

## 第29回長崎マスタース陸上競技選手権大会要項

1. 主催 長崎マスタース陸上競技連盟・長崎新聞社  
 後援 九州マスタース陸上競技連盟・長崎県教育委員会・諫早市教育委員会  
 主管 長崎陸上競技協会・長崎マスタース陸上競技連盟 (以上予定)

2. 期 日 : 平成28年7月17日(日) 雨天決行

3. 会 場 : 長崎県立総合運動公園陸上競技場(諫早市宇都町・JR 諫早駅下車)

4. 競技種目:

【男子】クラス M24- M25 M30 M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70  
 M75 M80 M85 M90 M95 M100+

60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m(M60-) 5000m(M24-~M55) 3000mW

※ハードル種目 110mH(~M45) 100mH(M50~M65) 80mH(M70~)

400mH(~M55) 300mH(M60~) 200mH(M70~)

走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 円盤投 やり投

※ハードル種目について

種 目	クラス	高さ	第1ハードルまで	インターバル	ゴールまで
110mH	~M45	0.991m	13.72m	9.14m	14.02m
100mH	M50~M55	0.914m	13.00m	8.50m	10.50m
100mH	M60~M65	0.840m	16.00m	8.00m	12.00m
80mH	M70~M75	0.762m	12.00m	7.00m	19.00m
80mH	M80~	0.686m	12.00m	7.00m	19.00m
400mH	~M45	0.914m	45.00m	35.0m	40.00m
400mH	M50~M55	0.840m	45.00m	35.0m	40.00m
300mH	M60~M65	0.762m	50.00m	35.0m	40.00m
300mH	M70~M85	0.686m	50.00m	35.0m	40.00m

【女子】クラス W24- W25 W30 W35 W40 W45 W50 W55 W60 W65 W70  
 W75 W80 W85 W90 W95 W100+

60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m 5000m(W24-~W55) 3000mW

※ハードル種目(希望者参加可)

走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 円盤投 やり投

5. 競技日程: 競技開始 午前9時30分

6. 参加資格: 平成28年7月17日を基準として、下記の事項に該当する者。

(1) 平成28年度、日本マスタース陸上競技連合に登録している者。

(2) 未登録者は、早急に登録すること。

(登録先…〒854-0081 諫早市栄田町47-64 105号 清水正明 宛)

県外登録者は年齢証明のコピーを添付すること。

(3) 満年齢 18歳以上(学連登録者を除く)

7. 参加制限：一人の参加できる種目は3種目までとする。

8. 参加料：一人につき、1種目 2,000円 2種目 3,000円 3種目 4,000円

9. 申込方法：○所定の申込書に必要事項を記入し、必ず参加料を同封すること。  
○申込後の変更は一切認めない。また、大会当日の参加申込も一切認めない。

10. 申込締切：平成28年6月10日（金）必着

11. 申込先：

〒854-0062 長崎県諫早市小船越町1208-16 安浪 勝之 宛
自宅電話 (FAX) : 0957-42-3055 携帯電話 : 090-7443-3693

12. ナンバーカード：大会当日、受付にて配布する

13. 表彰：○各種目（各クラス）の1位～3位には賞状を授与する。  
○県内参加者の中から3名に優秀選手賞を授与する。

14. 健康管理：○参加者は、事前に健康診断を受けるなど、自己の健康に充分留意して出場すること。  
○競技中に発生した傷害事故等に対しては、主催者側は、応急の処置はするが、以外の責任は一切負わないので承知の上参加すること。

15. 投てき重量：

性別	クラス	砲丸	円盤	やり
男子	～M45	7.260kg以上	2.0kg以上	最小800g
	M50・M55	6kg以上	1.5kg以上	最小700g H14年度より
	M60・M65	5kg以上	1.0kg以上	最小600g
	M70・M75	4kg以上	1.0kg以上	最小500g H14年度より
	M80以上	3kg以上	1.0kg以上	最小400g H14年度より
女子	～W45	4kg以上	1.0kg以上	最小600g
	W50～W70	3kg以上	1.0kg以上	最小500g H14年度より
	W75以上	2kg以上	0.75kg以上	最小400g

16. スパイクピン：全天候型競技場のため、全天候型用スパイクピン（トラック9mm以下・フィールド12mm以下）を使用すること。