

投てき競技用具最小重量基準

性別	競技クラス	砲丸	円盤	ハンマー	やり	重量投
男子	35～45	7k260以上	2k000以上	7k260以上	最小800g	15.88Kg
	50. 55	6k000以上	1k500以上	6k000以上	最小700g	11.34Kg
	60. 65	5k000以上	1k000以上	5k000以上	最小600g	9.08Kg
	70. 75	4k000以上	1k000以上	4k000以上	最小500g	7.26Kg
	80以上	3k000以上	1k000以上	3k000以上	最小400g	5.45Kg
女子	25～45	4k000以上	1k000以上	4k000以上	最小600g	9.08Kg
	50. 55	3k000以上	1k000以上	3k000以上	最小500g	7.26Kg
	60～70	3k000以上	1k000以上	3k000以上	最小400g	5.45Kg
	75以上	2k000以上	0. 750以上	2k000以上	最小400g	5.45Kg
	80以上	2k000以上	0. 750以上	2k000以上	最小400g	5.45Kg

ハードル競技の種目別基準

(スプリント)

性別	競技クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	ゴールまで	台数
男子	35～45	110mH	0.991m	9.14m	13.72m	14.02m	10
	50. 55	100mH	0.914m	8.50m	13.00m	10.50m	10
	60. 65	100mH	0.840m	8.00m	12.00m	16.00m	10
	70. 75	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
	80. 85	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8
女子	30. 35	100mH	0.840m	8.50m	13.00m	10.50m	10
	40. 45	80mH	0.762m	8.00m	12.00m	12.00m	8
	50. 55	80mH	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
	60～75	80mH	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8

(ミドル)

性別	競技クラス	種目	高さ	間隔	第1ハードルまで	ゴールまで	台数
男子	35～45	400mH	0.914m	35.00m	45.00m	40.00m	10
	50. 55	400mH	0.840m	35.00m	45.00m	40.00m	10
	60. 65	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m	7
	70～75	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m	7
	80～85	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m	5
女子	30. 45	400mH	0.762m	35.00m	45.00m	40.00m	10
	50. 55	300mH	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m	7
	60～65	300mH	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m	7
	70～75	200mH	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m	5

障害物競技の障害物の高さ基準

性別	競技クラス	種目	水濠に接した障害物	それ以外の障害物
男子	M55以下	3000mSC	0.914m	0.914m
	M60以上	2000mSC	0.762m	0.762m
女子	全クラス	2000mSC	0.762m	0.762m