

第12回青森県民スポーツ・レクリエーション祭種目別大会実施要項

マスタース陸上競技

1. 主催 青森県 青森県教育委員会 (公財) 青森県体育協会
青森県レクリエーション協会 青森県スポーツ推進委員協議会
2. 主管 NPO法人青森県スポーツ・レクリエーション連盟
青森マスタース陸上競技連盟 一般財団法人 青森陸上競技協会
3. 日時 2019年6月30日(日) 開会式: 9時00分, 競技開始: 9時50分
4. 会場 弘前市運動公園陸上競技場 〒036-8101 弘前市豊田2丁目3番地
連絡先 ☎ 0172-27-6411 (管理事務所)
5. 参加資格 2019年4月1日現在で男女ともに18歳以上(高体連・学連登録者を除く)の健康な県民であれば誰でも参加できる。
6. 年齢区分 2019年4月1日現在の満年齢で、次の年齢区分とする。

男子	女子	年齢区分	男子	女子	年齢区分
M24-	W24-	18歳~24歳(高体連・学連登録者除く)	M55	W55	55歳~59歳
M25	W25	25歳~29歳	M60	W60	60歳~64歳
M30	W30	30歳~34歳	M65	W65	65歳~69歳
M35	W35	35歳~39歳	M70	W70	70歳~74歳
M40	W40	40歳~44歳	M75	W75	75歳~79歳
M45	W45	45歳~49歳	M80	W80	80歳~84歳
M50	W50	50歳~54歳	M85	W85	85歳以上

7. 種目

- [男子] 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m~全クラス,
3000m (M60~M85歳以上の6クラス) 5000m (M24-~M55の8クラス)
4×100mR (全クラス別)
走高跳, 走幅跳, 三段跳, 砲丸投, 円盤投・やり投~全クラス
- [女子] 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m~全クラス,
3000m (W50~W80歳以上の7クラス) 5000m (W24-~W45の6クラス)
4×100mR (全クラス・W50等クラス別)
走高跳, 走幅跳, 三段跳, 砲丸投, 円盤投・やり投~全クラス

8. 競技規則 (1) 2019年度公益財団法人日本陸上競技連盟規則及び(公社)日本マスタース陸上競技連合規則と本大会競技注意事項による。
(2) 投てき競技の用具は、主催者が準備したものを使用する。
(3) 投てき競技の用具の基準は、別表による。
(4) トラック競技は全種目タイムレースとし、フィールド競技における試技は各4回とする。(但し走高跳はのぞく)
(5) 参加者はリレーを除き1人3種目まで出場できる。但し、リレーのみの出場は認め

ない。

9. 表彰 各クラス各種目1位から3位まで賞状を授与する。

10. 参加申込 参加申込書に必要事項を記入し、**5月29日(水)**までにマスターズ陸上競技連盟事務局(下記)に参加料を添えて申し込むこと。

■参加申込書提出先及び問い合わせ先

青森マスターズ陸上競技連盟事務局 〒038-1311 青森市浪岡大字浪岡字浅井118-2 我満 正広 (Tel、FAX 0172-62-7091)

11. 参加料 1人1,000円(申込みと同時に下記へ振り込むこと)

☞郵便振込の通常払い込み・口座記号番号: 02260-3-125867

・加入者名: 青森マスターズ陸上競技連盟

12. その他 (1) 競技中に発生した傷害及び物損事故等については、主催者側は一切責任を負わない。このことを承認のうえ参加すること。(主催者側で傷害保険には加入しています。)

(2) ナンバーカード及びプログラムは、当日会場受付にて配布する。

(3) 当日参加は原則として受け付けない。

(4) 雨天決行(台風暴風雨等の時は中止)但し、不安なときは下記へ連絡すること

・理事長(我満 正広) 携帯 080-5567-7091

【投てき競技基準】

【別表】※各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準は下記の通りとする。

	競技クラス	砲丸	円盤	やり
男子	M24-~M45	7.26kg	2.0kg	800g
	M50・M55	6.00kg	1.5kg	700g
	M60・M65	5.00kg	1.0kg	600g
	M70・M75	4.00kg	1.0kg	500g
	M80以上	3.00kg	1.0kg	400g
女子	W24-~W45	4.00kg	1.0kg	600g
	W50~W70	3.00kg	1.0kg	500g
	W75以上	2.00kg	0.75kg	400g

第33回青森マスタース陸上競技選手権大会開催要項

(2019年度 第12回あなたにフィット!スポレク推進事業)

1. 主催 青森マスタース陸上競技連盟・一般財団法人青森陸上競技協会
2. 日時 **2019年8月24日(土)** 開会式: 9時00分, 競技開始: 9時50分
3. 場所 **弘前市運動公園陸上競技場**
4. 年齢区分 **平成2019年8月24日現在の満年齢で、次の年齢区分とする。**

男子	女子	年齢区分	男子	女子	年齢区分
M24-	W24-	18歳~24歳(高体連・学連登録者除く)	M55	W55	55歳~59歳
M25	W25	25歳~29歳	M60	W60	60歳~64歳
M30	W30	30歳~34歳	M65	W65	65歳~69歳
M35	W35	35歳~39歳	M70	W70	70歳~74歳
M40	W40	40歳~44歳	M75	W75	75歳~79歳
M45	W45	45歳~49歳	M80	W80	80歳~84歳
M50	W50	50歳~54歳	M85	W85	85歳以上

5. 種目

- [男子] 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m~全クラス,
3000m (M60~M85歳以上の6クラス), 5000m (M24-~M55の8クラス)
80mH (70才以上) 100mH (50才~69才) 110mH (49才以下)
4×100mR (全クラス・M50等クラス別)
(クラス別) 走高跳, 棒高跳, 走幅跳, 三段跳, 砲丸投, 円盤投, やり投, ~全クラス
- [女子] 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m~全クラス,
3000m (W50~W80歳以上の7クラス), 5000m (W24-~W45の6クラス)
80mH (40才以上) 100mH (39才以下) 4×100mR (全クラス・W50等クラス別)
走高跳, 棒高跳, 走幅跳, 三段跳, 砲丸投, 円盤投, やり投~全クラス

6. 参加資格 (1) **2019年8月24日現在**で男女ともに18歳以上の競技者で青森マスタース陸上競技連盟に登録している者であること。または、各都道府県マスタース陸上競技連盟の登録者であること。
(2) 未登録者は、参加申込みと同時に会費(登録料含む)を納入すれば参加できる。会費は、日本マスタース陸上競技連盟(1,500円)及び一般財団法人青森陸上競技協会登録料(1,500円)を含め年5,000円である。但し、今年度県陸協に選手又は審判員として登録している場合は年会費4,000円とする。
(3) 本県以外の参加は、オープン参加とする。但し、記録は公認される。
7. 参加制限 **リレーを除き1人3種目以内に参加できる。ただしリレーのみの出場は認めない。**
8. 参加料 **1種目は2,000円・2種目以上は3,000円。**(保険料を含む)
(リレーの参加料は不要)
9. 競技規則 (1) 2019年度日本マスタース陸上競技連盟規則及び公益財団法人日本陸上連盟規則と本大会競技注意事項による。
(2) 投てき競技の用具は、主催者が準備したものを使用する。
(3) 投てき競技の用具とハードルの基準は、別表による。

【 投てき競技基準 】

【別 表】※各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準は下記の通りとする。

	競 技 ク ラ ス	砲 丸	円 盤	や り
男 子	M24-~M45	7.26kg	2.0kg	800g
	M50・M55	6.00kg	1.5kg	700g
	M60・M65	5.00kg	1.0kg	600g
	M70・M75	4.00kg	1.0kg	500g
	M80以上	3.00kg	1.0kg	400g
女 子	W24-~W45	4.00kg	1.0kg	600g
	W50~W70	3.00kg	1.0kg	500g
	W75以上	2.00kg	0.75kg	400g

【 ハードル競技基準 】 競技におけるクラス別種目の基準は下記の通りとする

	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	ハードル台数
ス プ リ ン ト	M24~M45	110H	0.991m	9.14m	13.72m	14.02m	10
	M50・M55	100H	0.914m	8.50m	13.00m	10.50m	10
	M60・M65	100H	0.840m	8.00m	12.00m	16.00m	10
	M70・M75	80H	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
	M80・M85+	80H	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8
	W24~W35	100H	0.840m	8.50m	13.00m	10.50m	10
	W40・W45	80H	0.762m	8.00m	12.00m	12.00m	8
	W50・W55	80H	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
W60~	80H	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8	

※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。

10. 申込締切 **2019年7月24日(水) 必着で申し込むこと。**
 11. 申込方法 大会申込書に必要事項を記入し、同時に参加料を振込みし(未登録者は会費添え)締切日を厳守の上、下記の大会事務局へ申し込むこと。

※申込先及び問い合わせ先 038-1311 青森市大字浪岡字浅井118-2
 青森マスタース陸上競技選手権大会事務局 我満 正広
 電話・FAX 0172-62-7091

※ 送金方法

- ☞郵便振替の通常払込み ・口座記号番号： 02260-3-125867
 ・加入者名： 青森マスタース陸上競技連盟

12. 表彰 各クラス各種目1位から3位まで賞状を授与する。
 13. その他 (1) 競技中に発生した傷害及び物損事故等については、主催者側は一切責任を負わない。このことを承認のうえ参加すること。(主催者側で障害保険には加入しています。)
 (2) ナンバーカード及びプログラムは、当日会場受付にて配布する。
 (3) ハードル競技は、タイムテーブルの早い時間帯に行います。

第3回青森マスタース陸上競技記録会（トラック競技）開催要項

1. 主催 青森マスタース陸上競技連盟・一般財団法人青森陸上競技協会
2. 日時 **2019年10月13日(日)** 開会式：9時00分，競技開始：9時50分
3. 場所 六ヶ所村 大石総合公園陸上競技場 TEL 0175-72-2191

4. 年齢区分 **2019年10月13日現在の満年齢で、次の年齢区分とする。**

男子	女子	年齢区分	男子	女子	年齢区分
M24-	W24-	18歳～24歳(高体連・学連登録者除く)	M55	W55	55歳～59歳
M25	W25	25歳～29歳	M60	W60	60歳～64歳
M30	W30	30歳～34歳	M65	W65	65歳～69歳
M35	W35	35歳～39歳	M70	W70	70歳～74歳
M40	W40	40歳～44歳	M75	W75	75歳～79歳
M45	W45	45歳～49歳	M80	W80	80歳～84歳
M50	W50	50歳～54歳	M85		85歳以上

5. 種目

〔男子〕 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m～全クラス,
3000m (M60～M85歳以上の6クラス), 5000m (M24-～M55の8クラス)
80mH (70才以上) 100mH (50才～69才) 110mH (49才以下)
4×100mR (全クラス・M50等クラス別)

〔女子〕 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m～全クラス,
3000m (W50～W80歳以上の7クラス), 5000m (W24-～W45の6クラス)
80mH (40才以上) 100mH (39才以下) 4×100mR (全クラス・W50等クラス別)

6. 参加資格 (1) **2019年10月13日現在**で男女ともに18歳以上の競技者で青森マスタース陸上競技連盟に登録している者であること。または、各都道府県マスタース陸上競技連盟の登録者であること。
(2) 未登録者は、参加申込みと同時に会費(登録料含む)を納入すれば参加できる。会費は、日本マスタース陸上競技連合(1,500円)及び一般財団法人青森陸上競技協会登録料(1,500円)を含め年5,000円である。但し、今年度県陸協に選手又は審判員として登録している場合は年会費4,000円とする。
(3) 本県以外の参加は、オープン参加とする。但し、記録は公認される。

7. 参加制限 **リレーを除き1人3種目以内に参加できる。但し、リレーのみの出場は認めない。**

8. 参加料 **1種目～3種目 2,000円。**(保険料を含む)
(申込み後、当日欠席でも返金しない)

9. 競技規則 (1) 2019年度日本マスタース陸上競技連合規則及び公益財団法人日本陸上競技連盟規則と本大会競技注意事項による。

(2) ハードルの基準は、別表による。

【ハードル競技基準】競技におけるクラス別種目の基準は下記の通りとする

	クラス	種目	高さ	ハードル台数	第1ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
ス	M24～M45	110H	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50・M55	100H	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
フ	M60・M65	100H	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
	M70・M75	80H	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
リ	M80・M85	80H	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	W24～W35	100H	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
ン	W40・W45	80H	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
	W50・W55	80H	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ト	W60～	80H	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m

※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。

10. 申込締切 **2019年9月13日(金) 必着で申し込むこと。**

11. 申込方法 大会申込書に必要事項を記入し、同時に参加料を振込みし(未登録者は会費添え)

締切日を厳守の上、下記の大会事務局へ申し込むこと。

※申込先及び問い合わせ先 038-1311 青森市大字浪岡字浅井118-2

青森マスタース陸上競技選手権大会事務局 我満 正広

電話・FAX 0172-62-7091

※ 送金方法

☞郵便振替の通常払込み ・口座記号番号： 02260-3-125867

・加入者名： 青森マスタース陸上競技連盟

12. 表彰 各クラス各種目1位から3位まで賞状を授与する。

13. その他 (1) 競技中に発生した傷害及び物損事故等については、主催者側は一切責任を負わない。このことを承認のうえ参加すること。(主催者側で傷害保険には加入しています。)

(2) ナンバーカード及びプログラムは、当日会場受付にて配布する。

(3) ハードル競技は、タイムテーブルの早い時間帯に行います。