

TR 54. 競 歩 競 技

距 離

54.1 (2025年12月31日まで)

競歩競技の標準となる距離は、ショート・トラックでは3,000m、5,000mとし、400mトラックでは5,000m、10,000m、20,000m、35,000m、50,000mとする。道路のコースでは10km、20km、35km、50kmとする。

(2026年1月1日から)

競歩競技の標準となる距離は、ショート・トラックでは3,000m、5,000mとし、400mトラックでは5,000m、10,000m、ハーフマラソン(21,097.5m)、マラソン(42,195m)、50,000mとする。道路のコースでは10km、ハーフマラソン(21km 0975)、マラソン(42km 195)、50kmとする。

競歩の定義

54.2 競歩とは、両足が同時にグラウンドから離れることなく歩くことをいう(ロス・オブ・コンタクトにならない)。前脚は、接地の瞬間から垂直の位置になるまで、まっすぐに伸びていなければならない(ベント・ニーにならない)。いずれも目視で判定する。

審 判

54.3 競歩競技の審判は以下の通りとする。

- 54.3.1 競歩審判員は、あらかじめ誰も任命されていなければ審判員主任を互選する。
- 54.3.2 競歩審判員はそれぞれが独立して判定し、その判定は目視による観察に基づいて行う。
- 54.3.3 該当する競技会においては、競歩審判員はCR 9に従って任命されなければならない。

〔国内〕

本連盟が主催、共催する競技会では、競歩審判員はJRWFもしくは本連盟が任命した競歩審判員でなくてはならない。

- 54.3.4 道路競技では、通常、主任を含め6人から9人の競歩審判員で行う。
- 54.3.5 トラック競技では、通常、主任を含め6人の競歩審判員で行う。
- 54.3.6 ワールドランキングコンペティション定義1. (a)、(b) に該当する競技会においては一つの加盟団体から2人以上の国際審判員（競歩審判員主任は除く）が任命されることはない。

〔注意〕

加盟団体の国際競歩審判員は WA ゴールド、シルバー、ブロンズレベルの競歩審判員として、最新の名簿に登録されていること。

〔国内〕

本連盟が主催、共催する競技会では、同一の都道府県陸協から3人以上の競歩審判員（競歩審判員主任は除く）が任命されることはない。

競歩審判員主任

54.4 競歩審判員主任の任務は以下の通りとする。

- 54.4.1 競歩審判員主任は、ワールドランキングコンペティションに該当する全ての競技会ならびに本連盟が主催、共催する競技会では、残り 100 m からフィニッシュまでの間で、競技者の歩型が TR54.2 に明らかに反する時、その競技者にそれまでに出示されたレッドカードの有無に関わらず、その競技者を主任単独で失格にする権限をもつ。失格となった競技者はレース終了後、できるだけ速やかに、競歩審判員主任または競歩審判員主任補佐によってレッドパドルで失格を告知されなければならない。

〔国内〕

- i TR9 で認める男女混合競技の競歩審判員主任は JRWJ であることが望ましい。
- ii TR54.4.1 に定める特定の競技会の主任は WARWJ または JRWJ とする。それ以外の競技会で、主任単独による失格権限を適用する場合には、主催者は本連盟に事前に申

告するものとする。なお、その場合の競歩審判員主任はJRWJとする。

iii TR9で認める男女混合競技でも適用する。

54.4.2 競歩審判員主任は競技会の役員を監督しなければならず、TR54.4.1にある通り特定の状況下においてのみ、競歩審判員主任は競歩審判として競技者の歩型を判定する。また、ワールドランキングコンペティション定義1. (a)、(b)、(c)と2. (a)、(b)に該当する競技会ならびに本連盟が主催、共催する競技会においては、2人以上競歩審判員主任補佐を任命しなければならない。競歩審判員主任補佐は失格の告知を手伝うが、競歩審判員として判定はしない。

54.4.3 ワールドランキングコンペティション定義1. (a)、(b)、(c)と2. (a)、(b)に該当する競技会ならびに本連盟が主催、共催する競技会およびできる限り他の大会でも、掲示板係と競歩記録員を任命しなければならない。

イエローパドル

54.5 競歩審判員は、競技者が TR54.2に完全に従っていると確信できない時、可能なところであればどこでも該当する違反のマークが両面に記されているイエローパドルをその競技者に示す。

但し、同じ違反に対して同じ審判員から2度のイエローパドルは示されない。審判員は、競技者にイエローパドルを示した時は、競歩審判記入用紙に記入し競技終了後、競歩審判員主任に提出しなければならない。

レッドカード

54.6 競歩審判員は、競技中のどの時点であれ、「ロス・オブ・コンタクト」あるいは「ベント・ニー」を目視で確認し、競技者が TR54.2に違反していると判断したならば、レッドカードを競歩審判員主任に提出しなければならない。

失 格

54.7 失格は以下の通りとする。

54.7.1 TR54.7.3に定める場合を除き、競技者は3人以上の審判

員から競歩審判員主任にレッドカードが出された時に失格となり、競歩審判員主任または競歩審判員主任補佐からレッドパドル（両面赤色）が示されることにより告知される。但し、告知できなくとも失格した競技者の失格が取り消しとなることはない。

- 54.7.2 ワールドランキングコンペティション定義 1. (a)、(b)、(c)、(d) に該当する競技会においては、いかなる場合でも、同じ加盟団体の2人の審判員が失格させる権限をもたない。

〔注意〕

加盟団体の国際競歩審判員は WA ゴールド、シルバー、ブロンズレベルの競歩審判員として、最新の名簿に登録されていること。

- 54.7.3 本連盟（〔国際〕競技会統括団体）または主催者が、ペナルティゾーンに関連する規則を適用するとあらかじめ大会要項等に定めたレースでは、ペナルティゾーンを設置しなければならない。その場合、3枚のレッドカードを受け取った競歩審判員主任もしくは主任から任命された競技役員からペナルティゾーンに入るよう指示された競技者は直ちにペナルティゾーンに入り、所定の時間その中でとどまっていなければならない。

（2025年12月31日まで）

距離（その長さを含む）	時間
5,000 m・5 kmまで	30 秒
10,000 m・10 kmまで	1 分
20,000 m・20 kmまで	2 分
30,000 m・30 kmまで	3 分
35,000 m・35 kmまで	3 分 30 秒
40,000 m・40 kmまで	4 分
50,000 m・50 kmまで	5 分

(2026年1月1日から)

距離（その長さを含む）	時間
5,000 m・5 kmまで	30 秒
10,000 m・10 kmまで	1 分
ハーフマラソン (21,097.5m・21 km 0975)	2 分
30,000 m・30 kmまで	3 分
マラソン (42,195m・42 km 195)	4 分
50,000 m・50 kmまで	5 分

ペナルティゾーンに入るよう命じられても入らない場合や定められた時間とどまらない場合、審判長によって失格と判定される。

〔国内〕

ペナルティゾーンに関連する規則を適用する場合には、本連盟主催競技会を除き、本連盟へ事前に申告するものとする。

- 54.7.4 TR54.7.3に従い3枚目のレッドカードが出された競技者をレースの終了間際でペナルティゾーンに入れることができなかった場合、審判長は当該競技者のフィニッシュタイムにペナルティゾーンにとどまるよう定められた所定の時間を加えて記録を修正し、必要に応じて順位を修正しなければならない。
- 54.7.5 TR54.7.3を適用するいかなる場合でも、4枚以上のレッドカードが出たら、当該競技者は失格となる。この失格の通知は、競歩審判員主任か競歩審判員主任補佐から行われなければならない。但し、告知ができなくとも失格した競技者の失格が取り消しとなることはない。
- 54.7.6 トラック競歩競技では、失格した競技者は直ちにトラックの外に出なければならない。また、道路競歩競技では、失格直後、つけているアスリートビブス（ビブス）を取り去り、コースを離れなければならない。失格した競技者がコースまたはトラックから離れない場合、またはTR54.7.3に定められるペナルティゾーンに入ることおよびペナルティゾーン内にとどまることの指示に従わな

かった場合は、TR7.1および7.3に従って罰せられることがある。

- 54.7.7 一つまたはそれ以上の掲示板は、競歩審判員主任に出された競技者毎のレッドカードの数を競技者に知らせるために、コース上とフィニッシュ近くに設置しなければならない。掲示板にはそれぞれの違反マークを掲示する。
- 54.7.8 ワールドランキングコンペティション定義1. (a)、(b)に該当する競技会においては、競歩審判員はレッドカードを競歩記録員と掲示板係に知らせるために通信機能付き携帯パソコン端末装置を使用しなければならない。そのようなシステムを使用しない、他の全ての競技会では、審判員主任は競技終了後直ちに審判長に対してTR54.4.1、TR54.7.1またはTR54.7.5で失格した全ての競技者のアスリートビブス記載の番号や氏名、違反の内容、告知した時間を報告しなければならない。同様にレッドカードを出された全ての競技者についても報告しなければならない。

スタート

- 54.8 レースは信号器、大砲・エアホーン、その他類似の機器の発射で開始する。その合図と手順は400mを超える競走で用いる方法で行う（参照 TR16.2.2）。参加者の多いレースでは、スタート5分前、3分前、1分前の合図をすべきである。「On your marks（位置について）」の指示で、競技者は主催者が定めた方法でスタートラインに集合しなければならない。スターターは競技者の足や体の一部がスタートラインやその前のグラウンドに触れていないことを確認したうえでレースをスタートさせなければならない。

安全

- 54.9 競歩競技の主催者は競技者の安全を確保しなければならない。

〔国際〕

ワールドランキングコンペティション定義1.(a)、(b)、(c)と2.
(a)、(b)に該当する競技会においては、主催者は道路を全面

車両通行止にして、自動車の通行を遮断しなければならない。

道路競歩競技における水・スポンジおよび飲食物供給所

54.10 道路競歩競技における水・スポンジおよび飲食物供給所は以下の通りとする。

54.10.1 水その他の飲食物は、スタートとフィニッシュ地点に用意しなければならない。

54.10.2 5kmを含め10kmまでの全ての競歩競技では、気象状況に応じて、水・スポンジ供給所を適当な間隔で置かなければならない。

〔注意〕

気象状況によっては、体制が整えられる場合にミストステーションも用意して良い。

54.10.3 10kmを超える全ての種目では、周回毎に飲食物供給所を設置する。さらに、水・スポンジの供給所を各飲食物供給所のほぼ中間点に、また気象状況を考慮してそれよりも短い距離に設置してもよい。

54.10.4 飲食物は主催者または競技者が準備し、供給所におかなければならない。飲食物は取りやすいように置くが、主催者に許可された者が競技者に手渡ししてもよい。

競技者が用意した飲食物は、その競技者または代理人によって預けられた時から主催者によって任命された役員監視の下で管理しなければならない。これらの役員は、預けられた飲食物が取り替えられたり、何らかの異物が混入されたりすることのないよう管理しなければならない。

54.10.5 主催者は柵やテーブルを置いて、または地面に印をつけることによって、飲食物を受取ったり選んだりできる場所を示さなければならない。許可された者が飲食物を手渡ししても良いのは、テーブルの前ではなく、後方または側方1m以内とする。許可された者であってもコース内に入ったり、競技者を妨害したりしてはならない。

いかなる状況にあっても飲食物や水を取る際、競技役員や承認を得た者であっても競技者と並んで移動してはな

らない。

- 54.10.6 ワールドランキングコンペティション定義 1. (a)、(b)、(c) と 2. (a)、(b) に該当する競技会ならびに本連盟が主催、共催する競技会では、加盟団体（チーム）あたり最大 2 名のチーム役員が同時にテーブルの後方に位置してもよい。

〔注意〕

一つの加盟団体（チーム）から 4 人以上の競技者が参加する種目では、競技注意事項等で、その加盟団体（チーム）の飲食物供給所に役員を追加することを認めてもよい。

- 54.10.7 スタート地点から持っているか、主催者が設置した供給所で手に取るか手渡されたものである限り、競技者はいつでも水または飲食物を手に持って、あるいは身体に取り付けて運ぶことができる。

- 54.10.8 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取ったりした場合、あるいは他の競技者の飲食物を取った場合、審判長は、それが 1 回目の違反であれば警告（〔国際〕通常はイエローカードの提示によりこれを知らせる）、2 回目の違反があった競技者は失格させる（〔国際〕通常、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られ、警告を与えたり失格としたりしてよい。

一般に、それが論理的であり、実践に従う場合、競技場外種目に関する TR54、55 および 56 の規定に一貫性がある。但し、上記の

TR54.10.5は、競歩種目の場合、チームの役員がテーブルの前に立つことが許可されないという点で、TR55.8.5とは明確に区別していることに注意が必要である。

道路コース

54.11 道路コースは以下の通りとする。

54.11.1 競技会では、周回コースは1周最長2km、最短1kmにしなければならない。スタートとフィニッシュが競技場内の競技では、周回コースは競技場のできるだけ近くに設定する。

54.11.2 道路コースは、TR55.3に従って計測する。

レース管理

54.12 競技者は競技役員の許可を得て、かつその監督下にある場合は、コースを離れたことにより歩くべき距離が短くならないことを条件に、示されたコースを離れることができる。

54.13 審判長が審判員、監察員またはそれ以外の大会関係者の報告により、競技者がコースをはずれ距離を短くしたと判定した場合、競技者は失格となる。

54.14 この競技規則（CR・TR）が適用されない競歩競技会の場合、適用する特別な規則や競技実施方法を明確にした競技規則を定める必要がある。