

第11回北海道マスターズ混成競技大会実施要項

1. 主催 北海道マスターズ陸上競技連盟
2. 主管 道央陸上競技協会・千歳陸上競技協会
3. 後援 (財)北海道陸上競技協会・千歳市・(財)千歳市体育協会
4. 協賛 北海道新聞社
5. 期日 2019年6月8日(土)～9日(日) 競技開始 9:00
6. 会場 千歳市青葉陸上競技場 第3種公認陸上競技場(全天候)
7. 参加資格 2019年度日本マスターズ陸上競技連合の登録者。
8. 競技クラス 2019年6月8日を基準とした満年齢による申し込み。
出場年齢は、18歳以上で(学連登録者を除く)
区分は、男女24歳以下クラス、男女25歳以上は、5歳刻み区分

9. 競技種目

種別	性別	クラス	競技日	競技種目				
十種競技	男子	全クラス	1日目	100m	走幅跳	砲丸投	走高跳	400m
		M45以下	2日目	110mH	円盤投	棒高跳	やり投	1500m
		M50以上		100mH				
		M70以上		80mH				
七種競技	女子	W35以下	1日目	100mH	走高跳	砲丸投	200m	
		W40以上		80mH				
		全クラス	2日目	走幅跳	やり投	800m		
五種競技	男女	全クラス	2日目	走幅跳	やり投	200m	円盤投	1500m
		W35以下	2日目	100mH	走高跳	砲丸投	走幅跳	800m
		W40以上		80mH				

10. 競技規則 (1) 2019年度(財)日本陸上競技連盟競技規則及び日本マスターズ陸上競技大会規定を準用する。
(2) 混成競技の得点係数は、2003年度版を適用する。
11. 参加料 十種競技10,000円、七種競技7,000円、五種競技5,000円(出場申込み後の参加料は、返金しない。)
12. 申込方法 郵便振込取扱票にて必要事項を記入し、申込み下さい。
振込先口座 口座番号02740-5-40779
加入者名 小川 忠 治
13. 問合せ先 〒066-0024 千歳市弥生町2丁目6-23 小川 忠 治 宛 (Tel.0123-24-6087)
14. 申込期日 2019年5月8日(水)必着
15. その他 1) 初日8日は、一般競技会との兼用大会で実施し、二日目11日も小学生大会とマスターズ記録会が開催されておりますので、ご理解の上、申し込み下さい。
2) 北海道以外の他県から参加選手のNOカード(ゼッケン)は本大会で準備致します。
3) 本記録会における一切の事故については、主催者側では責任を負わないので、各自で、健康診断等を事前に受けること。また、傷害保険等加入のこと。

郵便振込取扱票通信欄に下記事項をご記入ください

登録番号	会員番号 01-	(生年月日) 西暦 年 6月9日現在
		T.S 年 月 日 才
大会名		
参加種目		クラス M・W 才
参加料	円	
氏名		

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
男子	35～45	7k260以上	2k000以上	7k260以上	最小800g
	50. 55	6k000以上	1k500以上	6k000以上	最小700g
	60. 65	5k000以上	1k000以上	5k000以上	最小600g
	70. 75	4k000以上	1k000以上	4k000以上	最小500g
	80以上	4k000以上	1k000以上	4k000以上	最小400g
女子	30～45	4k000以上	1k000以上	4k000以上	最小600g
	50. 55	3k000以上	1k000以上	3k000以上	最小500g
	60以上	3k000以上	1k000以上	3k000以上	最小400g

ハードル競技の種目別基準

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