

第38回青森マスタース陸上競技選手権大会開催要項
(令和6年度 第17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 弘前市陸上競技協会 南津軽郡陸上競技協会
- 2 日時 2024年9月16日(月・敬老の日)
開会式:9時30分, 競技開始:10時00分
- 3 場所 弘前市総合運動公園陸上競技場
〒036-8101 青森県弘前市大字豊田2丁目3 電話:0172-27-6411
- 4 年齢区分 競技会当日の満年齢で、次の年齢区分とする。
〔男子〕 M-24(18~24歳 ただし高体連・学連登録者を除く) M25(25~29歳) M30(30~34歳)
M35(35~39歳) M40(40~44歳) M45(45~49歳) M50(50~54歳) M55(55~59歳)
M60(60~64歳) M65(65~69歳) M70(70~74歳) M75(75~79歳) M80(80~84歳)
M85(85~89歳) M90(90~94歳) M95(95~99歳) M100(100~104歳)
〔女子〕 W-24(18~24歳 ただし高体連・学連登録者を除く) W25(25~29歳) W30(30~34歳)
W35(35~39歳) W40(40~44歳) W45(45~49歳) W50(50~54歳) W55(55~59歳)
W60(60~64歳) W65(65~69歳) W70(70~74歳) W75(75~79歳) W80(80~84歳)
W85(85~89歳) W90(90~94歳) W95(95~99歳) W100(100~104歳)
- 5 種目
〔男女共通〕 60m、100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、
3000mW、80mH、100mH、110mH、
4×100mR(クラス別)、4×400mR(クラス別)
棒高跳、走高跳、走幅跳、三段跳、立五段跳、砲丸投、円盤投、やり投
※ 三段跳及び立五段跳については、踏切板から砂場までの距離、13m、11m、9m、7m、
5mとする。また、申込時に踏切板距離を事前に申告をすること。
なお踏切版の設備がない場合は、白線を引いて踏切板とする。なお、選手は自分の使用
する踏切板を競技開始前にも担当審判員に申告すること。
- 6 参加資格 (1) 大会当日、満18歳以上の男女。
(2) 2024年度日本マスタース陸上競技連合と日本マスタース陸上競技連盟に登録
しているもの。
(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 1人3種目以内に参加できる。(リレーのみの参加は認めない)
- 8 競技規則 (1) 2024年度(公財)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3回
とする。
(5) 参加者は、リレーを除き1人3種目まで出場できる。ただし、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位までに賞状を授与するが表彰式は行わない。
- 10 申込期間 2024年7月8日～8月16日(金)の期間内に申し込むこと。
申込締切後の受付はしないので申込期限を厳守とする。
- 11 申込方法 払込用紙での申込は登録番号/陸連ID/氏名(漢字とフリガナ)/性別/西暦生年月日/
大会当日年齢/種目(最大3種目)/郵便番号/住所/電話番号、を記載して参加料
(未登録者は、年会費含め)振り込んで申し込み完了となる。
または青森マスタース陸上競技連盟インスタグラムのDM、下記のメールアドレスに必要事項
を連絡いただければ申込可能です。
なお、8月23日(金)までに入金を確認できない場合は参加取消とする。
郵便振替の通常払込先・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 参加料 個人1種目 2,000円 2種目 3,000円 3種目は4,000円とする。
なお、欠場、不可抗力による流会時の参加料を返還しない。
申込後の入金は処理上、返還が出来ない為、各自で注意し入金すること。
- 13 保険について 青森マスタース陸上競技連盟において傷害保険に加入する。
- 14 その他 (1) 大会中に発生した傷害及び物損事故等に関しては、保険の補償範囲を超えた責任は一切負わないことを承認のうえ参加すること。
(2) アスリートビブス、IDカードは事前郵送にて配布する。
ただしスポレク参加者は事前にアスリートビブス、IDカードを配布している為、郵送しません。
(3) 雨天決行(台風暴風雨等の時は中止)
中止の際、大会前日22時前後にインスタグラムに通知する。
(4) 多種目同時出場について
競技規則第142条3とする。
(5) 競技場内はIDカードの携帯をすること。

※ 問い合わせ先 青森マスタース陸上競技連盟 競技部 吉田 朋央

total_222_418@icloud.com もしくは INSTAGRAM の DM

(内容保存の為、問い合わせはメール又はDMでの問い合わせとする。)

【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

◆ 男子

種目	年齢	距離	高さ	台数	1台目	間隔	最終～フィニッシュ
ショート	M-24～M45	110m	99.1cm	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50・M55	100m	91.4 cm	10	13.0m	8.5m	10.5m
	M60・M65	100m	84.0 cm	10	12.0m	8.0m	16.0m
	M70・M75	80m	76.2 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m
	M80	80m	68.6 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m

◆ 女子

種目	年齢	距離	高さ	台数	1台目	間隔	最終～フィニッシュ
ショート	W-24～W35	100m	84.0 cm	10	13.0m	8.5m	10.5m
	W40・W45	80m	76.2 cm	8	12.0m	8.0m	12.0m
	W50・W55	80m	76.2 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m
	W60	80m	68.6 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m

※ 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。

【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。

◆ 男子

年齢	砲丸投	円盤投	やり投
M-24～M45	7.26 kg	2.0 kg	800g
M50・M55	6.00 kg	1.5 kg	700g
M60・M65	5.00 kg	1.0 kg	600g
M70・M75	4.00 kg	1.0 kg	500g
M80	3.00 kg	1.0 kg	400g

◆ 女子

年齢	砲丸投	円盤投	やり投
W-24～W45	4.00 kg	1.0 kg	600g
W50・W55	3.00 kg	1.0 kg	500g
W60・W70	3.00 kg	1.0 kg	500g
W75	2.00 kg	0.75 kg	400g
W80	2.00 kg	0.75 kg	400g