

第3部 トラック競技

第163条2、第163条6（第230条12と第240条9を除く）、第163条14、第164条2、第165条、第167条1は第7、8、9部にも適用する。

第160条 トラックの計測

1. 標準的なトラックの長さは400mとする。トラックは平行している二つの直走路と、半径も同じとする二つの曲走路からなる。縁石の高さ最低50mm、幅最低50mmの適当な材質の縁石で境をす。縁石の色は可能な限り白とする。

曲走路の縁石の一部がフィールド競技のため、一時的にはずされる場合、縁石直下の場所に幅50mmの白線を引き、高さ150mm以上のコーンあるいは旗を間隔4m以内で、その底の縁がトラックにもっとも近い白線の端になるように（旗はグラウンドから60度の角度をなすように）置く。

縁石を撤去しコーンまたは旗で代用する（代用縁石を含む）方法は水濠を越えるためにメイントラックを離れる障害物競走、第163条5(b)によるグループスタートの外側、そして縁石設置のない直走路にも適用されなくてはならない。後者の場合は（コーン、旗または代用縁石を置く）間隔が10mを超えないようにする。

〔国際〕 曲走路から直走路または直走路から曲走路にトラックから迂回する地点は、計測員によって白線上に50mm×50mmの見分けのつく色で示され、レース中は、そこにコーンを設置しなければならない。

- 〔国内〕 i メイントラックを離れる障害物競走とグループスタートでは、代用縁石を置くものとする。
- ii 第4種公認競技場の内側が縁石でない場合、内側は50mmのラインで示し、また4mおきにコーンまたは旗を立てる。コーンまたは旗はラインの上に立てる。旗はトラックの方から、フィールドに60度の角度に倒すように立てる。旗は約250mm×200mmサイズのを450mmの棒の先につ

けるのが、この目的に一番かなっている。

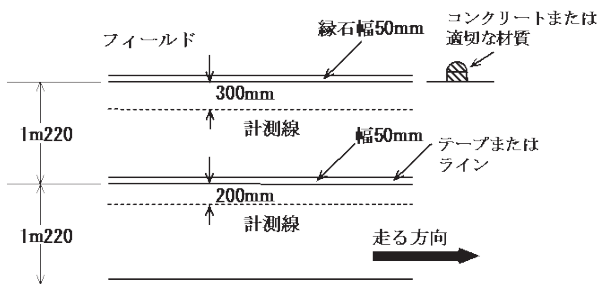
[国際] i 縁石は高さ 50 mm～65 mm、幅 50 mm～250 mmで縁石の色は可能な限り白とする。

ii 2本の直走路については、縁石に替えて幅 50 mmの白線でも良い。

iii 縁石のないトラックの縁は幅 5 mmのラインで示す。

2. 計測は、縁石の外端から 300 mm外方、そして曲走路において縁石がない場合（あるいは、障害物競走で水濠を超えるために縁石が置かれていないメイントラックを離れる場合）、ラインの外端から 200 mmのところを測る。

[国内] 国内の競技場では、代用縁石を置くことから縁石とみなし、300 mm外方を測る。



3. 競走距離は、スタートラインのフィニッシュラインに遠い方の端から、フィニッシュラインのスタートラインに近い方の端まで計測する。
4. 400mまでのレースにおいて、各競技者は、幅 50 mmの白色のラインで区切られた、右側のライン幅を含む最大幅 1m220（± 10 mm）のレーンを走らなければならない。すべてのレーンは同じ幅でなくてはならない。内側のレーンは、第 160 条 2 の規定によって計測するが、その他のレーンはラインの外端から 200 mm のところで測る。 [参照 第 163 条 3]

[国内]

レーン（走路）の幅は 1m220 とする。レーン（走路）の幅が

1m250で公認継続している競技場は、トラックおよび走路の全面改修および公認満了が2021年4月1日以降の検定から1m220の基準を適用する。

〔国際—注意〕 2004年1月1日以前に建造されたトラックに関しては、上記のレースのために、レーンの幅は1m250でもよい。

5. 本連盟が主催、共催する競技会では、レーンの数は8レーン以上が必要である。

〔国際〕 第1条1(a)(b)(c)と(f)による国際競技会では、最少8レーンのトラックでなければならない。

〔参照〕 公認陸上競技場および長距離競走路ならびに競歩路規程第3条〕

6. トラックの内側レーン方向への最大許容傾斜度は、幅で100分の1（1%）を超えないようにするべきである。走る方向への下りの傾斜は1,000分の1（0.1%）を超えてはならない。

〔国際〕 トラックの内側レーン方向への最大許容傾斜度は、IAAFが例外を認めるに足る特別な状況がある場合を除き、幅で100分の1（1%）を超えないようにするべきである。走る方向への下りの傾斜は1,000分の1（0.1%）を超えてはならない。

7. 公認陸上競技場は、第1種、第2種公認陸上競技場の基本仕様、公認陸上競技場および長距離競走路ならびに競歩路規程、陸上競技場公認に関する細則による。

〔国際〕 競技場の建設、設計そしてマーキングに関するすべての技術的情報は、IAAF陸上競技施設マニュアルに網羅されている。本規則では、守られるべき基本的な原則を示している。

トラックのマーキングに使用する色は、IAAF陸上競技施設マニュアルに含まれるトラックマーキングプランに示されている。

第161条 スターティング・ブロック

1. 400mまでの競走（4×200mリレー、メドレーリレーおよび4×400mリレーの第1走者を含む）においてはスターティング・ブロックを使用しなければならず、その他のレースでは使用し

てはならない。トラック上に設置した際、スターティング・ブロックのいかなる部分もスタートラインに重ねてはならず、その走者のレーンをはみ出してはならない。但し、他の競技者を妨害しなければ、フレームの後部は外側レーンのラインからはみ出てもよい。

2. スターティング・ブロックは、つぎの一般仕様に適合したものでなければならない。

(a) スターティング・ブロックは、競技者がスタートの態勢をとる際、足をセットする（足を押し付ける）2枚のフットプレートが一つのフレームに固定されたものである。これらは十分に堅固な構造で、競技者に不利益をもたらすものであってはならない。フレームはスタート時に競技者が足を離す際に妨害するものであってはならない。

(b) フットプレートは競技者のスタート姿勢に合うように傾斜がつけられ、平面またはやや凹面になっていてもよい。フットプレートの表面は競技者のスパイクシューズに適応させるように、溝もしくは窪みをつけるか、スパイクシューズの使用に耐えうる材質で覆う。

(c) 堅固なフレーム上に固定されるフットプレートは調整できるものでよいが、実際にスタートする際には動くものであってはならない。どの場合もフットプレートは、それぞれ前後に動かして調節できなければならない。調節が終わったとき、フットプレートは堅固な留具または錠仕掛によりしっかりと固定されなければならないが、競技者が容易にかつ速やかに操作できるものでなければならない。

(d) フレームはトラックに与える損傷ができる限り僅かに済むように調整されたピンもしくは釘によって、トラックに固定しなければならない。すばやく容易に取りはずせるようにしなければならない。ピンまたは釘の数、太さ、長さはトラックの構造による。スタート時に移動することのないよう十分に固定されていないとてはならない。

(e) 競技者が自分のスターティング・ブロックを使用する場合はこれらの規則に適合していなければならない。他の競技者

を妨害しないものであれば、デザインや構造はどのようなものでもさしつかえない。

3. [国際] 第1条1(a)(b)(c)(f)に該当する競技会、第261条あるいは第263条のもとで世界記録として承認のために申請された記録においては、スターティング・ブロックはIAAFが承認したスタート・インフォメーション・システムと連結していなければならない。このシステムは他の競技会においても強く推奨する。

[国際—注意] 付け加えるならば、オートリコール装置は規則の範囲内で使用することができる。

4. 第1条(a)～(f)の競技会および国内の全天候走路での競技会では、競技者は主催者によって用意されたスターティング・ブロックのみを使用する。

[国内] 全天候走路でない競技場における競技会では、競技者は本連盟の規格に合ったもので、かつ許可された場合、個人所有のスターティング・ブロックの使用を認めることもある。

この規則は、以下のように解釈されるべきである：

- (a) フレームまたはフットプレートのどの部分もスタートラインに重ならない。
- (b) 他への邪魔にならないことを条件に、フレームのみ（フットプレートを含んではならない）が外側のレーンに入り込んでもよい。これは、曲線でスタートする種目で競技者が走り出す角度は最短距離を取るためスターティングブロックは斜めに置かれる傾向があるという、これまでの経験による。

レースのスタート時に、聾者または聴覚障害のある競技者に限り、ライトの使用が許可され、助力とはみなさない。しかし、それを提供可能な技術パートナーが指定されているような競技会でない限り、資金調達および機器の手配、さらにスタートシステムとの接続は、競技者または所属するチームの義務である。

第162条 スタート

1. スタートラインは幅50mmの白いラインで示す。レーンを使用

しないレースでのスタートラインは、フィニッシュからの距離がどの競技者も同じになるようにカーブさせる。競走競技におけるレーン（含むオーダー）順は、走る方向に向かって左から右へ番号をつける。

〔注意〕 i 場外競技におけるスタートではスタートラインは幅300 mm以内で、スタートエリアのグラウンドと対比してはつきりとした色を用いて表示してよい。

ii 1,500m競走およびその他の種目でスタートラインが曲線の場合、走路と同じ全天候舗装（素材・厚さ）であることを条件として、外側のレーンから外にはみ出して引くことができる。

〔国内〕 スタートラインの延長は本連盟の検定が必要である。

スタート時の手順を効率的に完了し、より大きな競技会において競技者を適切に紹介するためには、競技者は集合時、走る方向に向かって立って立つよう期待される。

2. 下記の注意を例外として、国際競技会におけるスターターは、開催する国や地域の言語、英語またはフランス語で合図しなければならない。

(a) 400mまでの競走（4×200mリレー、第170条1に定義されたメドレーリレー、4×400mリレーを含む）において指示は「On your marks（オン・ユア・マークス：位置について）」「Set（セット：用意）」の言葉を用いる。

(b) 400mを超える競走（4×200mリレー、メドレーリレー、4×400mリレーを除く）においては「On your marks（オン・ユア・マークス：位置について）」の言葉を用いる。

(c) 第162条5を適用して行うレースでは、スターターは、選手が位置についた後でもスタートの準備が全て整っていないと判断したり、スタートを中断したりしようと考えた場合には、「Stand Up（スタンド・アップ：立って）」の言葉を用いる。

すべての競走は通常スターターが上方に向けて構えた信号器の発射音でスタートしなければならない。

〔注意〕 第1条1(a)(b)(c)(e)(i)ならびに本連盟が主催、共催する競技会においては、スターターの合図は英語のみとする。

〔国内〕 スタートの準備が全て整っていない、スタートを中断しようと考えた場合には、「立って」の言葉を用いる。

スターターは、決勝審判員や200mまでの種目では風力計測員さらには、関連するタイミングチームの準備ができていることを確認する前にスタート手順を開始してはならない。スタートとフィニッシュ及びタイミングチームとの間の連絡手段は、競技会のレベルによって異なる。規則第1条1(a)から(f)に該当する競技会やその他多くのハイランクの競技会では、常に写真判定とスタートインフォメーションシステム(SIS)を担当する提供会社が存在する。この場合、連絡調整を担当する技術者がいる。その他の競技会では、無線、電話、または旗やライトの点灯などを使用した、さまざまな連絡方法が使われている。

3. 400mまでのレース(4×200mリレー、メドレーリレーそして4×400mリレーの第1走者を含む)において、クラウチングスタートとスターティング・ブロックの使用は必須である。位置についた時、競技者はスタートラインおよびその前方のグラウンドに手や足を触れてはならない。「On your marks (位置について)」の合図の後、競技者は自分の割当てられたレーン内のスタートラインの後方の位置につく。両手と少なくとも片膝がグラウンドに、両足はスターティング・ブロックと接触していなければならない。「Set (用意)」の合図で競技者は手とグラウンド、足とスターティング・ブロックのフットプレートとの接触を保ちながら、速やかに最終のスタート体勢に構えなければならない。スターターは、すべての競技者が「Set (用意)」の構えで静止したと確認した時点で、信号器を発射しなければならない。

クラウチングスタートによるすべてのレースでは、競技者がスターティングブロックで静止したなら、スターターは速やかにピストルを持った腕を上げ、「セット」と言う。スターターはすべての競技者が静止するのを待ってからピストルを撃つ。

スターターは、特に手動計時で計時員が配置されている時は、腕をあまりにも早く上げてはならない。スターターは、「セット」という合図をその時になってから腕を上げるよう推奨されている。

「オンユアマークス」と「セット」との間、そして「セット」と号砲との間にかかる時間を決める規則は存在しない。スターターは、全競技者の動きが正しいスタート姿勢で止まったなら速やかに走らせるべきである。つまり、あるスタートでは、ピストルを非常に早く打つこともあるし、他方、全競技者がスタート姿勢で静止するのを確かなものにするため、長めに待たなくてはならないこともあるということである。

4. 400mを超えるレース（4×200mリレー、メドレーリレーそして4×400mリレーの第1走者を除く）では、すべてのスタートは立位（スタンディング・ポジション）で行われなければならない。「On your marks（位置について）」の指示の後、競技者はスタートラインに近づき、スタートラインの後ろでスタート体勢をとらなければならない（レーンでスタートするレースでは割り当てられたレーンの完全な内側）。競技者は位置についたとき手（片手または両手）がグラウンドに触れてはならず、また足や手（片手または両手）がスタートラインやその前方のグラウンドに触れてはならない。スターターは、すべての競技者が「On your marks（位置について）」の構えで静止したと確認した時点で、信号器を発射しなければならない。

5. 「On your marks（位置について）」または「Set（用意）」の合図で、競技者は、一斉にそして遅れることなく完全な最終スタート姿勢をとらなければならない。競技者が位置についた後、何らかの理由でスターターが競技者のスタート手続きが整っていないと感じた場合、スタート位置を離れるよう競技者に命じ、出発係は競技者を再びスタートラインの後方3mのところを整列させなければならない。 [参照 第130条]

競技者が下記の行為をしたと判断したなら、スターターはスタートを中止しなくてはならない。

(a) 「On your marks（位置について）」または「Set（用意）」の合図の後で、信号器発射の前に正当な理由もなく手を挙げたり、

クラウチングの姿勢から立ち上がった場合（理由の正当性は審判長によって判断される）。

- (b) 「On your marks (位置について)」または「Set (用意)」の合図に従わない、あるいは遅れることなく速やかに最終の用意の位置につかなかつたとスターターが判断したとき。
- (c) 「On your marks (位置について)」または「Set (用意)」の合図の後、音声や動作、その他の方法で他の競技者の妨害をしたとき。

この場合、審判長は第125条5ならびに第145条2に従い不適切行為があったとして当該競技者に対して警告を与えることができる（同じ競技会の中で2度の規則違反があった場合は失格となる）。この際、グリーンカードを示してはならない。

スタート中断の原因が競技者の責任でないと考えられる場合、あるいは審判長がスターターの判断に同意できない場合は、競技者全員にグリーンカード（旗）を提示して不正スタートを犯した者がいないことを示す。

〔国内〕 本連盟主催・共催大会以外の競技会では、主催者が本条項（第162条5）を適用するか否かを定めることができる。

本条項を適用しない場合、当該競技会でのスタート時の不適切行為の取扱方法を競技注意事項等に明記する。この場合、主催者は(a)(b)(c)の不適切行為を注意にとどめることも、警告対象として2枚のイエローカードの提示を受けた競技者について当該種目のみを失格とし、それ以後のすべての種目から除外しないこともできる。

但し、(a)(b)(c)の不適切行為が繰り返し行われたり、悪質なものは第125条5および第145条2を適用する。

スタート規則を、懲戒事項（規則第162条5）および不正スタート（規則第162条7および規則第162条8）に分割することにより、1人の競技者の行為により、同組の他の選手がとばっちりを受け処分されるということがないようにした。この規則の主旨の高潔性を維持するため、スターターと審判長が、規則第162条5の適用、さらには不正スタートの検出に忠実であることは重要である。

スターターが意図的ではないとの見方をし、規則162.2(c)のみの適用が適切であるとするかもしれないが、意図的か、または例えば緊張に起因し故意かそうでないかにかかわらず起こりうる行為には、規則第162条5が適用されるべきである。

逆に、正当な理由により、競技者がスタートの遅れを要求する権利がある場合がある。したがって、スタート審判長は、スタートを取り巻く環境や条件、特にスターターは、スタート準備に集中しており、ヘッドフォンを着用していることもあるため、気づかないかもしれない要素に注意を払うことが重要である。

このような場合、スターターと審判長は合理的かつ効率的に行動し、意思決定を明確に示す必要がある。適切な方法としては、決定の理由は、そのレースの競技者に知らせるとともに、可能であれば、もしくは願わくば、アナウンサーやテレビチームなどにも通信ネットワークを介して通知する。

イエローカードまたはレッドカードが出された、グリーンカードは示してはならない。

不正スタート

6. IAAFが承認したスタート・インフォメーション・システムが用いられているとき、スターターとリコーラーの両者またはそのいずれかが、スタート・インフォメーション・システムが不正スタート（即ち、反応時間が0.100秒未満の場合をいう）の可能性があることを装置が示した時に発せられる音響をはっきり聞くためにヘッドフォンを着用しなければならない。

スターターとリコーラーの両者、またはそのいずれかが、音響を聞いた瞬間、すでに出発の信号器が発射されていれば呼び戻し（リコール）しなければならない。そしてスターターはリコールの原因となった競技者を特定するために、ただちにスタート・インフォメーション・システムの反応時間およびその他入手可能な情報を確認しなければならない。

〔注意〕 承認済のスタート・インフォメーション・システムが使われている場合、このシステムにより得られた証拠は、当該審判長によって正しい決定をするための一つの材料として使用

される。

7. 競技者は、最終の用意の姿勢をとった後、信号器の発射音を聞くまでスタート動作を開始してはならない。競技者が少しでも早く動作を開始したとスターター（あるいはリコーラー、第129条6参照）が判断したときは、不正スタートとなる。

〔注意〕 i 結果的にスターティング・ブロックのフットプレートから足が離れようとしていない、あるいは地面から手が離れようとしていない動作は、スタート動作の開始とみなさない。そのような事例は、警告または失格処分の対象になる場合がある。

但し、スターターが信号器の発射音の前に、ある競技者が静止せずに（動き始めて止まらず、）スタート動作が開始されたと判断したら、不正スタートと判断しなくてはならない。

- ii 立位（スタンディング・ポジション）でスタートする競技者の方がバランスを崩しやすいため、偶発的に動いてしまったと考えられる場合、そのスタートは「ふらつき」と見なされ不正スタートの対象として扱われるべきではない。スタート前に突いたり押されたりしてスタートラインの前に出てしまった競技者は、不正スタートとして罰せられるべきではない。そのような妨害を引き起こした競技者は、第162条5の警告または失格処分の対象になる場合がある。

〔注釈〕 Setの後、最終のスタートの姿勢になってから号砲までの間に次の動きを確認した場合、不正スタートとする。

- i) 静止することなく、動いたままスタートした場合。
ii) 手が地面から、あるいは足がスターティング・ブロックのフットプレートから離れた場合。

競技者が地面またはフットプレートとの接触を失っていない場合、一般的には、不正スタートは課されない。例えば、競技者が腰を上げたあと、手や足が地面やフットプレートとの接触を失うことなく、腰を下げるなら、不正スタートとはみなすべきではない。そのようなケースでは、規

則第162条5に基づいて、不適切な行為として競技者に警告をあたえる(もしくは、それまでに警告があった場合は失格とする)理由となる。しかし、ピストル発射前に、手や足を動かしていなくても、何らかの連続的な動きで効果的にスタートしようとする「ローリングスタート」があったとスターター(またはリコーラー)が判断したなら、レースはリコール(呼び戻し)されなくてはならない。リコール(呼び戻し)はスターターやリコーラーによってなされるが、競技者が動き始めたとき、ピストルを撃って呼び戻すべきと判断できる最良に位置にいるのはスターターである。このケースでは、スタート合図前に競技者が動作を開始したとスターターが確信するのなら、不正スタートが課せられるべきである。

注意(ii)に従って、スターターと審判長は、立ち姿勢からスタートする種目では、規則第162条7の適用は、過剰にならないようにすべきである。このような場合は、通常、2点スタートにより、バランスを崩しやすいのであって、ほとんどが意図せずに発生している。従って過度に不利な処罰を与えるべきではない。

このような動きが偶発的であると考えられた場合、スターターと審判長は、まずはスタートが「不安定」であったと考えることを奨励され、規則第162条2(c)に従って対処する。しかし、同じ組で、同じことが繰り返されるなら、スターターおよび/または審判長は、この状況で最も適切な対応として、不正スタートまたは懲戒手続きの適用を考慮することが可能である。

8. 混成競技を除いて、一度の不正スタートでも責任を有する競技者はスターターにより失格させられる。

混成競技においては、各レースでの不正スタートは1回のみとし、その後に不正スタートした競技者は、すべて失格とする。

[参照 混成競技は第200条8(c)]

[注意] 実際は、1人あるいはそれ以上の競技者が不正スタートをしたときには、他の競技者もそれにつられる傾向がある。厳格にいうと、それにつられたどの競技者も不正スタートとなる。スターターは、不正スタートをした責任があると判断される競技者だけに警告を与え、あるいは失格させる。従って2人以上の競技者が警告あるいは失格になることもある。不

正スタートがどの競技者の責にも帰すべきものでなければ、警告は与えないでグリーンカード（旗）を競技者全員に見せる。

9. 不正スタートがあった場合、出発係は以下の手続きを行う。

混成競技除き、不正スタートの責任がある競技者は失格となり、対象競技者の前で赤黒（斜め半分形）旗・カードを挙げる。

混成競技では1回目の不正スタートのとき、不正スタートの責任がある競技者に対しては、黄黒（斜め半分形）旗・カードを挙げて警告する。同時に、それ以降の不正スタートはすべて失格になることを知らせるために、レースに参加しているすべての競技者に対して1人以上の出発係によって黄黒（斜め半分形）旗・カードを挙げて警告する。

さらに不正スタートが行われた場合、不正スタートの責任がある競技者は失格となり、対象競技者の前で赤黒（斜め半分形）旗・カードを挙げる。

レーンナンバー標識が使用される場合には、不正スタートの責任を有する競技者にカードが示されたら、レーンナンバー標識にも同様の表示を行う。

斜めに色分けされたカードのサイズはA5で、両面にすることを推奨する。既存の器具を変更する際の不必要な費用を避けるために、レーン表示板の上部に付いている不正スタートの表示は、以前のデザインである（黄黒でなく）黄色と（赤黒でなく）赤色のままでよいことに注意が必要である。

10. スターターもしくはリコーラーが、スタートが公正に行われなかったと判断したときは、信号器の発射で競技者を呼び戻さなければならない。

公正なスタート（フェアスタート）についての言及は、不正スタートのケースにのみ関連しているわけでない。この規則は、スターティング・ブロックが滑ったり、スタート時に1人以上の選手に異物が干渉するなど、他の状況にも適用されると解釈されるべきである。

第163条 レース

1. 少なくとも、1つの曲走路を含むレースでは、走ったり歩いたりする方向は、左手が内側になるようにする。またレーンナンバーは、左手側から順にレーン1とつける。

〔国内〕 直線競走（100m、100mハードル、110mハードル）で逆走することは認めない。ただし、公式に計測された競技場において、かつ審判の諸設備が整っている場合はこの限りではない。

条件が許され、トラックが適切に検定されていれば、直走路の種目は逆走で（すなわち右側が内側）で実施してもよい。

レースにおける妨害

2. 競技中、押されたり走路をふさがれたりして、競技者の前進が妨げられた場合の扱いは以下のとおりとする。

(a) 上記妨害行為が意図的でない場合、または、競技者による以外の方法で引き起こされた場合、審判長は、そのような行為が特定の競技者（またはチーム）に深刻な影響をもたらしたと判断した場合は、第125条7または第146条4に従い、競技者一人、または当該レースに関する複数名あるいは全員での再レースの実施を命じるか、影響を受けた競技者（またはチーム）が当該種目の次のラウンドで競技することを認めることができる。

(b) 別の競技者が上記妨害行為を引き起こしたと審判長が判断した場合、その競技者（またはチーム）は、当該種目で失格となる。審判長は、そのような行為が特定の競技者（またはチーム）に深刻な影響をもたらしたと判断した場合は、失格となった競技者（またはチーム）を除いて第125条7または第146条4に従い、競技者一人、または当該レースに関する複数名あるいは全員での再レースの実施を命じるか、失格となった競技者やチームを除く影響を受けた競技者（またはチーム）が当該種目の次のラウンドで競技することを認めることができる。

〔注意〕 悪質な場合は第145条2を適用することができる。

第163条2(a)および(b)のいずれの場合においても、再レース等を認められる競技者（またはチーム）は、通常誠実に力を尽くして当該種目を完走した競技者（またはチーム）であるべきである。

レーン侵害行為

- 3.(a) レーンで行うレースでは、各競技者はスタートからフィニッシュまで、自分に割り当てられたレーンを走らなければならない。またこの規定は、競走の一部をレーンで走る場合にも適用される。
- (b) レーンで走行しない（またはレーンで走行しない箇所のある）すべてのレースにおいて、競技者は、曲走路や第163条5(b)に規定されるトラックの外側半分、または障害物競走の水濠に向かう迂回路の曲走路区間を走る際、境界を示すために設置されている縁石やラインの上や内側（トラック、トラックの外側半分、障害物競走の水濠に向かう迂回路の曲線区間の内側）を踏んだり、走ったりしてはならない。

第163条4を除き、競技者が本規則に違反し、審判長が審判員か監察員の報告に同意した場合は、その競技者は失格となる。

〔国内〕 レーンで行う直線競走（100m、100mハードル、110mハードル）、および200m、400m、400mハードル、4×100mリレーで全レーンを使用する必要がない場合は、もっとも内側のレーンをあける方がよい。

4. 以下の場合で、それぞれ実質的な利益がなく、他の競技者を押し分けたり塞いだりして進行を妨害していなければ、失格とはならない。実質的な利益を得たと判定された場合、その競技者は失格となる。
- (a) レースで、他の競技者に押されたり、妨害されたりしたために、自分のレーン外、縁石やラインの上あるいは内側に足が入ったり走ってしまった場合。
- (b) 直走路もしくは障害物競走の水濠に向かう迂回路の直線区間において自分のレーン外を踏んだり走ったりした場合、または、曲走路において自分のレーンの外側ラインの外側を踏んだり走ったりした場合。

〔注意〕 実質的な利益とは、あらゆる方法で順位を上げることやレース中にトラックの縁石の内側に足が入ったり走ったりして、「囲まれた（ポケットされた）」状況から抜け出すことを含む。

この注意は、特に、競技者がレース中にトラックの内側に入り込むことにより（意図的でないとか他の競技者に押されたり妨害されて入り込んでしまったとかは関係なく）自身の位置取りをよくしようとしたり、周りを他の競技者に囲まれた状態から抜け出すためにスペースが見つかるまでトラック内側を走るといった行為を禁止する。通常、直走路の1レーン内側を走っている限りは（曲走路での行為とは別に）、強制的に失格に至ることはないが、もし、それが押されたり妨害された結果、その場所にいたのだとしても、競技者が利益を得ていれば、審判長は、自らの裁量で失格する権限がある。そのような場合、競技者はいかなる利益をも望んだり得ることなくトラックに戻るための速やかな措置を取る必要がある。

5. 第1条1の競技会および国内競技会では、

(a) 800m競走では第一曲走路の終わりにマークされたブレイクラインの、スタート側により近い端までレーンを走る。競技者はこのブレイクラインから自分のレーンを離れることが許される。

ブレイクラインは、トラックの第1曲走路の終わりに引かれた第1レーン以外のすべてのレーンを横切る幅50mmの円弧のラインである。競技者がブレイクラインを確認しやすいように、ブレイクラインやレーンラインとは違う色で、50mm×50mmで高さ150mm以下のコーン、角柱、または適当な目印となるものを各レーンとブレイクラインの交差する直前の各レーンのライン上に置かねばならない。

〔国際—注意〕 第1条1(d)(h)の競技会では、当事者の合意によってレーンを使用しない場合がある。

〔国内〕 i 小規模競技会等で800m競走を弧形のライン後方からグループスタートで行う場合（レーンを使用しないでスタートを行う場合）はこの限りではない。

ii 800m競走でブレイクラインまでレーンを走る場合のスタート位置は二つの要素に注意しなければならない。

第1に適用する通常の階段式差は200m競走の場合と同じである。

第2に外側のレーンの走者のために、バック・ストレートの終端でほぼ同じ距離となるように、内側のレーンの走者よりも各レーンのスタートの位置を順次前に出して調節することである。

各レーンのスタート位置については、つぎの方法が望ましい。

- (1) B1点は、内側のレーンのバック・ストレートの入口で、内側の縁石の外端から300mmの地点。
- (2) 定点Yは、AB1の延長線で一番外側のレーンの、そのレーンの内側のラインから200mmの地点。
- (3) 定点Cは、バック・ストレートの終点、即ちつぎの曲走路の始まる所で内側の縁石の外端から300mm。
- (4) CB1を半径としてトラックに弧B1Xを引く。このラインは、トラックに幅50mmで示す。
- (5) 第2レーンから一番外側のレーンまでは、B1Xと各レーンの内側から200mmの点の交点により決める。

スタートの位置の正確な調節はつぎの方法で決定する。

800m競走における各レーンのスタートの位置は、B1Yから各レーンの終わり（B2～B8）までの距離を前に出さなければならない。

各レーンの正当なスタートの位置を前に出す距離は、レーンの幅が1m220、直線の長さ80mとするとつぎの数値になる。

第1レーン	0	第2レーン	8mm
第3レーン	34mm	第4レーン	79mm
第5レーン	143mm	第6レーン	225mm
第7レーン	326mm	第8レーン	446mm
第9レーン	585mm		

1,000m、3,000mそして5,000mにおけるグループスタートの場合、第2グループでスタートした競技者が第1グループの競技者と合流する地点を示すため、フィニッシュの位置する直走路の入口にマークを置かなくてはならない。このマークは50mm×50mmとし、第4レーン外側（6レーンのトラックでは第3レーン外側）のライン上に置き、コーンまたは旗を二つのグループが合流する、このマークの直前まで置く。

〔国内〕 第1グループと第2グループのコースは代用縁石を置き二つに分ける。合流地点には他とは異なる彩色の代用縁石を置く。

- (c) この規則に違反した場合、その競技者、リレーの場合はそのチームは失格となる

トラックからの離脱

6. レース中に自らの意思でトラックを離れた競技者は、そのレースを継続することを認められず、完走しなかったものとして記録されるものとする。いったんトラックを離れた競技者がレースに戻ろうとした場合、審判長により失格が宣言されるものとする。

マーカー

7. 第170条4で規定されたレースの全部あるいは最初の一部をレーンで行うリレーを除き、競技者は自分の助けとするために、走路上および走路脇にマークをつけたり、物を置いたりしてはならない。規則に違反しているマーカーや物があれば、規則に合わせるよう、あるいは剥がしたり動かしたりするよう、審判員は当該競技者を指導する。指導に従わない場合には、審判員が取り除かなければならない。

〔注意〕 悪質な場合は第145条2を適用することができる。

風力測定

8. 〔国際〕 すべての風向風速計は世界標準規格によって認証されていないと認めなければならない。競技会で使用される風向風速計の精度は、各国の政府計量機関によって認定された適切な組織によって認証されているものでなければならない。
9. 第1条1(a)～(h)に該当する競技会ならびに世界記録認定のために提出される成績には非機械的（超音波）風向風速計を使用しな

ければならない。機械的風向風速計は横風の影響を受けないように保護する。また円筒を使用する場合、計測器の両側は円筒の直径の少なくとも2倍の長さがなければならない。

〔国内〕 日本記録の認定に際し、非機械的（超音波等）風向風速計の利用は義務づけない。

10. トラック審判長は、風向風速計を直走路の第1レーンに隣接してフィニッシュラインから50mの地点に設置してあることを確認する。風向風速計の測定面は、トラックから2m以上離してはならず、高さは1m220（±50mm）でなければならない。

11. 風向風速計は自動、あるいは遠隔操作によって計測され、計測結果は直接コンピューターに伝達・入力されてもよい。

12. 風速を計測する時間は、スターターの信号器の発射（閃光／煙）からつぎの通りとする。

60m 5秒間

100m 10秒間

100mハードル 13秒間

110mハードル 13秒間

200mの場合の風は、先頭の走者が直走路に入ったときから10秒間計る。

〔国内〕 直走路に入る位置に旗を立てるなど適切な方法で表示する。

〔参照 記録の公認条件：第260条14(c)〕

13. 風向風速計で秒速何メートルかを読みとり、小数第2位が0でない限り、秒速1mの10分の1の単位まで繰り上げる。

秒速 +2.03m → +2.1m

-2.03m → -2.0m

〔国内〕 追風の走る方向への分速度は換算表を活用して算出する（別掲風速換算表参照）。

途中時間の表示

14. 途中時間や予想優勝時間は、公式にアナウンスまたは表示することができる。審判長より事前に承認を得ない限り、いかなる者も競技区域内で、時間を競技者に知らせてはならない。そのような許可が与えられるのは、レースに参加している競技者全

員が途中時間を知ることができるような地点や環境下に競技者が視認できる時間表示がない場合に限定される。

本規則に違反し途中経過時間を知らされた競技者は、助力を受けたと見なされ第144条2が適用される。

〔注意〕 競技区域は、通常、柵等で仕切られているが、上記規定の解釈上、競技が行われ、競技参加者と規則や規程で認められた人員のみが立ち入ることのできる区域のことと定義される。

給水・スポンジ

15.(a) 5,000m以上のトラック競技では、主催者は気象状況に応じて、競技者に水とスポンジを用意することができる。

(b) 10,000mを超えるトラック競技では、飲食物・水・スポンジ供給所を設けなくてはならない。飲食物は、主催者か競技者本人のいずれかが用意してもよく、競技者が容易に手に取りやすいように置かなくてはならない。あるいは、承認された者が競技者に手渡す方式でもよい。競技者が用意した飲食物は、競技者本人または競技者代理人によって提出された時点から、主催者が指名する役員の監視下に置かなくてはならない。

担当競技役員は、受領時以降飲食物に手が加えられていないことを確認する。

(c) 競技者が医学的理由または競技役員の指示によらずに主催者が設置した供給所以外で飲食物や水を受けたり自分で摂ったりした場合、あるいは他の競技者の飲食物を摂った場合、審判長は、それが1回目の違反であれば警告とし、通常はイエローカードの提示によりこれを知らせるべきである。2回目の違反があった競技者は失格させ、レッドカードを提示する。失格となった競技者は速やかにコース外に出なければならない。

〔注意〕 飲食物や水、スポンジをスタート地点から持ってきたり、主催者が設置した供給所で受取っている限りにおいて、競技者はそれらを他の競技者から受取ったりあるいは手渡ししてもよい。但し、ある競技者が一人または複数の競技者にその

ような方法で繰り返し飲食物の受渡しを行う場合は、規則に違反した助力と考え、警告を与えたり失格としてよい。

第164条 フィニッシュ

1. フィニッシュは幅50mmの白いラインで示す。

〔注意〕 競技場外でフィニッシュする種目の場合、フィニッシュラインの幅は300mmまで、その色はフィニッシュエリアの道路面とはっきり区別できる色ならば何でもよい。

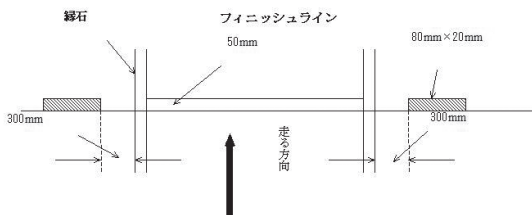
2. 競技者の順位は、その胴体（即ちトルソーのことで、頭、首、腕、脚、手または足とは区別される）のいずれかの部分が前項のフィニッシュラインのスタートラインに近い端の垂直面に到達したことで決める。

3. 一定の時間を基準として行われる競走と競歩では、スターターは競技者および審判員に、競技が終わりに近づいていることを予告するために、競技の終了時間1分前に信号器を発射する。スターターは計時員主任の指示に基づいて、競技終了時間に再び競技の終了を合図する信号器を発射する。レース終了を知らせる信号器発射と同時に、担当審判員は、信号器発射の直前あるいは瞬間に各競技者がトラックに足をタッチした正確な地点にマークしなければならない。

記録になる距離は、メートル未満を切り捨てる。競技が始まる前に、各競技者に少なくとも1人の審判員が距離を記録するために割り当てられなければならない。

- 〔国内〕 フィニッシュポスト — 写真判定システムがない場合、2本の白色に塗られた柱をフィニッシュラインの延長線上に少なくともトラックの端から300mmのところ置く。フィニッシュポストは強固な構造で、高さ約1m400、幅80mm、厚さ20mmとする。

フィニッシュポスト



1時間走の実施に関するガイドラインは、IAAFウェブサイトからダウンロード可能である。

第165条 計時と写真判定

1. 公式の計時方法として、つぎの三つが認められる。

- 手動計時
- 写真判定システムによる全自動計時（電気計時）
- トランスポンダーシステムによる計時

尚、トランスポンダーシステムによる計時は第230条（競歩競技：競技場内で完全に実施されないレース）、第240条（道路競走）、第250条（クロスカントリー競走）そして第251条（マウンテンレース）、第252条（トレイルレース）に限定する。

- 第165条1(a)(b)における計時は、競技者の胴体（トルソー：頭、首、腕、脚、手、足を含まない部分）がフィニッシュラインのスタートラインに近い方の端の垂直面に到達した瞬間をとらえなければならない。
- 全完走者の時間を計時する。また、可能な限り800m以上レースのラップタイムと3,000m以上のレースでは1,000mごとの途中時間を計時しなければならない。

手動計時

- 計時員は、フィニッシュラインの延長線上に位置する。できれば、外側のレーンから少なくとも5mのところにとり1列に並ぶ。フィニッシュラインがよく見えるように階段式のスタンドを用意する。
- 手動計時は、計時員がデジタル式のストップウォッチで計時す

る。このような計時装置は、すべて規則の中で“時計”という。

6. 第165条3のラップタイムは、複数の記録をとることができる時計を使用している計時員、予備の計時員、あるいはトランスポンダーシステムで計時する。
7. 計時は、スタート信号器の閃光または煙から計測する。
8. 各レースの第1着の時間および記録のために計時すべき他の競技者の時間は、3人の任命された計時員（そのうち1人は計時員主任）と1～2人の予備に任命された計時員が計時する。（混成競技では第200条8(b)参照）予備計時員の時間は、1～2人の任命された計時員が適切な計時に失敗した場合に事前に決めた順序によって採用され、いつの場合でも3個の時計で時間を記録する。
9. 各計時員は独立して行動し、他の計時員に時計を見せたり相談したりすることなく自己の計時した時間を所定の用紙に記入し、署名後計時員主任に提出する。計時員主任は、報告された時間を確認するため時計を検査することができる。
10. 手動計時によるすべてのレースでは、計時は以下のようにする。
 - (a) トラックレースでは、ちょうど0.1秒で終わる以外は次の0.1秒として変換され記録される。すなわち、10秒11は10秒2と記録される。
 - (b) レースの一部または全部が競技場外で行われる場合の計時は、ちょうど秒で終わる以外はつぎの秒で読み取られ記録される。

例 2:09:44.3→2:09:45

11. 上記に示したように変換した後、3個の時計のうち2個が一致し、1個が異なっている場合は、2個の時計が示す時間を公式記録とする。もし、3個の時計がそれぞれ異なった時間を示すときは、中間の時間をもって公式記録とする。なんらかの理由で、2個の時計でしか計時できず異なった時間となった場合は、遅い方の時間を公式記録とする。
12. 計時員主任は必要に応じて本条の規定を適用し、各競技者の公式時間を決定し、公表に備える。

写真判定（電気計時）

13. 本連盟が主催、共催する競技会、および本連盟が特に指定する

競技会では、必ず写真判定システムを使用しなければならない。

〔国際〕 どの競技会でも IAAF 競技規則に準拠した写真判定システムが使用されるべきである。

〔国内〕 全部または一部が競技場外で行われるレースでは、写真判定システムを使用しなくてもよい。

システム

14. 写真判定システムは競技会前4年以内に精度検査を受け、発行された精度証明書のあるものでなければならない。要件として以下が含まれる。

(a) 当該システムは、フィニッシュラインの延長線上に設置されたカメラを通してフィニッシュを記録し、合成画像を生成できるものでなければならない。

i 第1条1項の競技会の場合、合成画像は秒あたり少なくとも1,000枚の画像から合成されなければならない。

ii その他の競技会の場合、合成画像は秒あたり少なくとも100枚の画像から合成されなければならない。

いずれの場合においても、画像は0.01秒毎に均等に目盛りされた時間尺度と同期していなければならない。

(b) 当該システムは、スターターの合図によって自動的に作動するものとし、ピストルの発射音または同等の可視指示と計時装置の時間差が安定的に0.001秒以下であるようにする。

15. カメラが正しく設置されていることを確認するために、また、写真判定画像が読み取りやすいようにするために、レーンラインとフィニッシュラインの交差部分は適切なデザインで黒く塗る。そのようなデザインは当該交差部分のみに施し、フィニッシュラインのスタートラインに近い方の端から向こう側に20mm以内にとどめ、手前にはみ出してはならない。

記録をより読み取りやすくするため、レーンラインとフィニッシュラインの交差部分の両側に同様の黒マークを置いてよい。

16. 競技者の順位は、時間目盛りに対して垂直であることが保証されている読み込みラインのカーソルを用いて画像から読み取る。

17. 当該システムは、各競技者のフィニッシュタイムを自動的に測定・記録し、各競技者の時間が表示された写真を作成できるも

ので、各競技者の記録や競技結果を示す一覧も作成できるものでなければならぬ。自動作成された情報及び手入力情報（競技開始・終了時刻など）の変更は、写真の時間目盛と一覧表上に自動的に表示されなければならない。

18. スタートとフィニッシュの両方ではなくいずれかのみで自動的に作動するシステムは、手動計時と写真判定システムのいずれでもないと思われ、従って、公式タイムの計測には使用しない。この場合、画像上に表示された時間はいかなる状況においても公式記録と思われず、画像は競技者間の順位を判断し、時間差を調整するための有効な材料として用いることができる。

〔注意〕 写真判定システムがスターターの合図で作動しなかった場合、画像上の時間目盛りはこの事実を自動的に示すものでなくてはならない。

操 作

19. 写真判定員主任は、そのシステムの機能について責任を負う。主任は競技会の開始前に関係技術者と打ち合わせ、写真判定システムについて理解しすべての設定についても監督する。

写真判定員主任は、トラック競技審判長とスターターの協力を得て、そのシステムが自動的にスターターの信号器の合図で承認された写真判定装置が第165条14(b)に定められた時間内（つまり0.001秒以内）で正しく作動するかどうかのゼロ・コントロールテストを、各セッション（午前の部または夜の部）の開始前に実施しなければならない。また、機器のテストとカメラの正確な設置について監督しなければならない。

20. できればトラックの両側に、少なくとも1台ずつ写真判定システムを作動させるようにする。これらのシステムは、技術的に独立したシステムが別々の動力源で別々の機器やケーブルによって、スターターの信号器の発信を記録し、連携できることが望ましい。

〔注意〕 2台以上の写真判定システムを使用する場合、1台は競技会の開始前に技術代表（あるいは指名された国際写真判定員）から公式システムとして指定されなければならない。もう1台のカメラの時間と順位については、公式カメラの正確性に

疑問があるか、着順判定の不明確な点を正すために補助カメラとしての必要性が生じた場合以外には参考とすべきではない。(必要性がある場合の例：競技者の全身または一部が公式カメラの画像から消えているとき)

21. 写真判定員主任は、適切な人数の判定員と協同して競技者の着順を決定し、引き続き彼らの公式時間を決定する。主任は、これらの着順と時間が競技結果システムに正確に入力し転送されていること、そして記録・情報処理員に渡したことを確かめねばならない。

テクノロジーが利用可能な主要競技会では、写真判定画像は、大型映像（ビデオボード）にすぐに提供されるか、もしくはインターネット上に公開されることがよくある。不必要な抗議や訴えに費やされる時間を減らすために、写真を見る機会を抗議または上訴することを検討している競技者またはその代理人に写真判定画像を見る機会を提供することが今では通常の手続きとなっている。

22. 写真判定システムで記録された時間は何らかの理由で担当競技役員が明らかに不正確であると判定した場合以外は公式時間とする。不正確な事例が発生した場合は調整可能であれば写真から得られた時間差を基礎としながら、予備計時員の時間を公式のものとする。予備計時員は写真判定装置がうまく作動しない可能性がある時には任命しなければならない。

23. 写真判定による時間はつぎのようにする。

- (a) 10,000m（を含む）以下のレースの時間は0.01秒表示の写真判定システムによって計時され0.01秒単位とする。厳密に0.01秒とならない場合はつぎのより長い0.01秒に変換する（切上げる）。

例 26:17.533 → 26:17.54

- (b) 10,000mを超えるトラックでのレースでは、秒未満の下2桁が厳密に「.X00」にならない場合は、次のより長い0.1秒に変換する（切上げる）。

例 59:26.32 → 59:26.4

- (c) 全部または一部が競技場外で行われるレースでは、秒未満の下3桁が厳密に「.000」にならない場合は、次のより長い1秒に変換する(切上げる)。

例 2:09:44.32 → 2:09:45

トランスポンダーシステム

24. IAAF 競技規則に準拠したトランスポンダーシステムは第230条(競技場内で完全に実施されないレース)、第240条、第250条、第251条および第252条に該当する競走での使用は、つぎの条件が整えば認められる。

- (a) スタート地点およびコース沿道あるいはフィニッシュ地点で使用される機器のいずれもが、競技者の前進に重大な障害または障壁になってはいない。
- (b) 競技者が身に着けるトランスポンダーやその入れ物は、負担にならない重さである。
- (c) システムはスターターの信号器によって始動するか、スタート合図に同期している。
- (d) システムは競技会の間やフィニッシュ地点または記録集計のいかなる過程でも、競技者が何かをする必要がない。
- (e) すべてのレースで、0.1秒単位が厳密に「.0」にならない場合は次のより長い1秒に変換する(切上げる)。

例 2:09:44.3 → 2:09:45

[注意] 公式の時間は信号器のスタート合図(または同期したスタート信号)から競技者がフィニッシュラインに到達するまでの時間である。ただし、非公認ではあるが、競技者がスタートラインを通過してからフィニッシュラインに到達するまでの時間を知らせることができる。

- (f) このシステムによって決定された時間と着順を公認する際には、必要に応じて第164条2と第165条2を適用する。

[注意] 着順の決定および競技者の特定の助けとなるよう、審判員やビデオ記録を準備することを推奨する。

トランスポンダータイミングを使用する場合、主催者が適切なバックアップシステムを設置すること、特に規則第165条24(f)を遵守すること

が重要である。バックアップ要員としての計時員、さらに重要なことには、僅差のフィニッシュの順位を確定するための写真判定員（チップタイミングによっては差が判別できない可能性がある）を手配することを強く推奨する。

25. トランスポンダー主任はシステムの機能について責任を持つ。競技のスタート前に、担当の技術スタッフと打ち合わせ、装置を理解し、すべての設定を確認する。また、機器のテストを監督し、トランスポンダーのフィニッシュライン上通過時に競技者のフィニッシュ時間が記録されることを確実にする。審判長と協力して、必要に応じて第165条24(f)適用の準備をしなければならない。

第166条トラック競技におけるラウンドの通過

予選

1. トラック競技における予選は、参加競技者が多数のため、決勝1回では満足に競技が運営できないときに行う。予選ラウンドを行う場合、全競技者が参加し、予選によってつぎのラウンドに進むようにしなければならないが、各加盟団体は一つあるいは複数の種目で、その競技会の中で、あるいはそれに先立つ別の競技会の結果で、参加資格を与える競技者の一部または全部を決めたり、その競技会のどのラウンドから出場することができるかを定める権限を持つ。

どの競技者に参加資格を与え、どのラウンドから出場できるかという手順や考え方（特定の期間に達成された参加標準記録、指定競技会での順位やランキング等）については、各競技会の大会要項等に記載されなければならない。

〔注意〕 146条4(c)参照。

2. 予選の組み合わせと予選通過の条件は主催者が決める。同一団体に所属する競技者は、できるだけ異なる組に編成する。

〔国内〕 i 予選を行うときには、競技者の最近の記録を考慮に入れ、最高の記録を作った競技者が順当に進んだときには決勝に出られるように編成することが望ましい。

ii 中・長距離走の1組の人数はつぎのようにすることが望ましい。

1,500m、3,000mSC 15人以内

3,000m、5,000m（グループスタートの場合） 27人以内

10,000m（グループスタートの場合） 30人以内

予選を行った場合、決勝に進出できる人数は1,500m、3,000mSCは12人以内、3,000m、5,000m、10,000mは18人以内とする。

iii 2または3チーム間の対抗競技会では、種目ごとにチームの抽選を行い、交互にレーンを決めてもよい。

iv 9レーンがある場合は、これを有効に活用して、一次予選の組数を少なくしてもよい。

v 種目別の参加数に応じた、予選等での上位ラウンドへの進出の組分けは以下の表を使用することを推奨する。主催者独自に定めた方法で行う際には、大会要項や競技注意事項等に詳細を明記する。

100 m , 200 m , 400 m , 100 m H , 110 m H , 400 m H

ラウンド 参加数	一次予選			二次予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
9 - 16	2	3	2						
17 - 24	3	2	2						
25 - 32	4	3	4				2	3	2
33 - 40	5	4	4				3	2	2
41 - 48	6	3	6				3	2	2
49 - 56	7	3	3				3	2	2
57 - 64	8	3	8	4	3	4	2	4	
65 - 72	9	3	5	4	3	4	2	4	
73 - 80	10	3	2	4	3	4	2	4	
81 - 88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89 - 96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97 - 104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105 - 112	14	3	6	6	3	6	3	2	2

800 m , 4 × 100 m リレー , 4 × 200 m リレー , メドレーリレー , 4 × 400 m リレー

ラウンド 参加数	一次予選			二次予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
9 - 16	2	3	2						
17 - 24	3	2	2						
25 - 32	4	3	4				2	3	2
33 - 40	5	4	4				3	2	2
41 - 48	6	3	6				3	2	2
49 - 56	7	3	3				3	2	2
57 - 64	8	2	8				3	2	2
65 - 72	9	3	5	4	3	4	2	4	
73 - 80	10	3	2	4	3	4	2	4	
81 - 88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89 - 96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97 - 104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105 - 112	14	3	6	6	3	6	3	2	2

1500 m

ラウンド 参加数	予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
16 - 30	2	4	4			
31 - 45	3	6	6	2	5	2
46 - 60	4	5	4	2	5	2
61 - 75	5	4	4	2	5	2

2000mSC, 3000 m, 3000 m SC

ラウンド 参加数	予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
20 - 34	2	5	5			
35 - 51	3	7	5	2	6	3
52 - 68	4	5	6	2	6	3
69 - 85	5	4	6	2	6	3

5000 m

ラウンド 参加数	予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
20 - 40	2	5	5			
41 - 60	3	8	6	2	6	3
61 - 80	4	6	6	2	6	3
81 - 100	5	5	5	2	6	3

10,000 m

ラウンド 参加数	予選		
	組数	着順	上位 記録者
28 - 54	2	8	4
55 - 81	3	5	5
82 - 108	4	4	4

〔国際〕 国際競技会では、予選の組み合わせと予選通過の条件は技術代表が以下のように決める。もし技術代表が任命されていない場合は主催者が決める。

- (a) 各競技会の競技注意事項等には、特別な事情がない限りラウンドの数や各ラウンドの組数、次ラウンドへの進出条件（即ち、着順 (P)、時間 (T) による進出条件等）が記載されていなければならない。こうした情報は大会に先立つ予選時にも示されていなければならない。

あらかじめ競技注意事項等で規定されていない場合や主催者が決めていない場合には、IAAFのWebサイトに掲載されている組分け方法（テーブル）を使用してもよい。

- (b) 各国または各チームの代表および最も良い記録を持つ競技者は、競技会の予選ラウンドにおいて可能な限り異なった組に入れる。最初のラウンド後、この規則を適用するにあたっては各組間で競技者の交換が必要な場合は可能な範囲で、第166条4(b)に従い、同じ「レーン・グループ」間で行なう。

- (c) 組編成にあたっては、できるだけ全競技者の成績を考慮し、もっともよい記録を持っている競技者が決勝に残れるように

編成することが望ましい。

予選ラウンドは、次のラウンドに進み、最終的に決勝に進出する競技者を可能な限り最良の方法で決定しなければならない。これには、同じメンバーまたはチームの競技者だけでなく、上位記録を保持した競技者（一般的には参加標準記録有効期間の記録で決定されるが、直近の顕著な記録などもまた考慮される）が予選の同じ組に入らないよう可能な限り配慮することも含まれる。

主要競技会では、少なくとも、組み合わせの基本となるのは、事前に決められた期間中の有効な条件（関連種目での風速を含む）で各競技者が達成した最も良い記録でなければならない。この期間は通常、競技会規定または競技会のエントリー条件と基準を定めた文書に明記される。そのような仕様がないうち、技術代表または主催者は、組み合わせが決定される基本原則を決定すべきである。

トレーニングやテストで得られた記録などの要素は、組み合わせにおいて考慮されるべきではない。最も良い記録を持つ競技者に関連する規則の要件では、上記で概説した厳密な適用条件からいくらかの逸脱を必要とすることもある。例えば、通常上位に組み分けされる可能性のある競技者が、所定の期間（怪我、病気、資格停止、または室内競技会で屋外の記録しか持たないなど）で、有効記録を持たないとか、持っていないと良くないといったとき、その競技者は通常、組み合わせリストの下位に置かれるが、技術代表による調整が検討されるべきである。

優勝候補者とみなされる競技者同士の予選ラウンドでの衝突を避けるために同様の原則を適用すべきである。

同時に、同じ国またはチームの選手が異なる組になるよう調整する必要がある。

このような場合、組み合わせの調整は組み分けへの原案が出た直後に起こうが、レーンを決める前に行うべきである。

これらの原則を適用する際には、競技者の入れ替えは：

- (a) 第1ラウンドにおいて、あらかじめ決められた期間中に有効な最も良い記録のリストで同様のランキングを有する競技者との間で、そして
- (b) 次のラウンドでは、規則第166条4(b)に基づく同様のランキング

を有する競技者の間で。

これらの原則に従うことは、いくつかの種目でラウンド数を減らした競技ではより重要となる。公平でかつ陸上競技の魅力アピールを達成するためには、正確かつ十分に考慮された組み分けが不可欠である。下位レベルの競技会では、技術代表または主催者は、同様の最終結果を達成するために、異なる原則の使用を検討してもよい。

ランキングと予選の組合せ

3. (a) 最初のラウンドにおいて、競技者は予め決められた期間内に達成された当該種目の有効な記録のリストからシードを決定し、ジグザク配置によって予選の組を決める。

(b) 予選ラウンド等を行った場合、つぎのラウンドの組編成は、前のラウンドの成績によって行う。可能な限り、同じ所属の競技者は異なった組に入れるようにする。

i 100m～800m（4×400mリレーを含む）の種目は、その前のラウンドの順位と記録に基づいて組み分けする。そのために、競技者を以下のように順位づけをする。

- ・予選1位の中で1番速い者
- ・予選1位の中で2番目に速い者
- ・予選1位の中で3番目に速い者

以下同様、予選全組の1位の記録順（2着以下も同様に行う）

- ・予選2位の中で1番速い者
- ・予選2位の中で2番目に速い者
- ・予選2位の中で3番目に速い者

（時間で通過した者）

- ・1番目に速い者
- ・2番目に速い者
- ・3番目に速い者

ii その他の種目は、前のラウンドの記録によって編成する。

〔国際〕 その他の種目では、元の成績リストは組分けのために引き続き使われ、前のラウンドで記録が更新されたときのみ修正する。

〔注釈〕 IAAF規則では、本条項の適用種目を100m～400m（4×

400mリレーを含む)とし、800mは次項の「その他の種目」となる。

- (c) 競技者をジグザグに配置する。

(例) 3組の場合はずぎのような組編成になる。

A 1 6 7 12 13 18 19 24

B 2 5 8 11 14 17 20 23

C 3 4 9 10 15 16 21 22

ABCの組の走る順序は抽選による。

- (d) それぞれの場合において、走るべき組の順序は組の編成が決定された後、抽選によって決める。

第1ラウンドでは、組数を減らすために、400mまでのレースでは、追加レーン（例えば直送路や曲走路の第9レーン）を使用すること、800mのスタートでは1レーンに2人の競技者を入れることが許容され、普通に実践されている。

各組の実施順序を決定するランダム抽選は、公平さに基づいている。中距離および長距離のレースでは、最終組を走る競技者は、次ラウンド進出のために出すべき記録を知ることができる。短い距離のレースでも、気象条件が変わることがある（雨が突然降る、風の強さや方向が変わる）など公平性に関わる要素が存在する。組の順序は恣意的でなく偶然によって決定されることは公平性において重要である。

レーンの決定

4. 100mから800mまで、また4×400mまでのリレー競走で複数のラウンドが行われる場合は、そのレーン順は下記によって決める。
- (a) 最初のラウンドと第166条1により追加的に行う予備予選ラウンドにおいて、レーン順は全員（または全チーム）を抽選で決める。
- (b) つぎのラウンドからは第166条3(b) i または第166条3(b) ii で示された手順により、各組終了後、競技者はつぎのようにランク付けされ三つのグループに分けて抽選される。

上位グループ4人(または4チーム)が3, 4, 5, 6レーンを、それに続く5・6番目の中位グループ2人(または2チーム)が7, 8レーンを、下位グループ2人(または2チーム)が1, 2レーンを抽選する。

[注意] i 8レーンより少ないあるいは多い場合には、上記の方法に準じて適宜決めることが望ましい。

ii 第1条1(d)~(j)に該当する競技会における800m競走は、それぞれのレーンで1人または2人の競技者が走ってもよいし、弧形のライン後方からスタートするグループスタートでもよい。第1条1(a)(b)(c)(f)の競技会では同着で、あるいは審判長またはジュリーの判断でつぎのラウンドに進出する競技者の数が増えた場合を除いて、このスタート方式は予選にのみ適用することが望ましい。

iii 800m競走においては、決勝を含めて何らかの理由により利用できるレーン数より競技者が多い場合、審判長は複数の競技者をどのレーンに入れるか決定しなければならない。

[国際] 800m競走においては、決勝を含めて何らかの理由により利用できるレーン数より競技者が多い場合、技術代表は複数の競技者をどのレーンに入れるか決定しなければならない。

iv 競技者数よりレーン数が多い場合は、常に、内側のレーン(1レーンに限らず)を空けることが望ましい。

注意(iii)に関しては、技術代表がそうした状況にどのように対処すべきかという明確な指針はない。しかし、この問題はレースの第一曲走路にしか影響せず、短距離レースでのレーンの割り当てほど重要ではない。技術代表は、1レーンに2人を入れるにあたり、そのレーンに配置される競技者の不便を最小限にするよう配慮が必要であり、通常では、競技者が急なカーブを走らなくてよいように、外側のレーンを使うことが多い。

注意(iv)については、競技場に8レーンよりもっとある場合は、技術代表(いない場合は、主催者が)は、この目的のためにどのレーンを使用するのかを事前に決定する必要がある。例えば、9レーンの周回トラックの場合、9人未満の競技者が競技に参加するとき、第1レーンは使用しない。

したがって、規則第166条4の目的のために、第2レーンは第1レーンとみなされ、以下同様である。

〔国内〕

5. 第1条1(a)(b)(c)(f)の競技会および本連盟が主催、共催する競技会では、800mを超える競走、4×400mを超えるリレーならびに単一ラウンド（決勝）しかない競走のレーン順やスタート位置は抽選で決める。
6. 予選・決勝の方法以外で行われるレースでは、シードや抽選などラウンドの通過方法を含む必要な競技運営方法を決めておかなければならない。
7. 競技者はその氏名が載せられている組以外の組で競技することは許されないが、審判長が組合せを変更したほうが妥当だと考えた場合はその限りではない。

〔国際〕 競技者はその氏名が載せられている組以外の組で競技することは許されないが、技術代表または審判長が組合せを変更したほうが妥当だと考えた場合はその限りではない。

次ラウンドへの進出

8. すべての予選では少なくとも各組の1着と2着はつぎのラウンドに出場する資格があり、可能な限り各組3着まで出場資格を与えることが望ましい。

第167条の適用以外では、第166条2により着順または時間、特別に設けられた競技注意事項等、または主催者による決定のいずれかによって競技者を次のラウンドに進出させてもよい。競技者が時間によって資格が与えられる場合には、その決定方法は同一の計時方法に限る。

予選のレーン順はその組編成が確定後、抽選で決める。

〔国内〕 時間によってつぎのラウンドに出場資格が与えられるのは、写真判定システムを使用する競技会に限る。

組み合わせのためのテーブルが競技会規定で定められている場合、規則第166条8に定める原則が組み込まれているのが通常である。そうでない場合、技術代表者または主催者は、使用する次ラウンド進出基準を

確立する際に同じ原則に従うべきである。

ただし、規則第167条により、特に着順に基づいて最後の枠が同成績で決まる場合には、バリエーションが適用される場合がある。そのような場合には、時間での次ラウンド進出者が1人減らす必要がある。

利用可能なレーンが十分にある場合、または800mの場合（スタート時のレーンが2人以上の競技者に使用される場合）またはレーン以外のレースの場合、技術代表は追加競技者の進出を判断することがある。

1つのタイミングシステムのみが適用されると規則第166条8に規定されているため、優先的に使用しているシステム（通常は写真判定）に障害が発生した場合に備え、バックアップタイミングシステムを予選ラウンドに用意することが重要となる。技術代表は、2つ以上の組で、異なる計時方法からの時間しか得られない（同一の計時方法が使用できない）場合、審判長と協力して、特定の競技会の状況の中で、次ラウンド進出者を決定するための公平な方法を決定しなければならない。追加レーンがある場合は、この選択肢を最初に検討することが推奨される。

1日開催の競技会

9. [国際] 第1条1(e)(i)(j)の競技会では、競技者は主催者が決めた適用される競技会規則や主催者が定めた他の方法によって組分け、順位付け、レーンの割り当てが行われるが、その内容は事前に競技者や競技者の代理人に通知することが望ましい。

1日のみで実施される競技会では、「決勝」ラウンドのみだが複数のレースがある場合、レースは、競技会またはその競技会が属している一連の競技会シリーズのための開催規定に従って実施される必要がある。もし規定が存在しなければ、様々な「レース」への競技者の割り振りや、主催者、もしくは任命されているなら技術代表がおこなうのが、一般的である。

このような競技会では、競技者の最終順位がどのように決定されるかについても、同様の考慮がなされる。いくつかの競技会では、メインレース以外の「レース」は別レースとみなされ、総合ランキングとして考慮されないが、他の競技会では、各レースの結果はひとつにまとめられて総合ランキングになるものもある。賞品やその他の考慮事項に影響を及ぼ

す可能性があるため、その競技会では、どちらの順位づけが適用されるのかなど、事前に参加者に通知することを強く推奨する。

次ラウンドまでの最小時間

10. 1つのラウンドの最後の組とつぎのラウンドの最初の組、あるいは決勝競技との間には、最小限つぎの時間をおかなければならない。

200m (含めて) まで 45分

1,000m (含めて) まで 90分

〔国内〕 1,000mを超えるレースでは、最小限3時間をおく。

〔国際〕 IAAF 競技規則では1,000mを超える種目については同一日としない。

第167条 同成績

1. 決勝審判員もしくは写真判定員が第164条2、第165条18、第165条21、または第165条24により、どの順位においても競技者を区別することが不可能なとき、それは同成績と決定され、同成績はそのままとする。

第166条3(b)による同順位

2. (着順ではなく) 時間を元にして第166条3(b)によるランキングの順位が同じ場合は、写真判定員主任は0.001秒の実時間を考慮しなければならない。それでも同じであれば同成績とし、ランキングの順位を決める抽選を行う。

着順による最後の1枠が同順位

3. 第167条1を適用しても、着順による最後の1枠を決めるにあたり同成績がいる場合、空きレーンがあるか、走る場所がある(800m競走でレーンに複数割り当てる場合を含む)のであれば、同成績者は次のラウンドに進めるようにするべきである。不可能なら、次ラウンドへの進出者は抽選により決める。

4. 着順と時間で次ラウンド進出者を決める方法(例: 2組で行い、各組3着までと4着以下の上位記録2名が次ラウンド進出)において、着順で決める最後の1枠が同成績だった場合、同成績(同着)の競技者を次ラウンドに進出させ、その分、時間に基づいて

次ラウンドへの進出を認める競技者の数を減らす。

時間による最後の1枠が同順位

5. 時間による最後の1枠に同成績がいる場合、写真判定主任は0.001秒の実時間を考慮しなければならない。それでも同じであれば同成績とする。空きレーンがあるか、走る場所がある(800m競走でレーンに複数割り当てる場合を含む)のであれば、同成績者は次のラウンドに進めるようにするべきである。不可能なら、次ラウンドへの進出者は抽選により決める。

第168条 ハードル競走

1. 距離～標準距離はつぎの通りである。

男子(一般、U20、U18)：110m、400m

女子(一般、U20、U18)：100m、400m

各レーンに、つぎのように10台のハードルを配置する。

	距離	ハードルの標準の高さ	スタートラインから第1ハードルまでの距離	ハードルの間の距離	最後のハードルからフィニッシュラインまでの距離
	m	m	m	m	m
男子	110	1.067	13.72	9.14	14.02
	400	0.914	45.00	35.00	40.00
女子	100	0.838	13.00	8.50	10.50
	400	0.762	45.00	35.00	40.00

- 〔国内〕1. 中学校のハードル競走は、つぎの規定によって実施する。 ||

(中学校)

	m	m	m	m	m
男子	110	0.914	13.72	9.14	14.02
女子	100	0.762	13.00	8.00	15.00

2. 300mハードルは、つぎの規定によって実施する。

スタート位置 : 300mのスタートラインに同じ

スタート～第1ハードルの距離 : 45m

ハードル間の距離 : 35m

第8ハードル～フィニッシュラインの距離 : 10m

各ハードルは、競技者が走ってくる方向に基底部を向けて置く。

ハードルは、走ってくる競技者に近い側のバーの垂直面を競技

者寄りの位置マークに合わせるように置くものとする。

2. ハードル上部のバーは、木または他の非金属性の適当な材料で作り、他の部分は金属または他の適当な材料でつくる。

ハードルは、1本あるいは数本のバーによって補強された長方形の枠組を支える2本の支柱と2個の基部部からなり、支柱はそれぞれの基部部の一方の末端に固定する。ハードルが倒れるためには、上端の中央部に少なくとも3kg 600の力を水平に加える必要があるように設計されていなければならない。ハードルは各種目に必要な高さに調節できるようにする。そしてそれぞれの高さにおいて、少なくとも3kg 600～4kgの力が作用するときは、転倒するように平衡を調節できるよう錘をつけなければならない。ハードルのバーの中央部分に10kg相当の力が加えられた場合、水平方向のたわみ（支柱のたわみを含む）が最大で35mmを超えてはならない。

〔国内〕 ハードルの抵抗力を検査するには簡単なばね秤を使用し、バーの中央に牽引力を加える。別法としては、紐の一端にかぎをつけてバーの中央に引っ掛け、他端は適当に固定した滑車にかけて錘で加重する。

3. 寸法 — ハードルの標準の高さは、つぎの通りである。

男子	距離	標準の高さ	女子	距離	標準の高さ
一般	110m	1m067	一般	100m	838mm
	400m	914mm		400m	762mm
U20	110m	991mm	U20	100m	838mm
	300m	914mm		300m	762mm
	400m	914mm		400m	762mm
U18	110m	914mm	U18	100m	762mm
	300m	838mm		300m	762mm
	400m	838mm		400m	762mm
中学校	110m	914mm	中学校	100m	762mm

（参考 全国小学生陸上競技交流大会使用器具：男女とも 700mm）

〔国際 — 注意〕 製造会社による製品の誤差があるため、U20 110m 用ハードルの高さは1,000mmまで許容される。

ハードルの幅は1m180～1m200、基底の長さは700mm以下とし、ハードルの全重量は10kg以上とする。各ハードルの高さにおける許容度は、標準の高さより±3mmが製造の誤差として認められている。

4. 上部のバーの高さは70mm（±5mm）、厚さは10mm～25mmとし、上端は丸味をもたせる。両端に固定しなければならない。
5. 上部のバーは黒と白または他の濃淡の著しい色（そして周囲の景観とも区別できるような色）で塗り、両端は淡い方の色とし、その幅は少なくとも225mmとする。その色分けは全ての競技者が見分けることができるものとする。
6. ハードル競走はレーンを走る。第163条4の場合を除いて、各競技者はスタートからフィニッシュまで自分に決められたレーンのハードルを越え、そのレーンを走らなくてはならない。そのレースの他の競技者に影響を与えず、168条7(a)に違反していなかったとしても、直接、間接を問わず、他のレーンのハードルを倒すか著しく移動させた場合は失格となる。

各ハードルを越えるための要件は、競技者が各ハードルを自身のレーン内で飛び越えようとしていると読むべきではない-常に規則第163条3および第163条4の意図に従うことを条件とする。しかし、競技者が別のレーンのハードルを蹴り倒したり、他のレーンのハードルを移動させ、それによって他の競技者の進路に影響を及ぼす場合、その競技者は失格となる。

競技者が別のレーンのハードルを蹴り倒したり、ハードルを移動させたりする状況は、論理的方法で適用され、解釈されるべきである。例えば、すでにハードルを飛び越えている競技者のレーン内のハードルを倒すか、または移動させた競技者は、他の規則違反（例えば、曲走路の内側レーンに入ったとか）がない限りは、必ずしも失格にすべきではない。この規則の目的は、他の競技者に影響を及ぼすような行動を取る競技者は失格とみなすべきであることを明確にすることである。

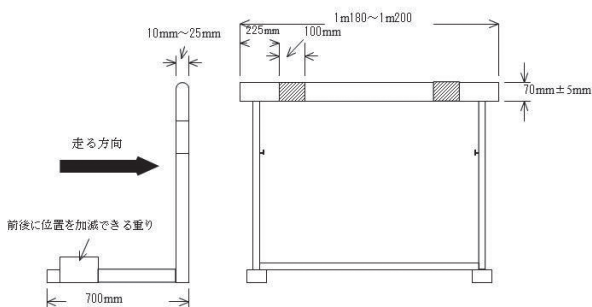
それにもかかわらず、審判長と監察員は、各競技者が自身のレーン内にいたかどうか、警戒し注意しなくてはならない。さらに、ハードルレースでは、競技者がハードルを越えるとき広範囲に腕を伸ばし、隣のレーンの競技者に当たったり、邪魔になったりすることは一般的となっている。

これは、立っている監察員または競技者の正面に位置してるビデオカメラから最も確実状況確認できる。

これに関して、規則第163条.2を適用することができる。

7. 各競技者はハードルを跳び越えなければならない。そうしない場合は失格となる。加えて競技者はつぎのことをすると失格となる。

(a) ハードルを越える瞬間に、足または脚がハードルをはみ出て（どちら側でも）バーの高さより低い位置を通ったとき。



(b) 故意に競技者がハードルを倒したと審判長が判断したとき。
〔注意〕 この規則が守られ、ハードルの位置が変わらず、ハードルの高さが下がったりどちらの向きにも傾いたりしなければ、競技者はハードルをどのような方法（姿勢）で越えてもよい。

規則第168条7(a)は、競技者のリード脚と抜き脚の両方に適用される。ハードルを蹴り倒しても、そのことだけでは失格とはならない。多くの競技者は、後足を抜くときにバーの上部に当たってハードルを倒している。意図的にハードルをノックダウンする（例えば、競技者がハードルに近づきすぎたとき）と違反となる。審判長は、各競技者がすべてのハードルを越えなくてはならない（goover）と定める規則第168条7の重要な要件を逸脱し、競技者の行為は、ハードルを意図的に倒したという事実と同意しなければならない。最も明白な意図的に倒したといえる例は、競技者が手を使っている場合である。他の例では、足や太腿の裏が意図的に使わ

れているように見える場合、審判長は、そうした行為が意図的であり、規則の意図に違反しているという、強い確信を持たなければならない。競技者がハードルをクリアする際に十分な高まで抜き足を上げず、その結果として蹴り倒してしまう例は、意図的と判断されることがある。

注意との関連では、それは主に下位レベルの競技会に関連するが、とはいえずべてに適用される。基本的には、ストライドのパターンを崩したり失ったりした競技者は、例えば手をハードルに添えて「登り越える」ことが認められる。

8. 第168条6および第168条7(b)の場合を除いて、ハードルを倒しても失格にしてはならない。また記録も認められる。
9. 全部のハードルが本連盟規定のものが使われていなければ、その記録は公認されない。

第169条 障害物競走

1. 標準距離は2,000mおよび3,000mである。
2. 3,000m競走は、障害物を28回と水濠を7回越えなければならない。また2,000m競走では、障害物を18回と水濠を5回越えなければならない。
3. 障害物競走では、フィニッシュラインを初めて通過してから各周に5個の障害物があり、その4番目に水濠を越す。障害物は均等距離に置く方がよい。すなわち障害物間の距離は、1周の長さの約5分の1とする。

[注意] i IAAF陸上競技施設マニュアルに示すように、フィニッシュラインの前後で安全のために十分なだけ障害物やスタートラインからの距離や次の障害物までの距離を確保するため、障害物の間隔の調整が必要な場合がある。

- ii 2,000m競走で、トラックの内側に水濠がある場合、5個の障害物すべてが設置された周回は、スタート後フィニッシュラインを2回通過した第2周目からとする。

[国内] 1 2,000m競走では、水濠は1周目の2番目の障害物とし、つぎの周からは4番目の障害物とするのがよい。

- 2 トラックの内または外側の地域に水濠を設置することに

よって、1周の距離を延ばしたり縮めたりすることができる。1周の正確な長さを定めたり、水濠の位置を正確には明記できない。

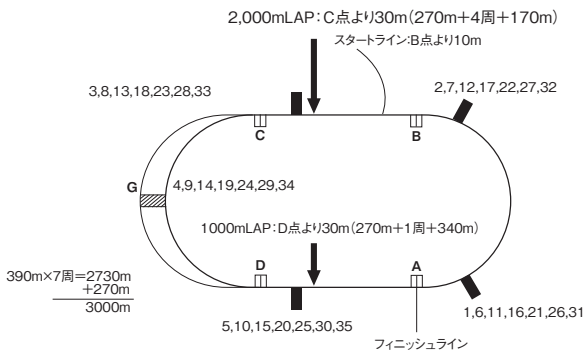
- 3 3,000m競走では、競技者が混雑しないようにスタートラインから最初の障害物まで7m以上とする。9レーンのトラックで水濠がトラックの外側に設置されている競技場においては、この距離を確保するためスタートラインから最初の障害物までを70mとし、全競技者が第1障害物を通過した後、この障害物を等間隔の位置に置き換える。

つぎの3,000m競走の計測方法は一例ではあるが、スタートラインを移動することによって必要な第1障害物までの距離を調整することができる。

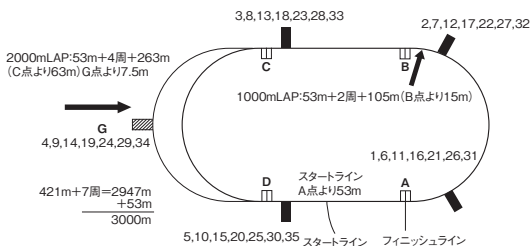
例(1)

400mのトラックの内側に水濠を設けて1周が390m、直線が80mの場合

スタートラインから最初の1周に入るまで障害物を置かない	270m
最初の1周に入ってから第1障害物までの距離	10m
第1障害物から第2障害物までの距離	78m
第2障害物から第3障害物までの距離	78m
第3障害物から水濠までの距離	78m
水濠から第4障害物までの距離	78m
第4障害物からフィニッシュラインまでの距離	68m
390mの7周 = 2,730m	$270m + 2,730m = 3,000m$



400mトラック内側に水濠を設けて1周が390m、直線80mの場合



400mトラック(8レーン)外側に水濠を設けて1周が421m、直走路が80m、障害礎石を10m500移動した場合

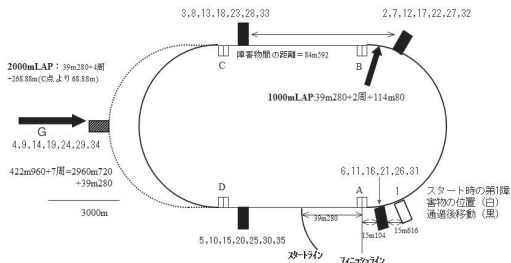
例〔2〕

400mのトラックの外側に水濠を設けて1周が422m960、直線が80m、レーンの幅を1m220とし、障害礎石を11m480移動した場合(9レーン、水濠が2,000mラップの位置)

スタートラインから最初の1周に入るまで障害物を置かない

	39m280
最初の1周に入ってから第1障害物までの距離	15m104
スタートラインから最初の障害物まで	70m
(第1障害物を移動する距離	15m616)
第1障害物から第2障害物までの距離	84m592
第2障害物から第3障害物までの距離	84m592

第3障害物から水濠までの距離	84m592
水濠から第4障害物までの距離	84m592
第4障害物からフィニッシュラインまでの距離	69m488
422m96の7周=2,960m720	39m280+2,960m720=3,000m



400mトラック（9レーン）外側に水濠を設けて1周が422.96m、直走路が80m、障害礎石を11m480移動した場合

- 3,000m競走においては、スタートラインから最初の1周に入るまでの間には、障害物を置かない。競技者が最初の1周に入るまでにあるそのほかの周に使用される障害物は、その間移動しておく。2,000m競走における最初の障害物は、通常周囲の3番目の障害物の位置とする。それよりも手前にある障害物は、最初に競技者が通過するまでは設置しない。
- 障害物の標準の高さは、男子が914mm（±3mm）女子が762mm（±3mm）、幅は少なくとも3m940とする。障害物の最上部のバーと水濠に接した障害物の最上部のバーは127mmの正方形とする。

各障害物の重量は80kg～100kgで、各障害物は、両側に1m200～1m400の基部をつける（図参照）。

水濠に接した障害物の幅は3m660（±20mm）で、水平に移動しないようにグラウンドに強固に固定されていなければならない。

上部のバーは黒と白または他の濃淡の著しい色（そして周囲の景観とも区別できるような色）で塗り、両端は淡い方の色とし、その幅は少なくとも225mmとする。その色分けは全ての競技者が見分けることができるものとする。

障害物は最上部のバーの少なくとも300mmが、トラックの内縁から測って、フィールドの内側にあるようにトラックに置かなければならない。

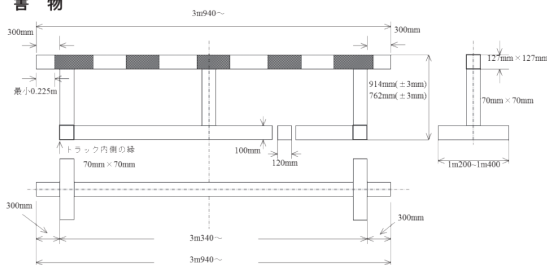
〔注意〕 最初の障害物の幅は、少なくとも5mとする。

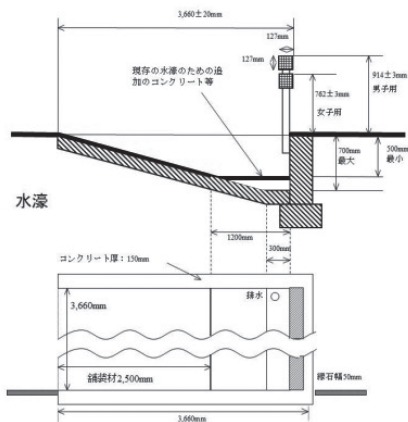
〔注釈〕 IAAF 競技規則では〔注意〕として「最初の障害物の幅は、少なくとも5mあることが望ましい」としているが、本連盟の陸上競技場公認に関する細則では必備器具として、1台は幅5mとすると規定している。

6. 水濠は障害物を含めて、長さが3m660 (±20mm)、幅が3m660 (±20mm) とする。

水濠の底は、シューズを安全にしっかり受け止められるように、十分な厚さのマットか合成表面材でなければならない。障害物に接する側の水濠の水深は約300mmの長さにわたり700mmで、他の側でグラウンドと同一表面になるように底を均一に傾斜させる。スタート時の水濠の水面とトラックの表面の差は20mmを超えてはならない。

障 害 物





〔注意〕 水濠のトラック表面レベルからの水深は最深700mmから最浅500mmへと減じてもよい。水濠の傾斜角度（ $12.4^{\circ} \pm 1^{\circ}$ ）は図で示されているように変えることはない。新しく建設される水濠は、水深500mmとする。

7. 競技者は水濠を越えて、あるいは水濠に入って進み、すべての障害物を越えなくてはならない。そうしない場合は失格となる。加えて競技者は、次のことをすると失格となる。
 - (a) 水濠の外側に着地したとき
 - (b) 障害物を通過する瞬間、足または脚が障害物の外側（いずれの側にかかわらず）のバー水平面より低い位置にあるとき
この規則が守られていれば、競技者は障害物をどんな方法で越えてもよい。

第170条 リレー競走

1. 4×100m, 4×200m, 100m-200m-300m-400m（メドレーリレー）、4×400m, 4×800m, 1200m-400m-800m-1600m（ディスタンスメドレーリレー）、4×1500mが標準の距離である。

〔国際—注意〕 メドレーリレーは走る距離の順番を入れ替えることができる。その場合、第170条14、18、19、20の適用にお

いては、適切な調整が行われるべきである。

〔注釈〕 国内競技場のメドレーリレーに関するマーキングは、100m-200m-300m-400mの順で行うことを前提としている。

- 幅50mmのラインをトラックに横に引いて、各区域の距離とセンターラインを示す。
- 4×100mRと4×200mRの全走者間、およびメドレーリレーの第1走者と第2走者間、第2走者と第3走者間のテイク・オーバー・ゾーンは30mとし、ゾーンの入口から20mが基準線となる。メドレーリレーの第3走者と第4走者間、4×400mRおよびそれ以上の距離で行われるリレーのテイク・オーバー・ゾーンは基準線を中心に20mとする。ゾーンは、走る方向においてスタートラインに近い端を基点とする。レーン内で行われる各バトンの受け渡しについて、担当する競技役員は、各競技者が正しいテイク・オーバー・ゾーンの位置にいることを確認する。また、その競技役員は第170条4（マーカーの数とサイズ）が確実に遵守されるようにしなければならない。

〔注釈〕 4×200mRで第3走者の途中からレーンがオープンになる場合は、第3走者と第4走者間のテイク・オーバー・ゾーンは20mとなる。

監察員は、各チームの各選手が正しいレーンまたは位置で自身の位置をとるようにしなければならない。出発係は、最初のランナーの配置と各バトンを実際に渡す責任がある。出発係はまた、テイクオーバーゾーンのスタートラインを支援するために割り当てられることもある。各テイクオーバーゾーンの監察員主任と配置された監察員はレーンの主任アンパイアとその処分場に置かれた審判員は、次走者の位置取りが正しいかどうかの責任を負う。すべての競技者がゾーンに正しく位置についたら監察員主任は、合意された連絡手段（主要競技会では通常無線機）によって、関係する他の競技役員に連絡する必要がある。

監察員はまた、各テイクオーバーにおいて、バトンを受け取る際に移動を開始する前に、出走するランナーの足がゾーンに完全に入っていることを確認しなければならない。この動きは、ゾーン外のいかなる場所でも

開始されてもいけない。

4. レーンでリレーを行う場合、競技者は大きさが最大50mm×400mmで他の恒久的なマーキングと混同しないようはっきりとした色の粘着テープをマーカーとして1カ所、自らのレーン内に貼ることが許される。それ以外のマーカーの使用は認められない。規則に違反しているマーカーがあれば、規則に合わせるよう、あるいは剥がすよう、審判員は当該競技者を指導する。指導に従わない場合は、審判員が剥がさなくてはならない。

〔注意〕 悪質な場合、第145条2を適用することができる。

〔国内〕 本連盟が主催、共催する競技会では、マーカーは主催者が用意する。

5. バトンはつぎ目のない木材、または金属その他の硬い物質でつくられ、断面が丸く、滑らかで中空の管でなければならない。長さは280mm～300mmで、直径は40mm（±2mm）、重さは50g以上とする。

またレースにおいて、容易に識別できる色でなければならない。

- 6.(a) 競技場で行われるリレー競技ではバトンを使用しなければならず、バトンは競技中手でもち運ばなければならない。

〔国際〕 少なくとも第1条1(a)(b)(c)(f)の競技会では、各バトンに番号を付し異なる色とする。また、トランスポンダーシステムを組み込んでもよい。

〔注意〕 可能であれば、各レーンに割り当てられたバトンの色をスタートリストに記しておくこと。

- (b) 競技者は、バトンを受け取りやすくする目的で手袋をはめたり（第144条4(c)で認められた以外の）何かを手に付けたりすることはできない。

- (c) もしバトンを落した場合、落とした競技者がバトンを拾って継続しなければならない。この場合、競技者は距離が短くならないことを条件にバトンを拾うために自分のレーンから離れてもよい。加えて、そのような状況でバトンを落としたとき、バトンが横や進行方向（フィニッシュラインの先も含む）に転がり、拾い上げた後、競技者はバトンを落とした地点に戻って

レースを再開しなければならない。上記の手続きが適正になされ、他の競技者を妨害しない限りは、バトンを落としても失格とはならない。競技者がこの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

7. バトンは、テイク・オーバー・ゾーン内で受け渡されなければならない。バトンのパスは、受け取る競技者にバトンが触れた時点で始まり、受け取る競技者の手の中に完全に渡り、唯一のバトン保持者となった瞬間に成立する。それはあくまでもテイク・オーバー・ゾーン内でのバトンの位置のみが決定的なものであり、競技者の身体の位置ではない。

競技者がこの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

バトンの位置を決めるにあたっては、バトン全体を考慮する必要がある。

監察員は、バトンがテイクオーバーゾーンに入る前に、特に4x400m以上のリレーで、出走ランナーによるバトンの接触を確実に観察するために十分が必要である。バトンがゾーン内に入る前に出走ランナーがバトンに触れても、チームは失格となる。監察員はまた、競技者がゾーンから出る際には、バトンが受け取り側の選手の手の中だけにあることを確認しなければならない。

8. バトンを受取る競技者が唯一のバトン保持者となる瞬間まで、バトンを渡す競技者に対して第163条3が適用される。受渡し後は、バトンを受取った競技者に対して適用される。

バトンを受ける前または渡した後、競技者は他の競技者への妨害を避けるため、走路が空くまで自分のレーンまたはその位置（ゾーン）にとどまるべきである。第163条3、第163条4は適用されない。但し、自分のレーンの外を走ったり、外で立ち止まったりすることによって、バトンを渡し終えた競技者が、自分の位置やレーンの外を走ること故意に他のチームの競技者を妨害したときは、第163条2が適用される。

9. レース中、競技者が他チームのバトンを使ったり拾い上げた場合、そのチームは失格となる。相手チームは、有利にならない

限り失格とはならない。

10. リレーメンバーが走ることができるのは1区間だけである。リレーチームの編成メンバーは、どのラウンドにおいてもその競技会のリレーまたは他の種目に申し込んでいる競技者であれば出場することができる。最初のラウンドに出場した競技者は、その後のラウンドを通して、最大4人まで他の競技者と交代することができる。この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

[国内] 1 申込みのときのチームの編成は、原則として6人以内とする。

2 どのラウンドにおいても出場するメンバーのうち少なくとも2人はリレーに申し込んだ競技者でなければならない。

3 最初のラウンドに出場した競技者は、その後のラウンドを通して、2人以内に限り、他の競技者と交代することができる。

4 交代とは、一度出場した競技者が他の競技者と代わることであり、最初のラウンドにおいてリレーに申し込んでいない競技者が出場する場合は交代とは見なさない。

5 前のラウンドに出場した競技者が一度他の競技者と代わり、再びリレーチームに戻る場合は、新たな交代競技者数には加算しない。

11. リレーチームの編成は、各ラウンドの第1組目の招集完了時刻の1時間前までに正式に申告しなければならない。一度申告したらその後の変更は、招集完了時刻までに主催者が任命した医務員の判断がない限り認められない。各チームは申告された競技者がその順番で走らなければならない。

この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

[注釈]

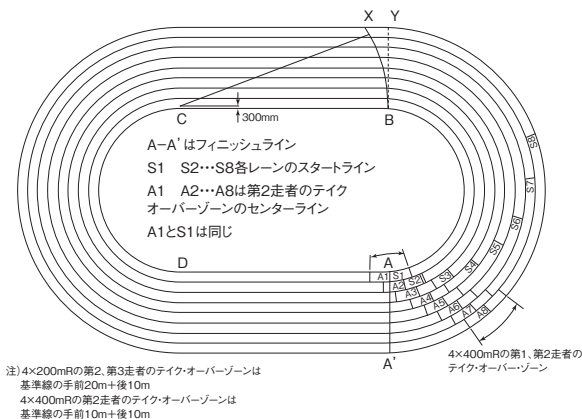
招集完了時刻前であっても、一度申告した編成の変更(オーダー用紙の差換え)は認められない。

医務員の判断による変更は出場選手の変更のみ認められ、編成(走る順番)の変更は認められない。

12. 4×100mリレーでは、完全にレーンを走る。

13. 4×200mリレーは、以下のいずれの方法で走ってもよい。
- (a) 可能ならば完全にレーンを走る（レーンで四つの曲走路を走る）。
 - (b) はじめの二人の走者はレーンで走り、第3走者は同様に第163条5で述べたブレイクラインの手前端までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで三つの曲走路を走る）。
 - (c) 第163条5で述べたブレイクラインの手前端まで第1走者が走り、その後レーンを離れる（レーンで一つの曲走路を走る）。
- 〔注意〕 4チーム以内で競走する場合および上記(a)が不可能な場合、(c)の方法がとられるべきである。
14. メドレーリレーでは、第2走者までレーンで走るべきであり、第3走者は第163条5で述べたブレイクラインの手前端までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで曲走路二つ走る）。
15. 4×400mリレーでは、以下のいずれかの方法で走ることができる。
- (a) 第1走者はレーンで走り、第2走者は同様に第163条5で述べたブレイクラインの手前端までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで三つの曲走路を走る）。
 - (b) 第1走者は第163条5で述べたブレイクラインの手前端までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで一つの曲走路を走る）。

4×200mおよび4×400mリレーで1周とつぎの曲走路
までをレーンで走る場合のスタート位置と地域変化図



[注意] 4チーム以内で競走する場合には、上記(b)の方法が推奨される。

16. 4×800mリレーでは、以下のいずれかの方法で走ることができる。

- (a) 第1走者は第163条5で述べたブレイクラインの手前端までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで一つの曲走路を走る）。
- (b) レーンを用いない。

17. 競技者が第170条13、14、15および16(a)に従わない場合、そのチームは失格となる。

18. ディスタンスメドレーリレーと4×1500mリレーはレーンを用いないで行う。

19. すべてのバトンパスにおいては、テイク・オーバー・ゾーン外から走り出してはならず、そのゾーンの中でスタートしなければならない。この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

20. メドレーリレーの最終走者、4×400mリレーの第3、第4走者（第170条15(b)を適用する場合は第2走者も）は審判員の指示に従い、前走者が第2曲走路入り口を通過した順序で、内側より並

び待機する。その後、待機している走者は、この順序を維持しなくてはならず、バトンを受け取るまで入れ替わることは認められない。違反した場合は、そのチームを失格とする。

〔注意〕 4×200mリレーにおいて、レーンを完全に走行するのではなく途中でブレイクする方法で実施されるならば、前走者がレーン内走行でない場合、次走者はスタートリストの順番で内側より外側に一列に並ぶ。

〔国内〕 200m スタート地点を示すために、フィールド内1～2mの場所に黄旗を立てる。

21. 4×200mリレー、メドレーリレーと4×400mリレーも含めたたどのリレー競走においても、レーンが使用されていない場合は、次走者は、他の走者の進行をじゃまするために妨害したり押しのけたりしないならば、走って来るチーム走者が近づくにつれてトラックの内側に移動できる。4×200mリレー、メドレーリレーと4×400mリレーの場合には、次走者は第170条20で規定された順番を維持する。競技者がこの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

監察員主任は、自身と配下の監察員が割り当てられているゾーンに留まらなければならない。競技者がレーンに正しく配置され、レースが開始されると、ゾーン担当監察員主任と割り当てられた監察員は、規則の違反、特に規則第163条に基づく違反を報告する責任がある。