

マスターズ選手が知っておきたい陸上競技規則・ルール

1. 公認記録とは

参加した大会が日本陸上競技連盟により認定を受けた競技場、承認された大会、公認の審判員で運営され、日本陸上競技連盟規則及びルール並びに日本マスターズ連合規則に準用して行われることが条件で公認記録と認められる。

* 香川マスターズ選手権大会の100mに出て、追い風が+2.1mの場合、記録は公認記録であるが参考記録となる。

2. 競技開始までの流れ

①会場に到着したら

受付⇒控場所確保⇒サブグラウンド・更衣室の確認⇒招集場所の確認⇒動線をイメージする

* プログラムの競技注意事項を確認して、最終招集時間を元に予定行動のタイムスケジュールをメモする

②招集(出場手続き)のながれ

第1コール(招集場の掲示板、ない場合もある)⇒最終招集開始(集場or現地で、完了時刻の40~20分前)⇒最終コール完了⇒入場(補助員が誘導or個人で)

* 招集場所で確認されるもの・・・着衣・ユニフォーム・バッグ等のロゴの大きさ、胸ゼッケン(アスリートビブス)腰ゼッケン(中長距離)、スパイクピンの長さ、シューズの厚さ(品名で判断)

③2種目以上同時出場の場合の手続き(競技中で招集時間がかさなり招集場所に行けない場合)

最初の種目の招集時の前に2種目以上同時出場届を必ず提出する。

* 「2種目以上同時出場届」は招集場の係員に申し出ると渡される。

届を提出していない場合、重なった種目の招集場時に点呼を受けられないと棄権扱い。

④フィールド種目の競技中、トラック種目のスタート時刻と重なった場合・・・トラック種目優先!

審判員に告げ、フィールド種目を中断し、トラック種目の現地コールに間に合うように移動する。

試技中のラウンドの扱いについて審判員に申し出る。

* 試技の順番を変更、パスをする。次のラウンドに間に合わない場合は無効試技(失敗)と扱われる

3. トラック種目

①スタートの合図はイングリッシュ

位置について:「On your marks」(オン ユア- マークス) 用意:「Set(セット)」* 800m以上はSet(用意)はない
フライングは 1 回で失格!!

②スターティングブロックの使用ルール

スタートラインに指がかかってはいけない。

位置について:両手とすくなくとも片膝がグラウンドに、両足はフットプレートに接触していなければならない。

用意:「Set」の合図で、両手とグラウンド、足とフットプレートの接触を保って腰を上げて静止する。

③セパレートで走るレースでは、ゴール後に隣の走者とぶつからないよう自分のレーンを走り減速する。

④ラインを踏んでしまったら(直走路や他のランナーとの接触や妨害による場合は除く・・・救済される)

【レーンの割り当てのある曲走路】 * 400m までの短距離および 800m のスタート後のコーナー走路

・内側のラインに触れた(踏んだ)・・・ラインは踏み越えてない

1 回(1 歩)は失格とならない 1 回(2 歩以上)は失格 2 回(場所が違って 2 歩目)は失格

・内側のラインを完全に踏み越えた

1 回で失格

【レーン割り当てのない曲走路】 * 中長距離レースのコーナー走路

・縁石に触れた、縁石の中に入った

1 回(1 歩)は失格とならない 1 回(2 歩以上)は失格 2 回目(場所が違って 2 歩目)は失格

⑤認められるシューズの厚さ

(靴底の厚さ)

2024 年 10 月 31 日まで有効

種 目	靴底の最大の厚さ	要件・備考
フィールド種目(三段跳を除く)	20mm	三段跳を除く全てのフィールド種目
三段跳	25mm	
トラック種目(ハードル・800m 未満を含む)	20mm	
トラック種目(800m 以上)	25mm	競技場内の競歩 40mm
道路競技(競走・競歩)	40mm	

・違反したシューズで走った場合は公認記録とはならず参考記録になる。裸足は認められる。

・投てき競技で使用するシューズについては、現在は各陸協の裁量でも可となっている。

・招集場での検査は、日本陸連の提示している許可されるシューズの品名で判断しているので、購入の際には必ず販売店で確認しておく。

・改造や使用による摩耗は認められない。ただし、医療および安全上の理由から、承認を条件に取り外し可能なインナーソール、ヒールレイズ、ヒールキャップの追加が認められる。

4. フィールド種目

①投てき種目の試技後は、サークルの後方から出る。サークルを離れて有効となる。

跳躍種目の幅跳三段跳は前方から出る。走高跳棒高跳びは、バーの落下前にピットを離れる。

②試技時間を超えると無効試技となる。

残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他(投てき種目含む)
4 人以上	1 分	1 分	1 分
2~3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分
1 人	3 分	5 分	—
連続試技	2 分	3 分	2 分

5. その他

・競技場内への持ち込み禁止品

ビデオ、カセットレコーダー、ラジオ、CD、トランシーバー、携帯電話、その他の通信機器等

・撮影の禁止エリア(スタート後方、走高跳ピット後方のスタンド等) 許可エリア(バー等で区切っている)

・フィールド種目の指導エリア(バー等で区切って指定している)