

別表1 ハードルの使用基準 70.0cmは小学生用使用

性別	種別	クラス	種目	高さ	台数	第1Hまで	間隔	フィニッシュまで
男子	スプリント	M24～M45	110mH	99.1cm	10	13.72m	9.14m	14.02m
		M50・M55	100mH	91.4cm	10	13.00m	8.50m	10.50m
		M60・M65	100mH	84.0cm	10	12.00m	8.00m	16.00m
		M70・M75	80mH	76.2cm	8	12.00m	7.00m	19.00m
	ミドル	M80・M85	80mH	70.0cm	8	12.00m	7.00m	19.00m
		M24～M45	400mH	91.4cm	10	45.00m	35.00m	40.00m
		M50・M55	400mH	84.0cm	10	45.00m	35.00m	40.00m
		M60・M65	300mH	76.2cm	7	50.00m	35.00m	40.00m
女子	スプリント	M70・M75	300mH	70.0cm	7	50.00m	35.00m	40.00m
		M80・M85	200mH	70.0cm	5	20.00m	35.00m	40.00m
		W24～W35	100mH	84.0cm	10	13.00m	8.50m	10.50m
		W40・W45	80mH	76.2cm	8	12.00m	8.00m	16.00m
	ミドル	W50・W55	80mH	76.2cm	8	12.00m	7.00m	19.00m
		W60～W75	80mH	70.0cm	8	12.00m	7.00m	19.00m
		W24～W45	400mH	76.2cm	10	45.00m	35.00m	40.00m
		W50・W55	300mH	76.2cm	7	50.00m	35.00m	40.00m
W60・W65	300mH	70.0cm	7	50.00m	35.00m	40.00m		
W70・W75	200mH	70.0cm	5	20.00m	35.00m	40.00m		

別表2 障害物競技の障害物の高さ基準

性別	クラス	種目	水濠に接した障害物 それ以外の障害物
男子	M24～M55	3000mSC	91.4cm
	M60～M75	3000mSC	76.2cm
女子	W24～W75	3000mSC	76.2cm

別表3 投てき競技用具の最小重量基準

性別	クラス	砲丸 ハンマー	円盤	やり
男子	M24～M45	7.260kg	2.0kg	800g
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	700g
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	600g
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	500g
女子	M80～	3.0kg	1.0kg	400g
	W24～W45	4.0kg	1.0kg	600g
	W50～W70	3.0kg	1.0kg	500g
	W75～	2.0kg	0.75kg	400g

別表4 走高跳のバーの上げ方基準

性別	クラス	練習の 高さ	開始の 高さ	上げ幅
男子	M24～M35	1.35m	1.40m	0.05m 刻み
	M40・M45	1.25m	1.30m	
	M50	1.20m	1.25m	
	M55	1.10m	1.15m	
	M60・M65	1.00m	1.05m	
	M70	0.95m	1.00m	
	M75	0.85m	0.90m	
女子	M80～	0.75m	0.80m	0.03m 刻み
	W24～W30	1.20m	1.23m	
	W35	1.08m	1.14m	
	W40	0.93m	0.99m	
	W45・W50	0.84m	0.90m	
	W55・W60	0.78m	0.84m	
	W65～W75	0.69m	0.72m	
W80～	0.60m	0.63m		

別表5 棒高跳のバーの上げ方基準

性別	クラス	練習の 高さ	開始の 高さ	上げ幅
男子	M24～M35	2.60m	2.70m	0.10m 刻み
	M40	2.40m	2.50m	
	M45	2.30m	2.40m	
	M50	2.10m	2.20m	
	M55	1.90m	2.00m	
	M60	1.70m	1.80m	
	M65	1.60m	1.70m	
	M70	1.50m	1.60m	
	M75～M90	1.40m	1.50m	
女子	W24～	1.60m	1.70m	0.10m 刻み
	W40	1.50m	1.60m	
	W45	1.40m	1.50m	
	W50・W55	1.30m	1.40m	
	W60～W80	1.20m	1.30m	