み　え　ス　ポ　ー　ツ　フ　ェ　ス　テ　ィ　バ　ル 2020
第22回三重県スポレクマスターズ陸上競技大会要項

１．主　　催　　三重県・三重県教育委員会・(公財)三重県体育協会・(一財)三重陸上競技協会
三重マスターズ陸上競技連盟・伊勢市・伊勢市教育委員会

２．主　　管　　(一財)三重陸上競技協会

３．期　　日　　2020 年 9 月 5 日（土）(雨天決行)　開始式 9 時 00 分　競技開始 9 時 30 分

４．会　　場　　三重交通Ｇスポーツの杜　伊勢 陸上競技場　伊勢市宇治館 510　TEL0596－22－0188

５．競技クラス　　2020 年 9 月 5 日を基準とした満年齢による年齢(5 歳刻み)
男子　M24-(M24 以下)・M25(25～29)・M30(30～34)
M35（35～39)・M40（40～44)・M45（45～49)・M50（50～54)・M55（55～59)
M60（60～64)・M65（65～69)・M70（70～74)・M75（75～79)・M80（80～84)
M85（85～90)・M90（90～94)・M95（95～99)・M100＋（100～)
女子　M24-(M24 以下)・W25(25～29)・W30(30～34)
W35（35～39)・W40（40～44)・W45(45～49)・W50（50～54)・W55（55～59)
W60（60～64)・W65（65～69)・W70(70～74)・W75（75～79)・W80（80～84)
W85（85～89)・W90（90～94)・W95(95～99)・W100＋（100～)

６．種　　目　　〈男子〉　60m・100m・200m・400m・800m・1500m・3000m・4×100mR(ｸﾗｽ別・年代別)
80mH(M70～M80)・100mH(M50～M65)・110mH(M45 以下)・走高跳・棒高跳
走幅跳・三段跳・砲丸投・円盤投・やり投・ハンマー投・立五段跳
〈女子〉　60m・100m・200m・400m・800m・1500m・3000m・4×100mR(ｸﾗｽ別・年代別)
80mH(W40～W80)・100mH(W35 以下)・走高跳・棒高跳・走幅跳・三段跳
砲丸投・円盤投・やり投・ハンマー投・立五段跳

７．参加資格　　①2020 年度三重マスターズ陸上競技連盟の登録者であること。
②県外参加者は 2020 年度日本マスターズ陸上競技連合・日本陸上競技連盟双方の登録者に限り申し込むことができる。

８．参 加 料　　1 種目 3,000 円　2 種目 4,000 円　3 種目 5,000 円

リレー4,000 円/ﾁｰﾑ（リレーは代表者が一括して振り込むこと。）

※必ず振込でお願いします。一旦納入した参加料はお返し致しません。

◎振込み先　百五銀行　平田町駅前支店　普通預金　口座番号 719422

口座名　三重マスターズ陸上競技連盟　理事　岩本　茂

※名前の後に大会名を記入し、別の大会の参加料とまとめて納入しないこと。

（例）　イズミマサト　スポレク

９.出場制限　　1 人 3 種目以内とする。(リレーは除く)

10.競技規則　　① 2020 度日本陸上競技連盟規則及び日本マスターズ陸上競技連合規則を準用する。
尚、投てき競技における用具の基準及びハードル競技の種目基準は、全日本マスターズ陸上競技選手権大会の規則を準用する。

	クラス	砲丸・ハンマー	円　盤	ヤ　リ
男子	M24- M25 M30　M35　M45	7.26kg以上	2.00kg以上	最小800ｇ以上
	M50　M55	6.00kg以上	1.50kg以上	最小700ｇ以上
	M60　M65	5.00kg以上	1.00kg以上	最小600ｇ以上
	M70　M75	4.00kg以上	1.00kg以上	最小500ｇ以上
	M80～	3.00kg以上	1.00kg以上	最小400ｇ以上
女子	W24- W25 W30 W35 W40 W45	4.00kg以上	1.00kg以上	最小600ｇ以上
	W50　W55	3.00kg以上	1.00kg以上	最小500ｇ以上
	W60　W65　W70	3.00kg以上	1.00kg以上	最小500ｇ以上
	W75　W80～	2.00Kg以上	0.75Kg以上	最小400ｇ以上

クラス	種目	高さ	間隔	1 台目まで	ゴールまで	台数
M24- M25 M30 M35 M40 M45	110mH	99.1cm	9.14m	13.72m	14.02m	10
M50 M55	100mH	91.4cm	8.50m	13.00m	10.50m	10
M60 M65	100mH	84.0cm	8.00m	12.00m	16.00m	10
M70 M75	80mH	76.2cm	7.00m	12.00m	19.00m	8
M80 以上	80mH	68.6cm	7.00m	12.00m	19.00m	8
W24- W25 W30 W35	100mH	84.0cm	8.50m	13.00m	10.50m	10
W40 W45	80mH	76.2cm	8.00m	12.00m	12.00m	8
W50 W55	80mH	76.2cm	7.00m	12.00m	19.00m	8
W60～W80	80mH	68.6cm	7.00m	12.00m	19.00m	8

11.競技方法　① 各種目別、年齢区分別に実施する。参加人員の状況によっては他の年齢区分のものと混合で競技することもある。
② トラック競技はタイムレースとする。同一タイムのときは年長者（年齢、月齢、日齢）を上位とする。
③ 跳躍、投てきの試技は４回とする（走高跳、棒高跳を除く）。
④ 競技用のスパイクピンは 9mm 以下とする。ただし、走高跳、やり投げは 12mm 以下とする。
⑤ リレーはユニホームを揃えること。

12.申込方法　① 所定の申込み書に必要事項を記入し、
参加料の振り込みを証明する物（領収書、コピー）を同封して郵送すること。
チームで申込む場合は内訳明細を必ず添付すること。
申込用紙はマスターズＨＰよりダウンロードして下さい。
② 三重陸協登録者は 2020 年度登録番号を記入すること。
県外参加者は日本マスターズ登録番号を記入すること。
③ 申込み先　〒516-0014　伊勢市楠部町乙 5-12
三重マスターズ陸上競技連盟　理事長　泉　勝人　宛
④ 申込み期限　2020 年 6 月 15 日(月)～2020 年 7 月 31 日(金)　（期限厳守）
締切後の申込変更は受け付けません。

13.ナンバーカード
① 2020 年度三重陸協登録ナンバーカードを使用のこと。
② 県外の方は各自の日本マスターズ連合登録番号でナンバーカードを用意し使用すること。
③ 安全ピンは持参すること。

14.表　　彰　① 各クラス種目別に１～３位に入賞した者には賞状を授与する。
（入賞した方は必ず受付にて賞状を受け取ること。特に表彰式はありません）
② 県外参加者はオープン参加とする。

15. 会場案内　① 近鉄宇治山田駅より、三重交通のバス（宇治浦田町行、宿浦行、御座行、）に乗車
（約 15 分）宇治浦田町バス停にて下車、徒歩 5 分。
② 近鉄五十鈴川駅より徒歩 20 分。

16. その他　① 事前に健康診断を受けて、自己の健康に充分留意した上で大会に出場すること。
② 競技中に発生した疾病・事故について、応急処置はするが以後の責任は一切負わないので、その点十分承知の上で大会に参加すること。
万一のために備えて保険証を持参することが望ましい。
③ 競技者は必ずプログラム記載の競技注意事項を読むこと。
④ 本大会が中止となった場合、理由の如何に問わず参加料の返金はいたしません。
⑤ 競技場駐車場は役員及び大型バス（ﾏｲｸﾛ含む）専用なります。
周辺駐車場は全て有料となります。ご承知おき下さい。
⑥ 受付は 8:00～9:00 まで（時間厳守）。時間までに来られない場合は必ず理事長に連絡をすること。

17. 問合せ先　〒516-0014　伊勢市楠部町乙 5-12　三重マスターズ陸上競技連盟
理事長　泉　勝人　TEL/0596-27-5463
MAIL:izumi5@lilac.ocn.ne.jp
※三重陸上競技協会のホームページから三重マスターズへ入れます。