**第１８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**

**マスターズ陸上競技**

**１　主管　（特非）青森県スポーツ・レクリエーション連盟**

**青森マスターズ陸上競技連盟　弘前市陸上競技協会**

**２　日時　２０２５年７月１２日（土）**

**開会式：９時３０分　競技開始：１０時００分**

**３　会　　場　弘前市　弘前総合運動公園陸上競技場**

**〒036-8101　弘前市大字豊田２丁目3　電話：0172-27-6411**

**４　参加資格　競技会当日の満年齢で、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。**

**５　年齢区分　２０２５年４月1日現在の満年齢で、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)**

**６　種目**

**〔男女共通〕６０ｍ、１００ｍ、２００ｍ、４００ｍ、８００ｍ、１５００ｍ、**

**３０００ｍ、５０００ｍ、５０００ｍＷ、３０００ｍＳＣ、**

**８０ｍＨ、１００ｍＨ、１１０ｍＨ、３００ｍＨ、４００ｍＨ、**

**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。**

**７　競技規則 （１）2025年度（公財）日本陸上競技連盟規則及び（公社）日本マスターズ陸上競**

**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。（ただし、走高跳は除く）**

**（５）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。**

**８　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。**

**９　申込期限　2025年5月31日（土）必着で申し込むこと。**

**申込締切後の受付はしないので、申込期限を確認すること。**

**１０　申込方法 参加申込書に氏名(漢字とフリガナ）/性別/西暦生年月日/2025年４月1日現在年齢/種目(最**

**大３種目)/郵便番号/住所/電話番号、を記載して参加料を振り込んで申し込み完了となる。**

**または、青森マスターズ陸上競技連盟インスタグラムのＤＭにて申し込むこともできる。**

**その場合は上記に加え、メールアドレスを記載していただき、確認メール送信するので**

**１週間以内に入金して申し込み完了となる。**

**なお、1週間以内の振り込みが確認できない場合は参加取り消しとするので注意すること。**

**※ 郵便振替の通常払込先 ・口座記号番号：02260-3-125867**

**加入者名：青森マスターズ陸上競技連盟**

**１１　参加料　　１人　2,500円（リレー参加費、保険料含む）**

**１２　保険について　　青森マスターズ陸上競技連盟において傷害保険に加入する。**

**１３　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。**

**（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による。**

**（５）競技場内はＩＤカードを携帯すること。**

**※ 問い合わせ先　青森マスターズ陸上競技連盟　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。）**

**【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** | **Ｍ-24～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** | **Ｗ-24～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** | **ﾊｰﾄﾞﾙ台数** | **第1ﾊｰﾄﾞﾙまで** | **間隔** | **ﾌｨﾆｯｼｭまで** |
| **ｽ**  **ﾌﾟ**  **ﾘ**  **ﾝ**  **ﾄ** | **M-24～M30** | **１１０ｍ** | **1.067ｍ** | **１０** | **13.72m** | **9.14m** | **14.02m** |
| **M35～M45** | **１１０ｍ** | **1.067ｍ** | **１０** | **13.72m** | **9.14m** | **14.02m** |
| **M50・M55** | **１００ｍ** | **0.914ｍ** | **１０** | **13.00m** | **8.50m** | **10.50m** |
| **M60・M65** | **１００ｍ** | **0.840ｍ** | **１０** | **12.00m** | **8.00m** | **16.00m** |
| **M70・M75** | **８０ｍ** | **0.762ｍ** | **８** | **12.00m** | **7.00m** | **19.00m** |
| **M80** | **８０ｍ** | **0.686ｍ** | **８** | **12.00m** | **7.00m** | **19.00m** |
| **W-24～W35** | **１００ｍ** | **0.840ｍ** | **１０** | **13.00m** | **8.50m** | **10.50m** |
| **W40・W45** | **８０ｍ** | **0.762ｍ** | **８** | **12.00m** | **8.00m** | **12.00m** |
| **W50・W55** | **８０ｍ** | **0.762ｍ** | **８** | **12.00m** | **7.00m** | **19.00m** |
| **W60～W75** | **８０ｍ** | **0.686ｍ** | **８** | **12.00m** | **7.00m** | **19.00m** |

**※ 高さ0.686mのﾊｰﾄﾞﾙについては 0.700mのﾊｰﾄﾞﾙを代用してもよい。**