00m	35.0m	40.00m	小学生基準
女子	スプリント	～W35	100mH	0.840	10	13.00m	8.50m	10.50m	
		W40～W45	80mH	0.762	8	12.00m	8.00m	12.00m	
		W50～W55	80mH	0.762	8	12.00m	7.00m	19.00m	
		W60～	80mH	0.686	8	12.00m	7.00m	19.00m	小学生基準
	ミドル	～W45	400mH	0.762	10	45.00m	35.0m	40.00m	
		W50～W55	300mH	0.762	7	50.00m	35.0m	40.00m	
		W60～W65	300mH	0.686	7	50.00m	35.0m	40.00m	小学生基準
		W70～	200mH	0.686	5	20.00m	35.0m	40.00m	小学生基準

ハードル競技種目別基準