

## 競 技 種 目 ( 詳 細 )

### トラック種目 (短距離・中距離・長距離)

- ・ 60m . . . . . 全クラス共通
- ・ 100m . . . . . 全クラス共通
- ・ 200m . . . . . 全クラス共通
- ・ 400m . . . . . 全クラス共通
- ・ 800m . . . . . 全クラス共通
- ・ 1500m . . . . . 全クラス共通
- ・ 3000m . . . . . 全クラス共通
- ・ 5000m . . . . . 全クラス共通
- ・ 10000m . . . . . 全クラス共通

### トラック種目 (障害)

- ・ 80mハードル . . . . 男性：M70～ / 女性：W40～
- ・ 100mハードル . . . . 男性：M50～65 / 女性：W24～35
- ・ 110mハードル . . . . 男性：M24～45 / 女性：設定なし
- ・ 200mハードル . . . . 男性：M80～ / 女性：W70～
- ・ 300mハードル . . . . 男性：M60～75 / 女性：W50～65
- ・ 400mハードル . . . . 男性：M24～55 / 女性：W24～45
- ・ 2000m障害 . . . . . 男性：M60～ / 女性：W24～75
- ・ 3000m障害 . . . . . 男性：M24～55 / 女性：設定なし

### トラック種目 (競歩)

- ・ 3000m競歩 . . . . . 全クラス共通
- ・ 5000m競歩 . . . . . 全クラス共通

### トラック種目 (リレー)

- ・ 4×100m . . . . . 男子：クラス別 / 女性：クラス別
- ・ 4×400m . . . . . 男子：クラス別 / 女性：クラス別

フィールド種目（跳躍）

- ・走高跳 . . . . . 全クラス共通
- ・棒高跳 . . . . . 全クラス共通
- ・走幅跳 . . . . . 全クラス共通
- ・三段跳 . . . . . 全クラス共通
- ・立五段跳 . . . . . 全クラス共通

フィールド種目（投てき）

- ・砲丸投 . . . . . 男子 M24～45 : 7.26kg  
M50～55 : 6.0kg  
M60～65 : 5.0kg  
M70～75 : 4.0kg  
M80～ : 3.0kg

- 女子 W24～45 : 4.0kg  
W50～65 : 3.0kg  
W70～ : 2.0kg

- ・円盤投 . . . . . 男性 M24～45 : 2.0kg  
M50～55 : 1.5kg  
M60～ : 1.0kg

- 女性 W24～65 : 1.0kg  
W70～ : 0.75kg

- ・ハンマー投 . . . . . 男子 M24～45 : 7.26kg  
M50～55 : 6.0kg  
M60～65 : 5.0kg  
M70～75 : 4.0kg  
M80～ : 3.0kg

- 女子 W24～45 : 4.0kg  
W50～65 : 3.0kg  
W70～ : 2.0kg

・やり投 . . . . . 男子 M24～45 : 800g  
 M50～55 : 700g  
 M60～65 : 600g  
 M70～75 : 500g  
 M80～ : 400g

女子 W24～45 : 600g  
 W50～55 : 500g  
 W60～ : 400g

・重量投 . . . . . 男子 M24～45 : 15.88kg  
 M50～55 : 11.34kg  
 M60～65 : 9.08kg  
 M70～75 : 7.26kg  
 M80～ : 5.45kg

女子 W24～45 : 9.08kg  
 W50～55 : 7.26kg  
 W60～65 : 5.45kg  
 W70～ : 4.00kg

混成競技

・五種競技 (全クラス共通) 男子 : 走幅跳 / 女子 : ハードル  
 やり投 走高跳  
 200m 砲丸投  
 円盤投 走幅跳  
 1500m 800m

・七種競技 (全クラス共通) 男子 : 設定なし / 女子 : ハードル  
 走高跳  
 砲丸投  
 200m  
 走幅跳  
 やり投  
 800m

・十種競技（全クラス共通）男子：100m / 女子：設定なし

走幅跳

砲丸投

走高跳

400m

ハードル

円盤投

棒高跳

やり投

1500m

・投てき五種（全クラス共通）

ハンマー投、砲丸投、円盤投、やり投、重量投

・跳躍五種（全クラス共通）

立五段跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、走高跳

・競走（道路）（全クラス共通）

5km、10km、20km、ハーフマラソン、マラソン

・競歩（道路）（全クラス共通）

5km、10km、20km、50km

注記）それぞれの大会で、全ての競技が実施される訳ではありません。  
競技種目は、参加される大会要項をその都度確認してください。