

## 第 44 回沖縄マスターズ陸上競技選手権大会要項

競技会コード	24470008
競技場コード	471030
主 催	一般社団法人沖縄マスターズ陸上競技連盟
共催/主管	一般社団法人沖縄陸上競技協会
後 援	沖縄県 沖縄タイムス社 琉球新報社 エフエム沖縄 NHK沖縄放送局 (予定)
特別協賛	琉球物流(株) (有)サンサン沖縄
協 賛	マリン住宅クリニック 日本トランスオーシャン航空(株) ヒートスポーツ レンタカー (株)四季彩ペイント (株)沖縄環境保全研究所 上城技術情報 (株) ハコプラス 琉球コスメハウス (株)エコパル舎 (有)城間自動車整備工場 おそうじ本舗沖縄胡屋店 (株)エマオ ONE(株) (株)名護パイン園 沖縄ハーバービューホテル ホテル日航アリビラ オリエンタルホテル 沖縄リゾート&スパ ロワジールホテル那覇 エスアイアール(株) 久米島 スポーツアクティブ (株)okicoM (株)バンクレンタカー (株)フロンティア コーポレーション (有)上間空調設備 ユウ・アイレンタカー (有)トラストフーズ ミキシシステム(株) (株)琉球補聴器 オリックス自動車(株) (有)タイムリー (有)沖縄ツアーセンター (有)プレントホーム クリア整骨院 大濱諒一税理士事務所 (株)健総 ピカ1オートサービス (有)三大食品 (有)ダイジョウ 沖縄コカ・コーラボトリング(株) (予定)
協 力	久米島マラソン大会事務局
1 期日	2024年9月8日(日) 雨天決行 08:30 開始式 09:00 競技開始
2 場所	沖縄県総合運動公園 タピック県総ひやごんスタジアム 沖縄県沖縄市比屋根 5-3-1 ☎098-930-5701
3 競技種目	男子 22 種目・女子 21 種目・リレー (別表 2 参照)
4 競技区分	2024年9月8日を基準とした満年齢による(男子・女子 18 歳以上) 5 歳刻みの クラス別とする。
5 参加資格	2024 年度 (公社) 日本マスターズ陸上競技連合及び (公団) 日本陸上競技連盟 登録者 (ID) 取得者で、2024 年 9 月 8 日 (日) を基準として、次の条件に 該当する者。 ① 男子・女子共に 18 歳以上の者(但し高体連・学連登録者を除く) 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 ③ 外国人の参加は、居住国のマスターズに 2024 年度登録済みの者
6 参加制限	(1) 一人が参加できる種目は、リレー種目を除く 3 種目 までとする。 (2) クラス別リレーのチーム編成は、メンバーのうち最も若い年齢クラスと し、少なくとも 2 名は当該クラスの競技者がいること。但し、高年齢者 が低年齢者区分への出場は可能である。 (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。
7 競技規則	2024 年度 (公財) 日本陸上競技連盟競技規則、WMA 規則並びに (公社) 日本 マスターズ陸上競技連合競技規則・同競技細則を準用し本大会実施要項及び 申し合わせ事項により実施する。

- 8 競技実施 参加人数・競技の運営上次の制限を設ける。
- 細目 (1) 次の種目においては制限時間を設定し、制限時間を超えた競技者は競技を終了する場合がある。
- イ) 5000m ① M-24～M55/20分 ② W-24～W45/30分
- ロ) 3000m ① M60以上/18分 ② W50以上/20分
- ハ) 3000m競歩 ①M-24～M55/20分 ②M60以上/25分 ③全女子/30分
- (2) 800mと1500mの種目においてはレース状況により制限時間を設けることがある。
- (3) 800m以上のトラック種目においては、競技規則に定められた人数以上または、男女同一組で競技を行う事がある。
- (4) 複数の組で行なわれる競走競技は、全てタイムレースで順位を決める。同記録の場合で、着差による判定が出来ない場合は、生年月日の早い方を上位とする。
- (5) 高さを競う跳躍種目を除くフィールド種目(跳躍・投てき)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。
- (6) 私物の用器具の使用は認めない。但し棒高跳のポールは各自持参すること。ポールの持参がない場合は出場できない。
- (7) 使用するスパイクピンは、平行ピン(タータントラック用)とし、数は11本以内、長さは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、ピンの先端の直径は4mm以内とする。
- (8) 本大会は、WA規則第143条(テクニカルルール第5条)の改定ルールを適用する。規定外のシューズでは競技できない。
- (9) 走幅跳の踏切板の位置は2mとする。
- (10) 三段跳の踏切板の位置は、5m/7m/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こと。(WMA非公認)
- (11) 立五段跳の踏切板の位置は、5m/7m/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こと。
- (12) ハードル競技の種目別基準、走高跳・棒高跳びのバーの上げ方基準、投てき競技用具の重量基準は、別表3～6のとおりとする。
- (13) スタートの合図は、イングリッシュコマンド(「On your mark」、「Set」)で行い、80歳以上はスタンディングスタートも認める。但し、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。
- (14) 不正スタートは1回目から失格とする。

#### 【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	
競歩	40mm以下	

- 9 参加料 (1) 個人種目は1種目3,000円とし、1種目増すごとに1,000円を加算する。混成五種 5,000円  
 (2) リレー種目は1チーム4,000円とし、チーム代表がまとめて納入する。  
 (3) 納入した参加料は、参加取り消し及び不参加の場合や主催者の責任によらない不測の事態等、いかなる理由があつた場合においても参加料は一切返金しないものとする。
- 10 申込方法 (1) 郵便払込用紙兼申込書必要事項を記入の上7月26日(金)までに参加料と共に申込んで下さい。  
 (2) もしくは、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料と共に現金書留にて事務局へ直接郵送にて申し込むこと。(別記：問合せ先参照)  
 (3) 申込み後の参加取り消し及び種目の変更又は追加、削減等は一切認めない。  
 (4) 年会費(登録料)及び大会参加料の振込口座(下記口座への振込でも構いません)
- ※口座へ直接振込む方は、申込書を必ずメール・fax及び郵送して下さい。  
 ※2024年度年会費(登録)を完了していない方は、登録料も必ず収めて下さい。

琉球銀行内間支店 口座番号 普通貯金 583339  
 ゆうちょ銀行：(郵便局から振込む場合) 記号 17050 番号 15163551  
 (郵便局以外の金融機関から) 708店 普通預金 15163551  
 口座名：一般社団法人 沖縄マスターズ陸上競技連盟  
 ※同封の郵便局専用払込兼参加申し込み用紙を利用して下さい。

- 11 申込締切 2024年7月26日(金曜日) 必着  
 ※電話での申し込みは一切受け付け致しません。
- 12 表彰 各種目1位～3位は、賞状及びメダルを大会当日に授与する。
- 13 個人情報 主催者は本大会に参加(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において利用する。また参加申し込み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・大会成績等が新聞紙上等に掲載される事を承知のうえで参加申し込みをすること。
- 14 受付証 (1) 参加申し込み者には種目・ナンバーを記入した「受付証」を大会日の2週間前を目途に送付する。  
 (2) 参加申し込み者は大会当日2023年9月8日(日)午前7時半から、大会会場にて「受付証」を提示してアスリートビブスを受領すること。受領場所の詳細は「受付証」に明記する。  
 ※上記交付については、前日交付を予定しておりますが、現在施設と調整中ですが、前日が困難となった場合はやむを得ず当日朝からの交付といたしますので、予めご理解ご協力をお願い致します。
- 15 注意事項 (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・物損事故等に対し応急処置を行うが、それ以外の責任は一切負ないので、ご承知の上各自の責任で参加すること。  
 (3) 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、万一に備え健康保険証を持参するのが、望ましい。

- 16 その他 (1) タイムテーブル（競技日程）は、大会1週間前を目途にホームページ掲載致します。  
 (2) ゴミは、各自で持ち帰るようにして下さい。  
 （来た時よりも美しく会場の美化に努めましょう）
- 17 問合せ先 沖縄県那覇市古島1丁目21番1号 照屋アパート105  
 一般社団法人 沖縄マスターズ陸上競技連盟事務局  
 TEL：098-886-8054 FAX：098-894-2433  
 E-Mail：okima3460@yahoo.co.jp ※件名「沖マ選手権問合せ」

別表1 競技クラス

大会当日（9月8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+		105歳以上

別表2 競技種目

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	
1500m	全クラス	全クラス	
3000m	M60以上	W50以上	制限時間設定
5000m	M55以下	W45以下	制限時間設定
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	制限時間設定
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	
立五段跳	全クラス	全クラス	
砲丸投	全クラス	全クラス	

種目	男子 競技クラス	女子 競技クラス	備考
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	
混成五種	全クラス		①走幅跳②やり投③200m ④円盤投⑤1500m
4×100m R 年齢別	①60歳以上②50歳以上 ③40歳以上④30歳以上	①50歳以上②40歳以上 ③40歳以上④30歳以上	*丸数字は走順を表す *日本マスターズ非公認
4×100m R 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)		
4×100m R 共通	25歳以上		*日本マスターズ非公認
4×400m R 年齢別	①60歳以上②50歳以上 ③40歳以上④30歳以上	①50歳以上②40歳以上 ③40歳以上④30歳以上	*丸数字は走順を表す *日本マスターズ非公認
4×400m R 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)		
4×400m R 共通	25歳以上		*日本マスターズ非公認

別表3 ハードル競技種目別使用基準 (高さ0.686cmは0.700cm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	10	1.067m	13.72m	9.14m	14.02m	
		M35~M45							0.991m
		M50・M55	100mH		8	0.914m	13.00m	8.50m	10.50m
		M60・M65							
		M70・M75	80mH		8	0.762m	12.00m	7.00m	19.00m
		M80以上							
	ロング	M-24~M45	400mH	10	0.914m	45.00m	35.00m	40.00m	
		M50・M55							0.840m
		M60・M65	300mH		7	0.762m	50.00m	35.00m	40.00m
		M70・M75							
女子	シヨート	W-24~W35	100mH	8	0.840m	13.00m	8.50m	10.50m	
		W40・W45							0.762m
		W50・W55	80mH		8	0.762m	12.00m	7.00m	19.00m
		W60~W75							
	ロング	W-24~W45	400mH	10	0.762m	45.00m	35.00m	40.00m	
		W50・W55							0.762m
		W60・W65	300mH		7	0.686m	50.00m	35.00m	40.00m

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	5cm

【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	7.26 kg	2.0 kg	800 g
	M50・M55	6.0 kg	1.5 kg	700 g
	M60・M65	5.0 kg	1.0 kg	600 g
	M70・M75	4.0 kg		500 g
	M80以上	3.0 kg		400 g
女子	W-24~W45	4.0 kg	1.0 kg	600 g
	W50・W55	3.0 kg		500 g
	W60~W70			
	W75以上	2.0 kg	0.75 kg	400 g

参加申込記入例

生年月日は必ず記入

マスターズ登録番号を記入

参加料の合計金額を記入

日本陸連IDを記入

① ~③は参加種目を記入

住所、名前、電話番号は間違いのないよう記入

※上記 払込取扱票を申込書とします。郵便局窓口で払い込みと同時に申込完了となります。

※2024年度登録料（年間会費）をまだ納めてない方は、登録料も含めて収めて下さい。

（空きスペースに「登録料含む」を明記して下さい。）

※上記 払込取扱票を申込書とします。郵便局窓口で払い込みと同時に申込完了となります。

※2024年度登録料（年間会費）をまだ納めてない方は、登録料も含めて収めて下さい。

（空きスペースに「登録料含む」を明記して下さい。）