

【日本マスターズ陸上競技連合競技規則】

用 具 使 用 基 準

1 ハードル競争クラス・種目別基準

【男 子】

	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
ス プ リ ン ト	M29以下～M45	110mH	0.991m	9.14m	13.72m	14.02m
	M50・M55	100mH	0.914m	8.50m	13.00m	10.50m
	M60・M65	100mH	0.840m	8.00m	12.00m	16.00m
	M70・M75	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m
	M80+	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m
ミ ド ル	M29以下～M45	400mH	0.914m	35.00m	45.00m	40.00m
	M50・M55	400mH	0.840m	35.00m	45.00m	40.00m
	M60・M65	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m
	M70・M75	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m
	M80+	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m

【女 子】

	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
ス プ リ ン ト	W24以下～W35	100mH	0.840m	8.50m	13.00m	10.50m
	W40・W45	80mH	0.762m	8.00m	12.00m	12.00m
	W50・W55	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m
	W60+	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m
ミ ド ル	W24以下～W35	400mH	0.762m	35.00m	45.00m	40.00m
	W40・W45	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m
	W50・W55	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m
	W60+	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m

2 投てき競技用具の使用基準

	クラス	砲丸・ハンマー	円 盤	や り	重 量
男 子	M29以下～M45	7.260kg	2.0kg	800g	15.88kg
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	700g	11.34kg
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	600g	9.08kg
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	500g	7.26kg
	M80+	3.0kg	1.0kg	400g	5.45kg
女 子	W24以下～W45	4.0kg	1.0kg	600g	9.08kg
	W50・W55	3.0kg	1.0kg	500g	7.26kg
	W60～W70	3.0kg	1.0kg	400g	5.45kg
	W75	2.0kg	0.75kg	400g	4.00kg
	W80+	2.0kg	0.75kg	400g	4.00kg