

2026 年度 日本陸上競技連盟競技規則 修改正案

2026.2.11

競技運営委員会

(**太字** : 修改正、追加、挿入 修改正前 : 削除 修改正前&修改正 : 移動)

【競技会規則 (CR)】

条文番号	修改正前	修改正
CR8.2 〔国際〕	クロスカントリー競走・道路競走・マウンテンレース・トレイルランニングにおいて WA レフェリーが指名されたら、WA レフェリーは主催者に必要な支援を行う。 … WA レフェリーに関する情報は WA のウェブサイトから入手可能な、the World Athletics Referee Guidelines から提供される。	道路競走、クロスカントリー、マウンテンレース・トレイルレース において、WAレフェリーが指名されたら、WAレフェリーは主催者に必要な サポート を行う。 … WA レフェリーに関する情報は、WA のウェブサイトから入手可能な the World Athletics Gold Referee Guidelines から提供される。
CR9 見出し	WA 競歩審判員と JRWJ (日本陸連競歩審判員)	WARWJ (WA 競歩審判員) と JRWJ (日本陸連競歩審判員)
CR9 〔国内〕 3	CR34.4.6 および TR54.4.1〔国内〕i、ii 等 JRWJ を配置する必要がある時は、本連盟に事前に申告しなければならない。	CR34.4.6 および TR54.4.1〔国内〕i、ii 等 JRWJ を配置する必要がある時は、本連盟に事前に申告しなければならない。 事前の申告に基づき、本連盟が有資格者の中から当該競技会に派遣した者が、当該競技会における JRWJ としての判定を行う。
CR12	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) に該当する競技会では、通常 3 人か 5 人、または 7 人からなる Jury を任命する。	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) に該当する競技会では、通常 3 人か 5 人、または 7 人からなる Jury を任命する ことができる。
CR18.1 Green (斜字)	…より容易に解決される。 スタート・インフォメーション・システム (SIS) を使用していない場合、さらには審判長がスタート手続き (100m、100/110m ハードル、200m) の後にフィニッシュを見る場所に移動する時間がなく、審判長が順位を決定しなくてはならない可能性がある場合、最良の解決策はスタート審判長としての任も兼ねるようスタートコーディネーター (スタートとして豊富な経験を持つ者であるべき) を任命することである。	…より容易に解決される。 スタート・インフォメーション・システム (SIS) を使用していない場合、さらには審判長がスタート手続き (100m、100/110m ハードル、200m、 300 mハードル) の後にフィニッシュを見る場所に移動する時間がなく、審判長が順位を決定しなくてはならない可能性がある場合、最良の解決策はスタート審判長としての任も兼ねるようスタートコーディネーター (スタートとして豊富な経験を持つ者であるべき) を任命することである。 熱慮すべき事案については、関係する審判長間で判定合意に達するよう努力する。但し、最終的な合意に至らない場合は、ビデオ審判長が利用可能なビデオ映像に基づいて最終決定を下す。尚、スタートに関する場合は、スタート審判長が最終決定を下す。
CR22.4 〔注〕	200m、400m、400mハードル、4×100mリレー、4×200mリレー、メドレーリレー、4×400mリレー、4×400m男女混合リレーでは少なくとも 2 人のリコーラーをおくことが望ましい。	200m、 300m 、400m、400mハードル、4×100mリレー、 4×100m男女混合リレー 、4×200mリレー、メドレーリレー、4×400mリレー、4×400m男女混合リレーでは少なくとも 2 人のリコーラーをおくことが望ましい。
CR29 Green (斜字)	競技者係は競技者が正しい組、レース、またはグループにいるか、また招集スケジュールに従って時間通りに競技エリアに向かっているかを確実にしなければならない。可能であれば、招集スケジュールは競技の各日の開始前に競技者とチームが確認できるようにする。	競技者係は競技者が正しい組、レース、またはグループにいるか、また招集スケジュールに従って時間通りに競技エリアに向かっているかを確実にしなければならない。可能であれば、招集スケジュールは競技の各日の開始前に競技者とチームが確認できるようにする。 ギャザリングポイントが設けられている場合、すべての競技者はこの場所に集合しなければならない。ギャザリングポイントは招集所の一部とみなされ、すべての入室時刻は事前に選手およびチームに通知されるものとする。ギャザリングポイ

		ントでは、競技者のビブス、荷物、その他関連する物の初期確認が行われることがある。競技者はギャザリングポイントから、担当する係員またはボランティアによってメインの招集場所へ案内され、そこで適用される規則および規程に従って最終確認が行われる。
CR31.1	…。TR9 の条件下で行われたフィールド種目と TR54、55 に従って競技場の外で行われた種目を除き、競技者の記録は男女混合の競技で樹立されたものは承認されない。	…。TR9.4 の条件下で行われたフィールド種目と TR54、55 に従って競技場の外で行われた種目を除き、競技者の記録は男女同時実施競技で樹立されたものは承認されない。
CR31.14.4	以下の場合を除き、TR17.3 に違反したら、その記録は世界記録としては認められない。 (a) TR17.3.1 と 17.3.2 に該当する場合。 (b) TR17.3.3 と 17.3.4 が適用される場合で、当該種目での 1 回目の違反の場合。 あるいは、混成競技の個々の種目について TR39.8.3 で認められている不正スタート（1 回目の不正スタートの後の 2 回目以降のスタート）の場合。	以下の場合を除き、TR17.3 に違反したら、その記録は世界記録としては認められない。 (a) TR17.3.1 と 17.3.2 に該当する場合。 (b) TR17.3.3 と 17.3.4 が適用される場合で、当該種目での 1 回目の違反の場合。 あるいは、混成競技の個々の種目について TR39.8.3 で認められている不正スタート（1 回目の不正スタートの後の 2 回目以降のスタート）の場合。 [注釈] 混成競技で 1 回目に不正スタートをした競技者が、2 回目のスタートで当該個別種目の世界記録を出しても、世界記録としては認められない。1 回目に不正スタートをしていない競技者が世界記録を出した場合は世界記録として認められる。尚、国内においては日本記録も同様の扱いとなるが、1 回目に不正スタートをした者でも、2 回目以降のスタートで出した記録は公認記録としては認められる。
CR32 [注意]	i 競歩競技と道路競技の 1 マイル（1 マイル（R））を除く女子の道路競走については、WA は男女混合レース（男女混合）で達成された世界記録と女子レース（女子単独）で達成された世界記録の二つの世界記録を公認する。 女子の競歩競技については、男女混合レース（男女混合）または女子レース（女子単）のどちらかで達成された一つの世界記録を公認する。 道路競走の 1 マイルについては、単一の性別者のみが出場したレースの記録を世界記録として公認する。 ハーフマラソン競歩： 記録の初回認定は 2026 年 1 月 1 日とし、最初の世界記録認定にあたり、必要となる最低限の記録は 2025 年に公表される。 35 km 競歩： 記録の初回認定は 2023 年 1 月 1 日とし、男子は 2 時間 22 分 00 秒以内の記録を対象とする。 マラソン競歩： 記録の初回認定は 2026 年 1 月 1 日とし、最初の世界記録認定にあたり、必要となる最低限の記録は 2025 年に公表される。 50,000m 競歩：記録の初回認定は 2019 年 1 月 1 日以降とし、4 時間 20 分 00 秒以内の記録を対象とする。	i 競歩競技と道路競技の 1 マイル（1 マイル（R））を除く女子の道路競走については、WA は男女混合レース（Mx）で達成された世界記録と女子レース（Women only または Wo）で達成された世界記録の二つの世界記録を公認する。 道路競走の 1 マイルについては、男女混合レースまたは女子のみが出場した女子レースの記録を、世界記録として公認する。 この規則において、男女混合レースには TR9.1 による混合競技および TR9.3 による男女同時実施競技が含まれる。 ハーフマラソン競歩： 記録の初回認定は 2026 年 1 月 1 日とし、男子は 1:21:30 以内、女子は 1:30:30 以内の記録とする。 (削除) マラソン競歩： 記録の初回認定は 2026 年 1 月 1 日とし、男子は 2:56:30 以内、女子は 3:17:00 以内の記録とする。 50,000m 競歩：記録の初回認定は 2019 年 1 月 1 日以降とし、4 時間 20 分 00 秒以内の記録を対象とする。

	(新規追加)	4×100m 男女混合リレー : 記録の初回認定は、2026 年 1 月 1 日以降とし、2025 年末時点で認められている世界最高記録を上回っている記録とする。 4×400m sh 男女混合リレー : 記録の初回認定は、2025 年 3 月 1 日以降とし、3 分 12 秒 44 以内の記録を対象とする。
CR32	*男女混合種目(ユニバーサル種目)	*男女混合種目
CR34.4.6	競歩競技の日本記録については、少なくとも 3 人の JRWJ (日本陸連競歩審判員) 以上の資格を持った競歩審判員が競技中歩型の判定を行い、日本記録申請書に署名しなければならない。	競歩競技の日本記録については、少なくとも 3 人の JRWJ (日本陸連競歩審判員) または WARWJ(WA 競歩審判員) として派遣された競歩審判員が 歩型判定 を行い、日本記録申請書に署名しなければならない。
CR34.10	(新規追加)	300mハードル(国際基準) および 4× 100m 男女混合リレーの日本記録の初回認定は 2026 年 12 月 31 日とする。

CR32 世界記録対象種目

種目		男子	女子	U20 男子	U20 女子	計時方法
リレー 競走	4×100m	○	○	○	○	写
	4×100m 男女混合*	○	○	○	○	写
	4×200m	○	○	—	—	写
	4×200m sh	○	○	—	—	写
	4×400m	○	○	○	○	写
	4×400m sh	○	○	—	—	写
	4×400m男女混合*	○	○	—	—	写
	4×400m sh 男女混合*	○	○	—	—	写
	4×800m	○	○	—	—	写・手
	4×800m sh	○	○	—	—	写・手
	4×1,500m	○	○	—	—	写・手
	ディスタンスメドレー	○	○	—	—	写・手

*男女混合種目(ユニバーサル種目)

CR34.10 日本記録・公認記録対象種目

種目		男子	女子	U20 男子	U20 女子	U18 男子	U18 女子	日本記録 計時方法	公認 男子	公認 女子	公認記録 計時方法
ハードル 競走	50mハードル	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	55mハードル	—	—	—	—	—	—	—	○	○	写・手
	60mハードル	○	○	○	○	○	○	写	○	○	写・手
	100mハードル	—	○	—	○	—	○	写	○	○	写・手
	110mハードル	○	—	○	—	○	—	写	○	○	写・手
	300m ハードル(国際)*	○	○	○	○	○	○	写	○	○	写・手
	300m ハードル(国内)**	—	—	○	○	○	○	写	○	○	写・手
	400mハードル	○	○	○	○	○	○	写	○	○	写・手

*ハードル 7 台、**ハードル 8 台

種目		男子	女子	U20 男子	U20 女子	U18 男子	U18 女子	日本記録 計時方法	公認 男子	公認 女子	公認記録 計時方法
混成 競技	中学四種競技	—	—	—	—	—	—	—	○	○	写・手
	五種競技 sh	—	○	—	○	—	○	写	○	○	写・手
	七種競技	—	○	—	○	—	○	写	○	○	写・手
	七種競技 sh	○	—	○	—	○	—	写	○	○	写・手
	八種競技	—	—	—	—	○	—	写	○	○	写・手
	十種競技	○	○	○	○	—	—	写	○	○	写・手

種目		男子	女子	U20 男子	U20 女子	U18 男子	U18 女子	日本記録 計時方法	公認 男子	公認 女子	公認記録 計時方法
リレー 競走	4×100m	○	○	○	○	○	○	写	○	○	写・手
	4×100m男女混合	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	4×200m	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	4×200m sh	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	100+200+300+400m	—	—	—	—	—	—	—	○	○	写・手
	4×400m	○	○	○	○	—	—	写	○	○	写・手
	4×400m sh	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	4×400m男女混合*	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	4×400m sh 男女混合*	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	4×800m	○	○	—	—	—	—	写・手	○	○	写・手
	4×800m sh	○	○	—	—	—	—	写・手	○	○	写・手
	4×1,500m	○	○	—	—	—	—	写・手	○	○	写・手
	ディスタンスメドレー	—	—	—	—	—	—	—	○	○	写・手

* 男女混合種目（ユニバーサル種目） ※42.195 km

【競技規則（TR）】

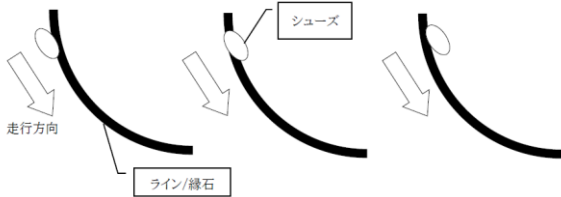
条文番号	修正前	修正
TR3 見出し	年齢と性別	年齢と性別カテゴリー
TR3.3	性別 この競技規則によって行われる競技会は、男子・女子・ユニバーサル（男女混合）に分類される。男女混合競技が競技場外で行われた場合、あるいはTR9に定めるものを例外として競技場内で行われた場合、競技結果を発表またはその他の方法で男女別に示す必要がある。ユニバーサル種目や競技会の結果は、一つの種目の分類として取り扱う。	性別カテゴリー この競技規則によって行われる競技は、男性・女性のカテゴリーに分類される。特定の競技区分に関する要件はTR9において規定される。
TR3.4	出生後から生涯を通じて常に男性として認められているか、TR3.6.1に該当しWA規則及び諸規程の資格を有している者は、男性（またはユニバーサル）の競技に出場する資格がある。	男性カテゴリーと女性カテゴリーにおける競技参加資格は、資格規定（the Eligibility Rules）により定められる。
TR3.5	出生後から生涯を通じて常に女性として認められているか、TR3.6.2に該当しWA規則及び諸規程の資格を有している者は、女性（またはユニバーサル）の競技に出場する資格がある。	（削除）
TR3.6	以下の資格を定める諸規程はカウンスルが承認する。 3.6.1 女性から男性に転換を行ったトランスジェンダーの男子競技への参加資格 3.6.2 男性から女性に転換を行ったトランスジェンダーの女子競技への参加資格 3.6.3 性分化疾患を持つ女性の女子競技への参加資格諸規程に合致しない、あるいは拒否した競技者は、競技に参加する資格を有しない。 〔注意〕 TR3.6の規定に違反した場合の制裁措置については、必要に応じてトランスジェンダー・アスリートの資格に関する規定または女性の分類に関する資格規定（Regulations for Transgender Athletes or Eligibility Regulations for the Female Classification）を参照すること。	（削除）

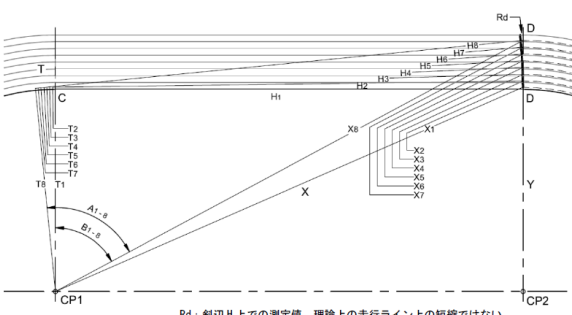
TR3.6 Green (斜字)	ユニバーサル競技会とは、男性と女性が同じチームに含まれているリレーやチームの競技だけでなく、リザルトを男女別に分けることなしに男女が一緒に参加する競技も含まれる。	(削除)
TR4.3	同時申し込み 競技者が同時に、トラック競技とフィールド競技あるいは2種目以上のフィールド競技に出場している場合には、審判長は…	同時開催競技への申し込み 競技者がトラック競技とフィールド競技の両方にエントリーしている場合、あるいはエントリーしている複数のフィールド競技が 同時に行われる 場合、担当審判員は…
TR4.4 〔国際〕	ワールドランキングコンペティション定義1. (a)、(b)、(c) と 2. (a)、(b) に該当する全ての競技会においては、次の競技者はリレーも含む当該競技会で実施される全種目（当該競技者が同時にエントリーし参加している他の種目も含む）に以後、参加することは認められない。	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) に該当する全ての競技会においては、 以下の場合には 、競技者はリレー 競技 も含む当該競技会で実施される全種目（当該競技者が同時にエントリーし参加している他の種目も含む）に以後、参加することは認められない。
TR4.4 Green (斜字)	関連する審判長がそのような状況に気づき、レースを放棄した競技者が誠意を尽くして競技していないと確信を持った場合には、この競技者について該当するリザルト上に“DNF TR4.4.3”とする必要がある。	関連する審判長がそのような状況を 認識し 、レースを放棄した競技者が誠意を尽くして競技 していなかった と確信 した 場合には、この競技者について関連するリザルト上に“DNF TR4.4.3”と 記載 する必要がある
TR5.1 Green (斜字)	(新規追加)	競歩競技では、競技者は膝の部分が完全にはつきりと見える服装を着用しなければならない。但し、脚にぴったりとフィットするロングタイツの着用は認められる。
TR5.2 Green (斜字)	(新規追加)	靴検査に関しては、WAのウェブサイトからダウンロードできるthe Shoe Control Guidelines（靴検査ガイドライン）に具体的な情報が記載されている。特に、靴検査中に靴底の厚さを計測することは想定していない。
TR5.2 〔国内〕	(新規追加)	駅伝競走は道路競走種目と同じ（靴底の最大の厚さ：40mm）とする。但し、競技会レベルに応じて主催者が適用・非適用を判断することは妨げない。
TR7.1	競技者およびリレー・チームは、誠実に力を尽くして陸上競技会に参加しなければならない。反スポーツマンシップ行為や不適切な行為を行ってはならない。当該規則に従わない競技者およびリレー・チームは、警告を受けるか失格となる場合がある。 …	競技者およびリレー・チームは、誠実に力を尽くして陸上競技会に参加しなければならない。反スポーツマンシップ行為や不適切な行為を行ってはならない。 本規則に従わない競技者またはリレー・チームには、警告または失格が科せられる 場合がある。 …
TR7.1 Green b (斜字)	レッドカードの前に、イエローカードが出されているのが一般的であり通常想定されることであるが、特に悪質な反スポーツ的または不適切な行為、または誠実な態度で競技に参加しなかった場合には、即時に（イエローなしで）レッドカードを出すことができる。	レッドカードの前に、イエローカードが 与えられる のが一般的であり、通常想定されることであるが、特に悪質な反スポーツ的または不適切な行為、 あるいは誠実な努力をせずに競技に参加した場合には、直ちに （イエローなしで）レッドカードを出すことができる。
TR7.3	…。この失格により、その競技会における以後の全ての種目やラウンド（混成競技の個々の種目や、同時に参加している他の種目やリレーも含まれる）から除外される。	…。この失格により、 当該競技者は その競技会における それ以降 の全ての 競技 やラウンド（混成競技の個々の種目や、同時に参加している他の 競技 やリレーも含まれる）から除外される。
TR7.5 Green (斜字)	TR7.3はリレー競技中に2回目の警告を受けた競技者、または、リレー競技で当該チームの失格につながる除外を直接受けた競技者にも適用される。	TR7.3はリレー競技中に2回目の警告を受けた競技者、または、リレー競技で当該チームの失格につながる除外を直接受けた競技者にも適用される。 以下の例は、リレー競技でイエローカードを受けた場合の潜在的な影響をさらに明確に示したものである。

		例1: ・競技者Aが個人種目でイエローカードを受けた ・競技者Aがリレー競技でさらにイエローカードを受けた → 選手Aはレッドカード（イエローカード2枚）、リレー・チームは失格 例2: ・選手Aが個人種目でイエローカードを受けた ・選手Bがリレー競技でイエローカードを受けた → それ以上の措置は取られない 例3: ・選手Aが個人種目でイエローカードを受けた ・選手Bがリレー競技でイエローカードを受けた ・選手Cが同じリレー競技でイエローカードを受けた → リレー・チームはレッドカード（イエローカード2枚）を受け、失格となるが、個人選手は他の種目に出場できる
TR8.7	... 上訴は競技者、競技者の代理人、またはチームの代表者によって署名された文書により、預託金10,000円（国際競技会においては100米ドルまたは相当額）を添えて行われなければならない。	... 上訴は競技者、競技者の代理人、またはチームの代表者によって署名された文書により、預託金 20,000 円（国際競技会においては 100 米ドルまたは相当額）を添えて行われなければならない。
TR9 見出し	男女混合の競技	競技の区分
TR9.1	加盟団体の規則が適用されていれば、男女が一緒に競うリレーや男女混合チームで行う競技、男女が一つのカテゴリーで行う種目などの男女混合競技を行うことができる。	この規則の下では以下の競技区分を適用することができる。 ・男子競技 ・女子競技 ・男女混合競技 男女混合競技とは、男子および女子と一緒に参加し、成績が男女別に分類されない競技、または男子および女子が同一チームを構成するリレー競技や団体競技のことをいう。 [注] 男女混合競技は、加盟団体が定める規則に従って認められる。
TR9.1 Green (斜字)	(新規)	TR3 において定義される男子および女子のカテゴリーは、競技者の競技参加資格を示すものである。一方、TR9.1 において定義される競技の分類は、競技結果の分類を示すものである。競技分類には、男子のみ、女子のみ、または男女混合の分類が設けられる場合がある。
TR9.2	(新規)	TR3.3 および 3.4 に基づき男子カテゴリーにおいて競技する資格を有する競技者は、男子競技または男女混合競技に分類されるものとする。同条に基づき女子カテゴリーにおいて競技する資格を有する競技者は、女子競技または男女混合競技に分類されるものとする。
TR9.2 Green (斜字)	(新規)	男女混合競技においては、男子競技者および女子競技者が一緒に、単一の競技区分として競技を行う。
TR9.3	(新規)	男女同時実施競技 男女同時実施競技とは、男女が共に参加し、男子および女子のそれぞれの成績が個別に分類される競技を対象とする。
TR9.2 ↓ TR9.4	TR9.1以外のその他の競技会で競技場内のみで行う競技では、男女混合の種目は通常では認めない。	競技場内のみで行われる男女同時実施競技は、原則として認められない。

	但し、以下の場合には認められる。 ・ワールドランキング競技会定義1. (a)、(b)、(c) と 2. (a)、(b)、(c)の競技会において、当該種目に当該規則を適用することが規定されているフィールド競技。 ・ワールドランキング競技会定義1. (d)、(e) と 2. (d)、(e) の競技会におけるフィールド競技と、TR 9.2.1 に基づいて行うことを所管するエリア陸連が特に許可している5000m以上のレース。 ・ワールドランキング競技会定義3.の競技会におけるフィールド競技と、TR 9.2.1 に基づいて行うことを所管する各国陸連が特に許可している5000m以上のレース。	但し、以下の場合には認められる。 ・ワールドランキング競技会定義1. (a)、(b)、(c) と 2. (a)、(b)、(c)の競技会において、当該種目に当該規則を適用することが規定されているフィールド競技。 ・ワールドランキング競技会定義1. (d)、(e) と 2. (d)、(e) の競技会におけるフィールド競技と、TR9.4.1 に基づいて行うことを所管するエリア陸連が特に許可している5000m以上のレース。 ・ワールドランキング競技会定義 3.の競技会におけるフィールド競技と、TR9.4.1 に基づいて行うことを所管する各国陸連が特に許可している 5000m 以上のレース。
TR9.2.1 ↓ TR9.4.1	競技場内で行う5000 m以上の競技で、男女のいずれかまたは男女ともに男女別に競技を実施するのに十分な人数がそろわず、男女別々での実施が非効率的である場合。 競技結果には男女の別を表示しなければならない。こうした競技では、いかなる場合でも、他の性別の競技者がペースメイクをしたり、助力をしたりするような行為は許されない。	5000 m以上の競技で、競技場内で男女同時実施競技を実施することは、原則として認められない。但し、男女のいずれかまたは男女ともに男女別に競技を実施するのに参加人数が少なく、男女別々での実施が非効率的である場合に限り、男女同時実施競技を実施することが認められる。 競技結果は男女別に分類され、各競技者の性別を表示しなければならない。なお、いかなる場合でも他の性別の競技者がペースメイクをしたり、助力をしたりするような行為は許されない。
TR9.2.2 ↓ TR9.4.2	フィールド競技では、男女が同時に同じ場所で同じ種目を行うことができる。その際には…、TR26～28は厳格に適用されなければならない。	フィールド競技における男女同時実施競技では、男女が同時に同じ場所で同じ種目を行うことができる。その際には、…TR26～28は厳格に適用されなければならない。
TR9.2 Green (斜字) ↓ TR9.4 Green (斜字)	TR9.2.1の目的は男女のいずれかまたは…作り出すことではない。 男女混合競技とは以下の競技である。 a. すべての国内競技会においては、フィールド競技およびTR9.2.1に従って行われる5000m以上のレースで所管する各国陸連によって特別に許可されている競技。(エリア陸連からの追加の許可は必要ない) b. ワールドランキングコンペティション定義 1. (d)、(e) と 2.(d)、(e) に該当する競技会においては、フィールド競技および所管するエリア陸連によって特別に許可されているTR9.2.1に従って行われる5000m以上のレース。 c. ワールドランキングコンペティション定義 1. (a)、(b)、(c) と…規定されていなければ認められない。 男女混合競技での世界記録の公認には制限がある。…についての指針を提供する。 (CR25.2、25.3も参照)	TR 9.4.1の目的は、男女のいずれかまたは…作り出すことではない。 男女同時実施競技とは以下の競技である。 a. すべての国内競技会においては、フィールド競技およびTR9.4.1に従って行われる5000m以上のレースで所管する各国陸連によって特別に許可されている競技。(エリア陸連からの追加の許可は必要ない) b. ワールドランキングコンペティション定義 1. (d)、(e) と 2.(d)、(e) に該当する競技会においては、フィールド競技および所管するエリア陸連によって特別に許可されているTR9.4.1に従って行われる5000m以上のレース。 c. ワールドランキングコンペティション定義 1. (a)、(b)、(c) と…規定されていなければ認められない。 男女同時実施競技での世界記録の公認には制限がある。…についての指針を提供する。 (CR25.2、25.3も参照)
TR14.1 〔国内〕 1	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。	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 300mm 外側を計算された競技場では、代用縁石を置くものとする。
TR14.2 〔国内〕 2	国内の競技場では代用縁石を置くことから、これを縁石とみなし、300mm外方を測る。	国内の競技場では代用縁石を置く ところは縁石とみなし、300mm外方を測る。
TR15.1 Green (斜字)	(新規追加)	厳密に言えば、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と重なってはならないという要件には、フレームも含まれる。

TR16.5	… スターターは下記の行為を競技者が行ったと判断したら、スタートを中止しなければならない。 16.5.1 「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時(理由の正当性は審判長によって判断される)。 16.5.2 「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ったとスターターが判断した時。 16.5.3 「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、その結果、その競技者が他の競技者の不正スタートを生じさせた時。 この場合、審判長はTR7.1ならびに7.3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。	… スターターは下記の行為を競技者が行ったと判断したら、スタートを中止しなければならない。 16.5.1 「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時(理由の正当性は審判長によって判断される)。 16.5.2 「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ったとスターターが判断した時。 16.5.3 「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した時(その行為が実際に不正スタートにつながらなかった場合も含む)。 TR16.5.1または16.5.2に該当する場合、審判長はTR7.1ならびに7.3に従い、当該競技者に対して不適切な行為を行ったと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。 TR16.5.3 の場合、ある競技者の動作または行動が他の競技者に不正スタートとなるような動作を誘発させた場合、審判長はTR7.1ならびに7.3に従い、当該競技者に対して警告を与えることができる(2回目の違反の場合は失格)。そうでない場合は、グリーンカードを提示する。 但し、複数回のスタート中止において同一競技者が繰り返し動作を行なった場合、他の競技者に不正スタートとなるような動作を誘発しなかったとしても、審判長はTR 7.1 ならびに 7.3に従い、違反行為を行なった競技者に警告を与えることができる(2回目の違反の場合は失格)。 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決定に同意できない場合は、競技者全員にグリーンカードを提示して不正スタートを犯した者がいないことを示さなければならない。 グリーンカードに代わり、ワイドスクリーンや専用モニターの使用、スピーカーによる伝達、ライトタワーや類似の装置の使用など、視覚的または聴覚的な代替表示の使用を認めることができる。こうした代替表示を使用する際の手順は、総務、スタート審判長等の関係する審判員(〔国際〕技術代表、スタート審判、イベントプレゼンテーションマネージャー)の間で調整した後、中継を行う放送局に通知する必要がある。
TR16.8 〔注〕	… スタートのリコールや中止した理由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。	… スタートのリコールや中止した理由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を競技者全員に見せる。 カードに代わり、ワイドスクリーンや専用モニターの使用、スピーカーによる伝達、ライトタワーや類似の装置の使用など、視覚的または聴覚的な代替表示の使用を認めることができる。こ

		うした代替表示を使用する際の手順は、総務、スタート審判長等の関係する審判員（〔国際〕技術代表、スタート審判、イベントプレゼンテーションマネージャー）の間で調整した後、中継を行う放送局に通知する必要がある。
TR16.9	… 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。	… 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。 カードに代わり、ワイドスクリーンや専用モニターの使用、スピーカーによる伝達、ライトタワーや類似の装置の使用など、視覚的または聴覚的な代替表示の使用を認めることができる。こうした代替表示を使用する際の手順は、総務、スタート審判長等の関係する審判員（〔国際〕技術代表、スタート審判、イベントプレゼンテーションマネージャー）の間で調整した後、中継を行う放送局に通知する必要がある。
TR17.3 〔注釈〕	1回の違反であっても、有利な位置取りをするために行った場合や他の競技者を妨害した場合は、直ちに失格となる。	i 曲走路の内側を踏んだかどうかの判定は、一歩の中で接地から離地までの間に一瞬でも内側のラインに触れていれば違反とは見なさない。一歩の動き（接地から離地まで）をよく監察する必要がある。 ＜違反とならないケース＞  ii 1回の違反であっても、有利な位置取りをするために行った場合や他の競技者を妨害した場合は、直ちに失格となる。
TR17.5.1 〔国内〕 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、次の方法が望ましい。	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、次の方法とする。 【グループスタートの第2グループを200mm外方スタートラインとした時の全天候舗装競技場の場合】 (1) レーンのブレイクライン (X1) は、内側の縁石の外端から 300 mmの地点。 (2) 第2レーンから一番外側のレーンまでは、1レーンのC点先の曲走路の周りの300 mmの測定線に沿ってカーブを十分に回り込むように、ブレイクラインの外側の端から曲走路の接線点から決まる。

		スタートの位置の正確な調節は次の方法で決定する。 800m競走における各レーンのスタートの位置をB-B線上より前に出さなければならない。各レーンのスタートの位置を前に出す距離は、レーンの幅が1 m220、直線の長さ 80mとすると、次の数値になる。 <table><tr><td>第1レーン</td><td>0</td><td>第2レーン</td><td>8 mm</td></tr><tr><td>第3レーン</td><td>34 mm</td><td>第4レーン</td><td>79 mm</td></tr><tr><td>第5レーン</td><td>141 mm</td><td>第6レーン</td><td>222 mm</td></tr><tr><td>第7レーン</td><td>321 mm</td><td>第8レーン</td><td>437 mm</td></tr><tr><td>第9レーン</td><td>571 mm</td><td></td><td></td></tr></table>  Rd : 斜辺 H 上での測定値。理論上の走行ライン上の短縮ではない。 全天候舗装競技場の場合のブレイクラインは、当該箇所またはトラックの改修および公認満了が2027年4月1日以降の検定から適用する。それまでは土質競技場の場合を適用する。 【土質競技場の場合】 1レーンのブレイクライン（B1）点は、内側の縁石の外端から300mmの地点。 - C点は、バック・ストレートの終点、即ち、次の曲走路の始まる所で内側の縁石の外端から300mm。 - 第2レーンから一番外側のレーンまでは、C点よりCB1を半径として、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次の方法で決定する。 800m競走における各レーンのスタートの位置を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1 m220、直線の長さ80mとすると、次の数値になる。 <table><tr><td>第1レーン</td><td>0</td><td>第2レーン</td><td>8mm</td></tr><tr><td>第3レーン</td><td>34mm</td><td>第4レーン</td><td>79mm</td></tr><tr><td>第5レーン</td><td>143mm</td><td>第6レーン</td><td>225mm</td></tr><tr><td>第7レーン</td><td>326mm</td><td>第8レーン</td><td>446mm</td></tr><tr><td>第9レーン</td><td>585mm</td><td></td><td></td></tr></table>	第1レーン	0	第2レーン	8 mm	第3レーン	34 mm	第4レーン	79 mm	第5レーン	141 mm	第6レーン	222 mm	第7レーン	321 mm	第8レーン	437 mm	第9レーン	571 mm			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		
第1レーン	0	第2レーン	8 mm																																							
第3レーン	34 mm	第4レーン	79 mm																																							
第5レーン	141 mm	第6レーン	222 mm																																							
第7レーン	321 mm	第8レーン	437 mm																																							
第9レーン	571 mm																																									
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																																									
TR17.5.2 〔国内〕	第1グループと第2グループの走路の間には代用縁石を置き、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。	i 第1グループと第2グループの走路の間には代用縁石を置き、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。																																								

		ii 第2グループのスタートは、第1グループと第2グループの走路の間のラインの外端から200mm外方を測り、ライン上に150mm～500mmの高さのコーンを置く。(200mm外方スタートライン) 当該箇所またはトラックの改修および公認満了が2027年4月1日以降の検定から適用する。
TR19.13.1	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。 a. ワールドランキングコンペティション定義1. および2. に該当する競技会の場合、合成画像は1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。 b. その他の競技会の場合、合成画像は1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。	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撮影し、合成画像を生成できるものでなければならない。 a. ワールドランキングコンペティション定義1. および2. に該当する競技会の場合、この合成画像は1秒あたり少なくとも1,000フレームで撮影されなければならない。 b. その他の競技会の場合、この合成画像は1秒あたり少なくとも100フレームで撮影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(タイムスケール)と同期していなければならない。
TR20.2.1	〔国際－注意〕 i 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、WAのウェブ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。 ii 準決勝および決勝において棄権により空いたレーンについて、前ラウンドで当該ラウンドに進出する資格を獲得した競技者の次にランク付けされた者で補充することを、適用する規則で定めることができる。	〔国際－注意〕 i 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、WAのウェブ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。 ii 技術代表または主催者は、競技内容の充実を図るために、あるいは、競技者にとってより良い競技条件を提供することが適切であると判断した場合、これらの組分け表(テーブル)を使用しなくてもよい。 iii 準決勝および決勝において棄権により空いたレーンについて、前ラウンドで当該ラウンドに進出する資格を獲得した競技者の次にランク付けされた者で補充することを、適用する規則で定めることができる。
TR20.2.2	各国または各チームの競技者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、TR20.4.3～20.4.5に従い同じ「ランクの競技者(レーン・グループ)」間で行なう。	各国または各チームの競技者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、TR20.4.3～20.4.8に従い同じ「ランクの競技者(レーン・グループ)」間で行なう。
TR20.2.3 b	以降のラウンドでは、TR20.4.3～20.4.5に従って同じ「レーングループ」に編成された…	以降のラウンドでは、TR20.4.3～20.4.8に従って同じ「レーングループ」に編成された…
TR20.4.3	直線種目(100m・100mH・110mH等) 上位グループ 3・4・5・6レーン 中位グループ 2・7レーン 下位グループ 1・8レーン	直線種目(100m・100mH・110mH等) 〔8レーン使用時〕 1～4位グループ 3・4・5・6レーン 5・6位グループ 2・7レーン 7・8位グループ 1・8レーン
TR20.4.4	200m競走 上位グループ 5・6・7レーン 中位グループ 3・4・8レーン 下位グループ 1・2レーン	200m競走・300m競走 〔8レーン使用時〕 1～3位グループ 5・6・7レーン 4～6位グループ 3・4・8レーン 7・8位グループ 1・2レーン
TR20.4.5	400m競走・スタート時にレーンを使用する 800m競走・4×400mまでのリレー競走 上位グループ 4・5・6・7レーン 中位グループ 3・8レーン 下位グループ 1・2レーン	400m競走・スタート時にレーンを使用する 800m競走・4×400mまでのリレー競走 〔8レーン使用時〕 1～4位グループ 4・5・6・7レーン 5・6位グループ 3・8レーン 7・8位グループ 1・2レーン

TR20.4.6	(新規追加)	〔国際〕 直線種目(100m・100mH・110mH等)〔9レーン使用時〕 1～3位グループ 4・5・6レーン 4・5位グループ 3・7レーン 6・7位グループ 2・8レーン 8・9位グループ 1・9レーン														
TR20.4.7	(新規追加)	〔国際〕 200m競走・300m競走〔9レーン使用時〕 1～4位グループ 5・6・7・8レーン 5～7位グループ 3・4・9レーン 8～9位グループ 1・2レーン														
TR20.4.8	(新規追加)	〔国際〕 400m競走・スタート時にレーンを使用する 800m競走・4×400mまでのリレー競走〔9レーン使用時〕 1～3位グループ 5・6・7レーン 4・5位グループ 4・8レーン 6・7位グループ 3・9レーン 8・9位グループ 1・2レーン														
TR20.4 〔国内〕		i TR20.4.3～20.4.5 の考え方に加え、以下の考え方を適用しても良い。〔8レーン使用時〕 <table><tr><td>1～4位グループ</td><td>3・4・5・6レーン</td></tr><tr><td>5・6位グループ</td><td>7・8レーン</td></tr><tr><td>7・8位グループ</td><td>1・2レーン</td></tr></table> ii TR20.4.6～20.4.8 の考え方に加え、以下の考え方を適用しても良い。〔9レーン使用時〕 <table><tr><td>1～4位グループ</td><td>4・5・6・7レーン</td></tr><tr><td>5・6位グループ</td><td>8・9レーン</td></tr><tr><td>7・8位グループ</td><td>2・3レーン</td></tr><tr><td>9位または救済</td><td>1レーン</td></tr></table>	1～4位グループ	3・4・5・6レーン	5・6位グループ	7・8レーン	7・8位グループ	1・2レーン	1～4位グループ	4・5・6・7レーン	5・6位グループ	8・9レーン	7・8位グループ	2・3レーン	9位または救済	1レーン
1～4位グループ	3・4・5・6レーン															
5・6位グループ	7・8レーン															
7・8位グループ	1・2レーン															
1～4位グループ	4・5・6・7レーン															
5・6位グループ	8・9レーン															
7・8位グループ	2・3レーン															
9位または救済	1レーン															
TR20.4 Green (斜字)	〔注意〕 iiiに関しては、競技場に8レーンよりもレーンが多い場合は、技術代表が(いない場合は主催者が) この目的のためにどのレーンを使用する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名未満の競技者が競技に参加する時、第1レーンは使用しない。従って、TR20.4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。	〔注意〕 iiiに関しては、 競技に出場する競技者数よりもレーンの数が多い場合(競技者のエントリー数または当該競技会の規則に定められている場合) 、技術代表が(いない場合は主催者)、この目的のためにどのレーンを使用するかを事前に決定する必要があり、上記の考え方の原則に必要な修正を加えて適用する。 例えば、9レーンの周回トラックの場合、9名未満の競技者が競技に参加する場合、第1レーンは使用しない。従って、 TR20.4.3から20.4.5を適用し 、第2レーンは第1レーンとみなされ、以下同様である。														
TR22.1	ハードル競走の標準の距離は、次の通りとする。 男子(一般、U20、U18): 110m、400m 女子(一般、U20、U18): 100m、400m 各レーンには、次のように10台のハードルを配置する。	ハードル競走の標準の距離は、次の通りとする。 男子(一般、U20、U18): 110m、 300m 、400m 女子(一般、U20、U18): 100m、 300m 、400m 100m、110m、400mでは、各レーンに10台のハードルを設置する。 300mでは各レーンに国際基準では7台、国内基準では8台のハードルを設置する。														

	男子 <table><tr><td>距離</td><td>スタートラインから 第1ハードルまでの距離</td><td>ハードル間の距離</td><td>最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離</td></tr><tr><td>110m</td><td>13m720</td><td>9m140</td><td>14m020</td></tr><tr><td>400m</td><td>45m</td><td>35m</td><td>40m</td></tr></table> 女子 <table><tr><td>距離</td><td>スタートラインから 第1ハードルまでの距離</td><td>ハードル間の距離</td><td>最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離</td></tr><tr><td>100m</td><td>13m</td><td>8m500</td><td>10m500</td></tr><tr><td>400m</td><td>45m</td><td>35m</td><td>40m</td></tr></table>	距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離	110m	13m720	9m140	14m020	400m	45m	35m	40m	距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離	100m	13m	8m500	10m500	400m	45m	35m	40m	男子 <table><tr><td>距離</td><td>スタートラインから 第1ハードルまでの距離</td><td>ハードル間の距離</td><td>最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離</td></tr><tr><td>110m</td><td>13m720</td><td>9m140</td><td>14m020</td></tr><tr><td>*300m</td><td>50m</td><td>35m</td><td>40m</td></tr><tr><td>**300m</td><td>45m</td><td>35m</td><td>10m</td></tr><tr><td>400m</td><td>45m</td><td>35m</td><td>40m</td></tr></table> 女子 <table><tr><td>距離</td><td>スタートラインから 第1ハードルまでの距離</td><td>ハードル間の距離</td><td>最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離</td></tr><tr><td>100m</td><td>13m</td><td>8m500</td><td>10m500</td></tr><tr><td>*300m</td><td>50m</td><td>35m</td><td>40m</td></tr><tr><td>**300m</td><td>45m</td><td>35m</td><td>10m</td></tr><tr><td>400m</td><td>45m</td><td>35m</td><td>40m</td></tr></table> *国際基準 **国内基準	距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離	110m	13m720	9m140	14m020	*300m	50m	35m	40m	**300m	45m	35m	10m	400m	45m	35m	40m	距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離	100m	13m	8m500	10m500	*300m	50m	35m	40m	**300m	45m	35m	10m	400m	45m	35m	40m																										
距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離																																																																																									
110m	13m720	9m140	14m020																																																																																									
400m	45m	35m	40m																																																																																									
距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離																																																																																									
100m	13m	8m500	10m500																																																																																									
400m	45m	35m	40m																																																																																									
距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離																																																																																									
110m	13m720	9m140	14m020																																																																																									
*300m	50m	35m	40m																																																																																									
**300m	45m	35m	10m																																																																																									
400m	45m	35m	40m																																																																																									
距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離																																																																																									
100m	13m	8m500	10m500																																																																																									
*300m	50m	35m	40m																																																																																									
**300m	45m	35m	10m																																																																																									
400m	45m	35m	40m																																																																																									
TR22.1 〔国内〕 2	300mハードルは、次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	(上記表に移動)																																																																																										
TR22.3	ハードルの標準の高さは、次の通りとする。 男子 <table><tr><td>距離</td><td>一般</td><td>U20</td><td>U18</td><td>中学校*</td></tr><tr><td>110m</td><td>1m067</td><td>991mm</td><td>914mm</td><td>914mm</td></tr><tr><td>400m</td><td>914mm</td><td>914mm</td><td>838mm</td><td>—</td></tr><tr><td>300m*</td><td>—</td><td>914mm</td><td>838mm</td><td>—</td></tr></table> 女子 <table><tr><td>距離</td><td>一般</td><td>U20</td><td>U18</td><td>中学校*</td></tr><tr><td>100m</td><td>838mm</td><td>838mm</td><td>762mm</td><td>762mm</td></tr><tr><td>400m</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>—</td></tr><tr><td>300m *</td><td>—</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>—</td></tr></table> *国内	距離	一般	U20	U18	中学校*	110m	1m067	991mm	914mm	914mm	400m	914mm	914mm	838mm	—	300m*	—	914mm	838mm	—	距離	一般	U20	U18	中学校*	100m	838mm	838mm	762mm	762mm	400m	762mm	762mm	762mm	—	300m *	—	762mm	762mm	—	ハードルの標準の高さは、次の通りとする。 男子 <table><tr><td>距離</td><td>一般</td><td>U20</td><td>U18</td><td>中学校*</td></tr><tr><td>110m</td><td>1m067</td><td>991mm</td><td>914mm</td><td>914mm</td></tr><tr><td>*300m</td><td>914mm</td><td>914mm</td><td>838mm</td><td>—</td></tr><tr><td>**300m</td><td>—</td><td>914mm</td><td>838mm</td><td>—</td></tr><tr><td>400m</td><td>914mm</td><td>914mm</td><td>838mm</td><td>—</td></tr></table> 女子 <table><tr><td>距離</td><td>一般</td><td>U20</td><td>U18</td><td>中学校*</td></tr><tr><td>100m</td><td>838mm</td><td>838mm</td><td>762mm</td><td>762mm</td></tr><tr><td>*300m</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>—</td></tr><tr><td>**300m</td><td>—</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>—</td></tr><tr><td>400m</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>762mm</td><td>—</td></tr></table> *国際基準 **国内基準	距離	一般	U20	U18	中学校*	110m	1m067	991mm	914mm	914mm	*300m	914mm	914mm	838mm	—	**300m	—	914mm	838mm	—	400m	914mm	914mm	838mm	—	距離	一般	U20	U18	中学校*	100m	838mm	838mm	762mm	762mm	*300m	762mm	762mm	762mm	—	**300m	—	762mm	762mm	—	400m	762mm	762mm	762mm	—
距離	一般	U20	U18	中学校*																																																																																								
110m	1m067	991mm	914mm	914mm																																																																																								
400m	914mm	914mm	838mm	—																																																																																								
300m*	—	914mm	838mm	—																																																																																								
距離	一般	U20	U18	中学校*																																																																																								
100m	838mm	838mm	762mm	762mm																																																																																								
400m	762mm	762mm	762mm	—																																																																																								
300m *	—	762mm	762mm	—																																																																																								
距離	一般	U20	U18	中学校*																																																																																								
110m	1m067	991mm	914mm	914mm																																																																																								
*300m	914mm	914mm	838mm	—																																																																																								
**300m	—	914mm	838mm	—																																																																																								
400m	914mm	914mm	838mm	—																																																																																								
距離	一般	U20	U18	中学校*																																																																																								
100m	838mm	838mm	762mm	762mm																																																																																								
*300m	762mm	762mm	762mm	—																																																																																								
**300m	—	762mm	762mm	—																																																																																								
400m	762mm	762mm	762mm	—																																																																																								
TR22.6	加えて競技者は次のことをすると失格となる。 22.6.3 直接間接を問わず、レース中に自分のレーンまたは他のレーンのハードルを倒したり移動させたりして、他の競技者に影響を与えたり妨害したり、他の規則に違反する行為をした時。	加えて競技者は次のことをすると失格となる。 22.6.3 直接間接を問わず、レース中に自分のレーンまたは他のレーンのハードルを倒し、レース中の他の競技者に影響または妨害を与え、他の規則にも違反する行為をした時。 22.6.4 直接間接を問わず、レース中に自分のレーンまたは他のレーンのハードルを移動させ、レース中の他の競技者に重大な影響または妨害を与え、他の規則にも違反する行為をした時。																																																																																										
TR22.6 Green (斜字)	…。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、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）がない限りは、必ずしも失格にすべきではない。…	…。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、論理的に解釈されるべきである。例えば、既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移動させた場合、あるいはハードルの移動が他の競技者の走りに重大な影響を与えない場合（即ち、リズムの変化、ストライドが短くなるまたは長くなる、走る方向の変化、ハードルが移動しなければ起こらなかったハードルへの衝突など、重大な影響を及ぼさない場合）、当該競技者は、他の規則違反（例えば、曲走路の内側レーンに入ったとか、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）がない限りは、必ずしも失格にすべきではない。…																																																																																										

TR24.1	4×100m, 4×200m, 100m-200m-300m-400m (メドレーリレー), 4×400m, 4×400m男女混合, 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、TR24.3、24.15、24.21の適用においては、適切な調整を行うこと。	4×100m, 4×100m男女混合 、4×200m, 100m-200m-300m-400m (メドレーリレー), 4×400m, 4×400m男女混合, 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、TR24.3、 24.16、24.22 の適用においては、適切な調整を行うこと。
TR24.3	4×100mと4×200m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。	4×100m、 4×100m男女混合 、4×200m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。
TR24.4 Green (斜字)	(新規追加)	この規則に適合している限り、粘着テープをよりはっきりと目立つように1枚以上に切り裂いて、異なる形状の一体構造のマーカーを作ることができる。
TR24.6	もしバトンを落した場合、落とした競技者がバトン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拾うために自分のレーンから離れてもよい。加えて、バトン落とした時、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、レーンから離れて拾い上げた後は、競技者はバトン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。これら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落としても失格とはならない。 競技者がこれらの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。	もし、バトン落とした場合、落とした競技者がバトン拾わなければならない。 競技者はバトン拾うために自分のレーンから離れることができるが、その場合、走行距離が短くなること、および他の競技者を妨害することがあってはならない。 フィニッシュラインを通過する際は、 当該チームの最終走者がバトンを持っていなければならない。 競技者がこれらの規則に従わなかった場合、そのチームは失格となる。
TR24.10	…。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、〔国際〕最大4名まで他の競技者と交代することができる。…	…。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、〔国際〕最大 2 名まで他の競技者と交代することができる。…
TR24.11	<u>4×400m男女混合のチームは男女2名ずつで編成される。走る順番は男子－女子－男子－女子とする</u>	(TR24.12へ移動) 4×100m男女混合のチームは男女2名ずつで編成される。走る順番は男子－女子－男子－女子とする
TR24.12	(TR24.11から移動)	4×400m男女混合のチームは男女2名ずつで編成される。走る順番は男子－女子－男子－女子とする。
TR24.12 ↓ TR24.13	(条文番号変更)	〔国内〕リレー競技のチームの編成は、各ラウンドの第1組の招集完了時刻の1時間前までに… 〔国際〕リレー競技のチームの編成は、当該競技会の各ラウンドの各組の公表された first call time…
TR24.13 ↓ TR24.14	4×100mは完全にレーンを走らなければならない。	4×100mと 4×100m男女混合は 、完全にレーンを走らなければならない。
TR24.14 ↓ TR24.15	4×200mは以下のいずれの方法で走ってもよい。 24.14.1 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)。 24.14.2 第1走者と第2走者はレーンで走り、第3走者は同様にTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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)。 24.14.3 TR17.5で述べたブレイクラインの手前まで第1走者が走り、その後レーンを離れ	4×200mは以下のいずれの方法で走ってもよい。 24.15.1 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)。 24.15.2 第1走者と第2走者はレーンで走り、第3走者は同様にTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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)。 24.15.3 TR17.5で述べたブレイクラインの手前まで第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でTR24.14.1が不可能な場合、24.14.3の方法で行う。	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で TR24.15.1 が不可能な場合、24.15.3の方法で行う。
TR24.15 ↓ TR24.16	(条文番号変更)	メドレーリレーは第2走者までレーンで走る。 ...
TR24.16 ↓ TR24.17	4×400mと 4×400m男女混合は以下のいずれかの方法で走ることができる。 24.16.1 第1走者はレーンで走り、第2走者は同様に TR17.5 で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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）。 24.16.2 第1走者は TR17.5 で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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）。 〔注意〕 4チーム以内で競走する場合には、TR24.15.2の方法で行う。	4×400mと 4×400m男女混合は以下のいずれかの方法で走ることができる。 24.17.1 第1走者はレーンで走り、第2走者は同様に TR17.5 で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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）。 24.17.2 第1走者は TR17.5 で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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）。 〔注意〕 4チーム以内で競走する場合には、TR24.17.2の方法で行う。
TR24.17 ↓ TR24.18	4×800mリレーは以下のいずれかの方法で走ることができる。 24.17.1 第1走者は TR17.5 で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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）。 24.17.2 レーンを用いない。	4×800mリレーは以下のいずれかの方法で走ることができる。 24.18.1 第1走者は TR17.5 で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、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）。 24.18.2 レーンを用いない。
TR24.18 ↓ TR24.19	競技者がTR24.14～24.16および24.17.1に従わない場合、そのチームは失格となる	競技者が TR24.15～24.17 および 24.18.1 に従わない場合、そのチームは失格となる
TR24.19 ↓ TR24.20	(条文番号変更)	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。
TR24.20 ↓ TR24.21	(条文番号変更)	全てのバトンパスにおいては…
TR24.21 ↓ TR24.22	メドレーリレーの最終走者、4×400mと 4×400m男女混合の第3、第4走者（TR24.16.2を適用する場合は第2走者も）は審判員の指示に…。	メドレーリレーの最終走者、4×400mと 4×400m男女混合の第3、第4走者（TR24.17.2を適用する場合は第2走者も）は審判員の指示に…。
TR24.22 Green (斜字)	(新規追加)	メドレーリレーおよび全ての 4x400m リレーにおいて、待機中の競技者の位置が本規則に従って確実に行われるよう、電子システム（例：トランスポンダー、顔認証またはユニフォーム認証アプリケーション、計時セルなど）を使用することができる。最終周回に入る際のチーム順位を示すデータは、専用モニターまたは競技場のメインスクリーンのいずれかで、トラック審判長および競歩競技審判長ならびに競歩審判員主任に即時提供される。
TR24.22 ↓ TR24.23	… 4×200mリレー、メドレーリレー、4×400mと 4×400m男女混合場合には、次走者は TR24.21 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。	… 4×200mリレー、メドレーリレー、4×400mと 4×400m男女混合場合には、次走者は TR24.22 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。
TR24.23 ↓ TR24.24	(条文番号変更)	この規則によらないでリレー競走を行う場合には、…。
TR25.14	走高跳と棒高跳の予選では、3回続けて失敗していない競技者は、もし決勝進出者数がTR25.12	走高跳と棒高跳の予選では、3回続けて失敗した競技者を除き、TR26.2（試技のパスを含む）に従

	で規定された人数に達していなければ、TR26.2（試技のパスを含む）に従い、決められた予選通過標準記録の高さの最終試技が終わるまで試技を続ける。決勝進出が決定した競技者は、予選の試技を続けることはできない。	って、設定された予選通過標準記録の高さにおける最後の試技が終了するまで競技を続ける。但し、TR25.12に定める決勝進出者数に達した場合は除く。決勝進出が決定した競技者は、予選の試技を続けることはできない。
TR26.9 Green (斜字)	… 2名以上の競技者がジャンプオフに残っている場合、残った競技者によってジャンプオフは続くが、撤退した競技者はジャンプオフ開始前の順位で確定となり、1位をはじめ、より上位の順位を得る権利を失う。	… 2名以上の競技者がジャンプオフに残っている場合、残った競技者によってジャンプオフは続くが、自らジャンプオフを放棄した競技者の順位は、放棄した時点で確定となり、1位をはじめ、より上位の順位を得る権利を失う。
TR28.1 Green (斜字)	(新規追加)	連続試技の場合、審判員は次の試技が始まる前に、バーの位置を変更する意図があるかどうかを競技者に確認する必要がある。
TR28.2.2	バーを越える前に、身体のかなる部分またはポールがストップボードの上部内側の垂直面を越えた地面、あるいは着地場所に触れた時。	競技者がバーを越える前に、身体の一部またはポールがストップボードの上部内側の垂直面を越えて着地場所を含む地面に触れた時。
TR28.2 〔注意〕 ii	ポールが正確にボックスに突っ込まれた後、跳躍の最中ポールがマットに触れた場合は無効試技とはならない。	ポールが正確にボックスに突っ込まれた後、跳躍の最中にポールが着地場所に触れた場合は無効試技とはならない。
TR28.2 Green c (斜字)	…。もし競技者の制限時間がまだ残っており、ゼロラインより先の地面を踏んでいないのであれば、試技を続けることができる。	…。もし競技者の制限時間がまだ残っており、ゼロラインより先の…、試技を続けることができる。これは、試技時間中に競技者が何らかの理由でポールをボックスに突っ込んだ場合や、ポールがゼロラインの垂直面を通過したものの、そのポールがゼロラインの先の地面に触れていない場合にも適用される。
TR29.5	あらゆる競技会において、審判長がTR30.1を適用した判定を行うことを支援するために、ビデオカメラや他の技術を用いた機器を使用することを強く推奨する。但し、こういった機器が使用できない場合は、踏切線のすぐ先に設置した粘土板を使用することができる。	TR30.1.1を適用した判定をするにあたり、審判員を支援するため、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、1秒あたり120フレーム、最低でも4K解像度で撮影できるビデオ技術を使用するものとする。その他の競技会では、このような技術の使用が強く推奨されるが、難しい場合は代替システムを使用してもよい。但し、このような技術が利用できない場合は、踏切線のすぐ先に設置した粘土板を使用することができる。
TR30.2	着地場所を離れる際、競技者の足が砂場との境界線上または砂場外の地面へ最初に触れる位置は、踏切線に最も近い痕跡よりも踏切線から遠くなくてはならない。	着地場所を離れる際、競技者の足が砂場との境界線上または砂場外の地面へ最初に触れる位置は（着地場所で完全にバランスを崩して触れた位置や、最初の着地場所よりも踏切線に近い方向に歩いて出ようとする際の位置を含む）、踏切線に最も近い痕跡よりも踏切線から遠くなくてはならない。
TR32.3	競技会中はどの用具に対しても、変形させたり調整したりしてはならない。 <u>唾液や汗を用具に吹き付けたり、その他の方法で塗りつけたりすることは許されない。</u>	(TR32.4.5へ移動)
TR32.4.4 〔注〕	(新規追加)	投てき用シューズの外側にテープを貼ることは認められる。詳細はthe Athletic Shoe Regulations（競技用靴に関する規程）も参照のこと。このようなテープを貼る場合は、競技者が最初の（または次回）の試技の前に審判長に示す必要がある。
TR32.4.5	(新規追加) (TR32.3から移動)	唾液や汗を用具に吹き付けたり、その他の方法で塗りつけたりすること

TR32.4.6	(新規追加)	やり投の競技者が、やりにチョークまたは類似の物質をつけること
TR32.5.2	以下に掲げるものは助力と見なさず、許可する。 32.5.1 握りをよくするために…認められる。 32.5.2 砲丸投と円盤投で、…つけること。 但し、手のひらや手袋、用具についた物質は濡れた布で簡単に拭き取れ、後に残らないものでなければならない。これに合致しないものを使用した場合は、TR32.4を適用することができる。	以下に掲げるものは助力と見なさず、許可する。 32.5.1 握りをよくするために…認められる。 32.5.2 砲丸投と円盤投で、…つけること。 但し、手のひらや手袋、用具についた物質は濡れた布で簡単に拭き取れ、後に残らないものでなければならない。これに合致しないものを使用した場合は、TR32.4【注意】を適用することができる。
TR32.11	着地場所の最大許容下方傾斜度は、投げる方向で1,000分の1 (0.1%)を超えてはならない。	着地場所の最大許容下方傾斜度は、 サークルの中心の高さ、またはスターティング・ラインの中心の高さから 、投げる方向で1,000分の1 (0.1%)を超えてはならない。
TR32.14 〔注意〕 i	靴の緩んだ部分（靴紐など）や衣服、身体につけていたその他のアイテム（帽子など）が、投てき開始時、投てき中または投てき後に、足留材上部に触れたとしても、無効とは見なさない。	靴の緩んだ部分（靴紐など）や衣服、身体につけていたその他のアイテム（帽子など）が、投てき開始時、投てき中または投てき後に、 砲丸投では足留材上部に、やり投げではスターティング・ラインや助走路の線 に触れたとしても、無効とは見なさない。
TR32.14 〔注意〕 ii	競技者の投げた円盤またはハンマーの頭部が競技者に遠い側の囲い（着地場所に対して、右効きの競技者は左側、左利きの競技者は右側）に当たった場合は、無効試技と見なす。	競技者の投げた円盤またはハンマーの頭部が競技者に遠い側の囲い（着地場所に対して、 反時計回りの 競技者は左側、 時計回りの 競技者は右側）に当たった場合は、無効試技と見なす。
TR32.14 〔注意〕 iii	競技者の投げた円盤またはハンマーの一部が、競技者に近い側の囲い（着地場所に対して右利きの競技者であれば右側、左利きの競技者であれば左側）に当たり、投てき物が囲いの境界より前方にある着地場所内に着地した場合は、TR32.10を含む他の規則に違反していなければ無効試技とは見なさない。	競技者の投げた円盤またはハンマーの一部が、競技者に近い側の囲い（着地場所に対して 反時計回りの 競技者は右側、 時計回りの 競技者は左側）に当たり、投てき物が囲いの境界より前方にある着地場所内に着地した場合は、TR32.10を含む他の規則に違反していなければ無効試技とは見なさない。
TR32.16	砲丸、円盤、ハンマーの頭部、やりの頭部が最初に着地して残した痕跡が、角度線や角度線の外側地面触れた場合は無効試技とする。このほか、投てき後、地面に接する前に砲丸、円盤、ハンマーの頭部、やりの頭部が角度線の外側にある物体（TR32.14〔注意〕iiによる囲いを除く）に触れた場合は、無効試技とする。	砲丸、円盤、ハンマーの頭部、やりの頭部が最初に着地して残した痕跡が、角度線や角度線の外側地面触れた場合は無効試技とする。このほか、投てき後、地面に接する前に砲丸、円盤、ハンマーの頭部、やりの頭部の いずれかの部分 が角度線の外側にある物体（TR32.14〔注意〕iiiによる囲いを除く）に触れた場合は、無効試技とする。
TR36.6 Green (斜字)	(新規追加)	チューブの目的は、ハンマーがケージの網に引っかからないようにし、競技が遅れる可能性を減らすことにある。ワイヤーをチェックできるように、透明なプラスチックチューブであることが必要である。
TR38.4	…数えない。この時、競技者が身体の平衡を失って本規則に反する動作をしたとしても無効試技とはせず、新試技が許される。	…数えない。また、競技者が バランスを崩してこの規則のいずれかの条項に違反した場合も無効試技には数えない。どちらのケースでも、競技者は新試技が認められる。
TR38.10	(P.233 規格表) → 2023年8月、規格修改正	(P.233 規格表) (削除)
TR39.7 〔国際〕	最終種目を例外として、各種目の組合せ（組またはグループ）は技術代表または混成競技審判長が決める。	(削除)
TR39.8.5	… 200m競走と400m競走では、TR20.3.1に従い競技者を順位付けした後に、それぞれTR20.4.4および20.4.5に従ってレーン順を決めなければならない。	… 200m競走と400m競走では、TR20.3.1に従い競技者を順位付けした後に、それぞれTR20.4.4および20.4.5に従って、 あるいはTR20.4.7および20.4.8に従って レーン順を決めなければならない。 〔国内〕 TR20.4〔国内〕の考え方を適用してもよい。

TR39.12	ガンダーセン方式(または類似の方式)を用いて混成競技の最終種目のスタートを行う場合には、それに合わせて適用する競技規則を特別に設けなければならない。 〔注釈〕 ガンダーセン方式: 得点差に応じて時差スタートさせる方式。	(削除)
TR39.13 ↓ TR39.12	競技会でどの順位についても二人以上の競技者が同じ得点を取った場合は、同成績とする。	競技会でどの順位についても二人以上の競技者が同じ得点を取った場合は、同成績とする。
TR41.3	全てのトラック走路、助走路または踏切場所の表面は、長さ6 mmのスパイク・シューズに対応できる合成物質で覆われている必要がある。但し、トラック舗装材業者または競技場施設管理者は、最大 9mm のスパイクの使用を認めることができる。(参照: 競技用靴に関する規程 第11条)	全てのトラック走路、助走路または踏切場所の表面は、長さ6 mmのスパイク・シューズに対応できる合成物質で覆われている必要がある。但し、トラック舗装材業者または競技場施設管理者は、最大 9mm のスパイクの使用を認めることができる。(参照: 競技用靴に関する規程 第9条)
TR43.1 Green (斜字)	(新規追加)	1周が標準の 200m 以外の長さのトラックで達成された記録であっても、そのトラックの標準長さが 201.20m (220 ヤード) を超えない場合には、ショート・トラックの記録として認められる。
TR43.2	トラックは4レーン～6レーンとする。レーンの幅は右側のラインを含めて900mm～1m100とする。どのレーンも同じ幅で…	トラックは 4 レーン～6 レーンとする。レーンの幅は右側のラインを含めて 900 mm～1m200 とする。どのレーンも同じ幅で…
TR43.2 Green (斜字)	(TR43.4 Greenから移動)	トップレベルの競技会を開催するには、6 レーンのトラックがあることが望ましい。周回トラックの理想的な幅は 1m である。
TR43.4	トラックの内側を白線で区分する時は、曲走路には必ず、直走路には必要があればコーンまたは旗を置く。コーンの高さは少なくとも150 mmとする。旗の大きさは250mm×200 mm、高さは少なくとも450mmとし、フィールド側に60度の角度に倒すように立てる。コーンまたは旗は、その底の縁がトラックに最も近い白線の端になるように設置する。その間隔が曲走路では1 m 500、直走路で10 mを超えないように配置する。	トラックの内側を白線で区分する時は、曲走路には必ず、直走路には必要があれば、高さ100mmから150mmのコーンを追加で設置しなければならない。 コーンは白線上に、その底面の端がトラックに最も近い白線の端と一致するように設置しなければならない。コーンは曲走路では1 m 500を超えない間隔で、直走路で10 mを超えない間隔で設置しなければならない。〔国際〕技術代表の承認があれば、同様の高さの他の適切な物理的マーカーを使用することもできる。
TR43.4 Green (斜字)	周回トラックは200mを超える場合があるが、200m以上の距離のレースの記録はショート・トラック記録としては公認されない。トップレベルの競技会を開催するには、6レーンあるほうが使い勝手がよい。周回トラックの理想的な幅は1mである。 旗または…	(TR43.2 Green へ移動) コーンを置くときは、第1レーンの内側にある白線がそのレーンに含まれないということを考慮する必要がある。
TR44.6	競走種目は以下のように行う。 … 44.6.3 800mの競走のスタートは各競技者が各レーンに1名ずつ、またはレーンに最大2名を割り振って行うか、TR17.5.2に従い第1レーンと第4レーンを用いたグループスタートで行う。このような場合、各競技者が自分のレーンを離れたり、グループスタートの外側を走る競技者が内側のグループに合流したり出来るのは、第1曲走路の終わりのブレイクラインを過ぎた後とするが、もし二つの曲走路を自分	競走種目は以下のように行う。 … 44.6.3 800mの競走のスタートは各競技者が各レーンに1名ずつ、またはレーンに最大2名を割り振って行うか、TR17.5.2に従い第1レーンと第4レーンを用いたグループスタートで行う。 レーンを割り当ててスタートを行う場合、競技者は第二曲走路の終わりに設定されたブレイクラインを通過した後でのみ、レーンを離れることができる。 グループスタートの場合、外側のグループを

	のレーンで走るのであれば、第2曲走路終わりのブレイクラインを過ぎた後である。スタートラインは一本の曲線でもよい。 ... もし競技者がこの規則に従わない場合は失格となる。 ブレイクラインは各...するのが望ましい。	走る競技者は、第一曲走路の終わりに設定されたブレイクラインを通過した後、または、グループで2つのカーブを走るレースの場合は第二曲走路の終わりを通過した後でのみ、内側のグループに合流することができる。スタートラインは一本の曲線でもよい。 ... もし競技者がこの規則に従わない場合は失格となる。 ブレイクラインは...するのが望ましい。 グループスタートの場合、コースの外側半分は、高さ0.10mから0.15mのコーンで示され、コーンを当該レーンライン上に設置する。コーンの底面の端は、コースの外側半分に最も近い白線の端と一致するように設置し、コーンは1m500を超えない間隔で設置しなければならない。〔国際〕技術代表の承認があれば、同様の高さの他の適切な物理的マーカーを使用することもできる。
TR44.6 Green (斜字)	(新規追加)	色付きのレーンを示すラインのみでは、グループスタートにおけるトラックの外側半分を示すには不十分であり、物理的マーカーの使用要件の代替とはならない。
TR48 〔注意〕	ショート・トラックのリレー競走は狭いレーンのため、400mトラックのリレー競走よりも衝突や意図しない妨害がとてもしやすい。それ故、可能ならば空きのレーンが各チームの間にあることが望ましい。例えば、第1、第3、第5レーンはレースに使用し、第2、第4、第6レーンはレースに使用しない。	ショート・トラックのリレー競走はレーンの幅が狭いため、400mトラックのリレー競走よりも衝突や意図しない妨害が発生する可能性が高い。そのため、必要かつ可能な限り、各チーム間に予備レーンを設けることを推奨する。
TR54.1	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(21km0975)、マラソン(42km195)、50kmとする。	—(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10 km、20 km、35 km、50 km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(21km0975)、マラソン(42km195)、50kmとする。
TR54.4.1	競歩審判員主任は、…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。	競歩審判員主任は、…その競技者を主任単独で失格にする権限をもつ。主任により失格となった競技者は、フィニッシュすることは認められる。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。
TR54.4.1 〔国内〕	i TR9で認める男女混合競技の競歩審判員主任はJRWWJ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JRWWJ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JRWWJとする。 iii TR9で認める男女混合競技でも適用する。	i TR54.4.1に定める特定の競技会の主任はWARWJまたはJRWWJ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JRWWJとする。 ii TR9で認める男女混合競技では本条を適用する。競歩審判員主任はJRWWJであることが望ましい。

TR54.6	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。	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、 審判員番号、競技者のビブ番号、違反行為、およびカード記入時刻を記載した 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。 競技者の失格につながるレッドカードも含め、各レッドカードは審判員が発行した時点で効力を有する。																																												
TR54.6 Green (斜字)	(新規追加)	可能であれば、レッドカードを提出する前にTR54.5に規定されているイエローパドルを競技者に示すことを推奨する。イエローパドルの目的は、TR54.2に規定されている競歩の定義に合うように、競技者が歩行技術を修正できるようにすることであり、より多くの競技者が完歩できるようにすることである。																																												
TR54.7.3	(2025年1月1日から) <table><tr><th>距離</th><th>削除</th></tr><tr><td>5,000m</td><td></td></tr><tr><td>10,000m</td><td></td></tr><tr><td>20,000m</td><td></td></tr><tr><td>30,000m</td><td></td></tr><tr><td>35,000m</td><td></td></tr><tr><td>40,000m</td><td></td></tr><tr><td>50,000m</td><td></td></tr></table> (2026年1月1日から) <table><tr><th>距離 (その長さを含む)</th><th>時間</th></tr><tr><td>5,000m ・ 5km まで</td><td>30秒</td></tr><tr><td>10,000m ・ 10km まで</td><td>1分</td></tr><tr><td>ハーフマラソン (21,097.5m ・ 21 km 0975)</td><td>2分</td></tr><tr><td>30,000m ・ 30km まで</td><td>3分</td></tr><tr><td>マラソン (42,195m ・ 42 km 195)</td><td>4分</td></tr><tr><td>50,000m ・ 50km まで</td><td>5分</td></tr></table> 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。	距離	削除	5,000m		10,000m		20,000m		30,000m		35,000m		40,000m		50,000m		距離 (その長さを含む)	時間	5,000m ・ 5km まで	30秒	10,000m ・ 10km まで	1分	ハーフマラソン (21,097.5m ・ 21 km 0975)	2分	30,000m ・ 30km まで	3分	マラソン (42,195m ・ 42 km 195)	4分	50,000m ・ 50km まで	5分	<table><tr><th>距離 (その長さを含む)</th><th>時間</th></tr><tr><td>5,000m ・ 5km まで</td><td>30秒</td></tr><tr><td>10,000m ・ 10km まで</td><td>1分</td></tr><tr><td>ハーフマラソン (21,097.5m ・ 21 km 0975) まで</td><td>2分</td></tr><tr><td>30,000m ・ 30km まで</td><td>3分</td></tr><tr><td>マラソン (42,195m ・ 42 km 195) まで</td><td>4分</td></tr><tr><td>50,000m ・ 50km まで</td><td>5分</td></tr></table> ペナルティゾーンに入るよう命じられても入らないで、あるいはゾーン内に定められた時間とどまらないで、レースを続行する競技者は、審判長によって失格と判定される。	距離 (その長さを含む)	時間	5,000m ・ 5km まで	30秒	10,000m ・ 10km まで	1分	ハーフマラソン (21,097.5m ・ 21 km 0975) まで	2分	30,000m ・ 30km まで	3分	マラソン (42,195m ・ 42 km 195) まで	4分	50,000m ・ 50km まで	5分
距離	削除																																													
5,000m																																														
10,000m																																														
20,000m																																														
30,000m																																														
35,000m																																														
40,000m																																														
50,000m																																														
距離 (その長さを含む)	時間																																													
5,000m ・ 5km まで	30秒																																													
10,000m ・ 10km まで	1分																																													
ハーフマラソン (21,097.5m ・ 21 km 0975)	2分																																													
30,000m ・ 30km まで	3分																																													
マラソン (42,195m ・ 42 km 195)	4分																																													
50,000m ・ 50km まで	5分																																													
距離 (その長さを含む)	時間																																													
5,000m ・ 5km まで	30秒																																													
10,000m ・ 10km まで	1分																																													
ハーフマラソン (21,097.5m ・ 21 km 0975) まで	2分																																													
30,000m ・ 30km まで	3分																																													
マラソン (42,195m ・ 42 km 195) まで	4分																																													
50,000m ・ 50km まで	5分																																													
TR54.8	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…	レースは ピストル 、大砲 または エアホーンの発射、 あるいは当該競技に適した特徴的で明確なスタート信号器の合図で開始する。 その合図と手順は…																																												
TR54.8 Green (斜字)	(追加)	ピストル、大砲またはエアホーン以外のスタート信号器は、WA によって事前に承認されたものでなければならない。																																												
TR54.11.1	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。	競技会では、周回コースは1周最長2km、最短1kmとする。 〔国際〕但し、競技運営上の正当な理由により、1km未満の周回コースが必要とされる場合は、技術代表の承認を得て設定することができる。 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。																																												
TR55.6	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。その合図は…	レースは ピストル 、大砲 または エアホーンの発射、 あるいは当該競技に適した特徴的で明確なスタート信号器の合図で開始する。 その合図と手順は…																																												

TR55.6 <i>Green</i> (斜字)	中・長距離のトラック種目同様に、競技場外種目でもスターター及び審判長は、スタート規則の不正スタートの適用にあたり過剰にならないよう強調される。道路競走やその他の競技場外種目では、スタートの呼び戻しは困難であり、どんな場合でも大規模な参加者に対しては実用的ではない。しかし…	ピストル、大砲またはエアホーン以外のスタート信号器は、WAによって事前に承認されたものでなければならない。 中・長距離のトラック種目同様に、競技場外種目でもスターター及び審判長は、 不正スタートの規則適用 にあたり、過剰にならないようにすることが 強く求められる 。道路競走やその他の競技場外種目では、スタートの呼び戻しは困難なことが多く、特に参加者が多い大規模な道路競走等では、スタートの呼び戻しは安全面から 現実的ではない 。しかし…
TR55.8.7	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を持って、あるいは身体に取り付けて運ぶことができる。	競技者は、スタート地点から持ち込んだり、主催者が設置した供給所で受取ったりした水や飲食物を、いつでも手に持ったり身体につけたりして競技を行ってよい。
第8部 見出し	競技規則・第8部 クロスカントリーとマウンテンレース、トレイルレース 世界中で実施されているクロスカントリー競走、マウンテンレース、トレイルレースの条件は極めて異なり、これらの種目に国際的基準を法制化することは難しい。成功した競技会と失敗した競技会との違いは、多くは開催地の自然的特色とコース設計者の能力にあるということを理解しなければならない。 次に示す規則は、クロスカントリー競走、マウンテンレース、トレイルレースの発展に向けて、加盟団体に指針を示し、その取り組みを促し、支援することを目的としている。	競技規則・第8部 クロスカントリーとマウンテンレース・トレイルレース クロスカントリー競走、マウンテンレース、トレイルレースは 世界各地で様々な条件下で行われており 、これらの種目に国際的基準を法制化することは 困難である 。成功した競技会と失敗した競技会との違いは、多くは開催地の自然的特色とコース設計者の能力に 左右される ということを理解しなければならない。 以下に示す規則は、クロスカントリー競走、マウンテンレース、トレイルレースの発展に向けて、加盟団体に指針を示し、その取り組みを促し、支援することを目的としている。
TR56.6	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。その合図は…	レースは ピストル、大砲またはエアホーン の発射、あるいは当該競技に適した 特徴的で明確なスタート信号器 の合図で開始する。その合図は…
TR56.6 <i>Green</i> (斜字)	(新規追加)	ピストル、大砲またはエアホーン以外のスタート信号器は、WAによって事前に承認されたものでなければならない。
TR57	I. 総則 (新規追加)	マウンテンレースとトレイルレースは、様々な自然地形（砂地、未舗装道路、林道、一人分の幅しかない細い山道、雪道など）と様々な環境（山、森林、平原、砂漠など）で行われる。 レースは主に未舗装のオフロードで行われるが、コース上のトレイル（自然地形の小道）に到達するために、あるいはトレイル間をつなぐ手段として、舗装された路面（アスファルト、コンクリート、碎石など）を使うことは認められる。但し、その長さは最小限に抑え、コース全長の 25%を超えてはならない 。
TR57.1	コース 57.1 コースに関しては以下の通りとする。 57.1.1 マウンテンレース・トレイルレースはさまざまな種類の地形（砂地、主の道、林道、一人しか通り抜けられない森の小道、雪道等）や環境（山、森林、平原、砂漠等）で行われる。 57.1.2 レースは主に未舗装のオフロードで行われるが、コースの一部が舗装（アスファルト、コンクリート、碎石等）されていても構わないものの、最小限の距離に抑えられている必要がある。既存の道路や小道をできる	コース 全てのコースは、競技者が地図を読んだり、道を探したりする能力（ナビゲーションスキル）を必要とせず、先頭のランナーが、常に容易にルートをとれるように設計されなければならない。 マウンテンレースとトレイルレースには、距離や標高差の制限はなく、ループ（スタートとフィニッシュが同じ場所にある周回コース）またはポイント・ツー・ポイント（スタートとフィニッシュが異なる地点にあるコース）で走ることができる。マウンテンクラシック競技を除き、レースは通常、地域を論理的に探索するものであり、

	だけ使用する。 57.1.3 マウンテンレースに関しては、舗装路面で行われるものにはいくつかの例外規定があるものの、コースに大きな高低差がある場合のみ実施可能である。 57.1.4 コース上には、競技者が地図を読むような特別な技術を必要としない、容易に認識できる標識を設置しなければならない。トレイルレースに関しては、距離や高低差に制限はないが、コースは自然環境に合わせて走るように設置されたものでなければならない。 57.1.5 マウンテンレースは伝統的に「Uphill」「Up & Down」に分類される。平均的な高低差は1kmあたり約50～250m、距離は42.2kmまでとする。	同じコースを複数周回するものであってはならない。 コースは GPS デバイスを使用して正確に測定し、GPS トラックファイル（GPSで記録された移動経路のデータ）をすべての参加者に公開する必要がある。
TR57.2	スタート マウンテンレースとトレイルレースは、通常、全競技者が一斉にスタートする。性別や年齢によるカテゴリーで分けてスタートすることもできる。	(TR57.5へ移動)
TR57.3 ↓ TR57.2	安全・環境 主催者は競技者と競技役員の安全を確保しなければならない。特に高地のために天候に左右されやすい特殊な状況や利用可能な施設を考慮しておかなくてはならない。また、主催者はコース設定時から競技中、競技終了後も環境保護に関して十分に責任を持つ。	安全・環境 レースの主催者は全ての競技者と競技役員の安全を確保しなければならない。特に高地のために天候に左右されやすい特殊な状況や利用可能な施設を考慮しておかなくてはならない。主催者は、コース設定時から競技中、競技終了後も、環境保護に関して十分に配慮する責任を持つ。 主催者は、例外的な状況を除き、遭難発生の電話を受けてから、30分以内にコースのどの部分へも関係者が到達できるようにしなければならない。
TR57.4 ↓ TR57.3	器具 マウンテンレースとトレイルレースは標高の高い山を登るような特別な登山技術や登山用具、特殊な装備等を使用するものではない。トレッキングボールの使用は主催者の裁量により認められることもある。主催者はレース中に競技者が直面すると予想される状況により、競技者が遭難を回避できるように、事故発生時等に通報し救助が来るまでに安全に待機することができるような安全器具の携行を義務付けたり、推奨したりすることができる。	器具 マウンテンレースとトレイルレースは標高の高い山を登るような特別な登山技術や登山用具、特殊な装備の使用を義務付けるものではない。トレッキングボールの使用は主催者の裁量により認められ、認められる場合は大会要項等のレース前情報に明記されなければならない。 主催者はレース中に競技者が直面すると予想される状況により、競技者が遭難を回避できるように、事故発生時等に通報し救助が来るまでに安全に待機することができるように、最低限の服装、防風ジャケット、ヘッドランプ、水、食料などの必須装備の携行を義務付けたり、推奨したりすることができる。
TR57.5 ↓ TR57.4	レースの体制 57.5 主催者は、あらかじめ最低限以下の内容を含む競技会の規則を公表しなければならない。 57.5.1 担当責任者の詳細（氏名、連絡先） 57.5.2 競技種目と開始時間 57.5.3 競技に関する技術的情報：総距離、最大標高差（エレベーション）、コースの主な難所 57.5.4 コースの詳細地図 57.5.5 コースの特徴 57.5.6 コース上の標識設置基準 57.5.7 コース上のチェックポイントや医療・救急拠点（該当する場合） 57.5.8 携行が許可、推奨、必須となる器具（該当する場合）	レース運営 競技者の安全確保と各レースの特性を考慮し、レース主催者はレース前に、少なくとも以下の事項を含むレースの具体的な規則を公表しなければならない。 ・主催者の担当責任者詳細（氏名、緊急時連絡先） ・スタート時間、制限時間、および関門閉鎖時間（該当する場合）を含む競技内容 ・競技に関する技術的詳細情報：総距離、登り／下りの標高差、コースの主な難所、エイドステーションの位置、エイドステーションでのサポートの有無、摂取可能な軽食の内容など ・コースの詳細地図とコースの特徴 ・コース上の標識設置基準

	57.5.9 守るべき安全規則 57.5.10 処罰、失格に関する規則 57.5.11 制限時間と関門（該当する場合）	・コース上のコントロールポイントやメディカルステーションの配置（該当する場合） ・携行が許可、推奨、義務付けられている装備（該当する場合） ・エイドステーションでの個人サポートやランニングペーサーによるサポートを含む、外部からの援助に関する規則 ・遵守すべき安全規則 ・処罰、失格に関する規則
TR57.5	(TR57.2、57.7から移動、追加)	スタート マウンテンレースとトレイルレースは、通常、全競技者が一斉にスタートする。性別や年齢によるカテゴリーに分けてスタートすることもできる。 スタートの合図は400mを超えるトラック競技で用いる方法で行う（参照TR16.2.2）。 大人数の競技者が出場するレースでは、スタート5分前、3分前、1分前の合図を行うことができる。スタートまで10秒間のカウントダウンを行うこともできる。 コースが特に狭い場合は、タイムトライアル形式のスタートを採用してもよい。その場合はレース前情報に明記しなければならない。
TR57.6	II. マウンテンレースとトレイルレースに関する国際競技規則 適用範囲 以下に記載の競技規則は世界選手権では必ず適用する必要があるが、他の全ての国際競技会にも適用することを強く推奨する。世界選手権以外の全てのマウンテンレースとトレイルレースでは、当該大会の規則や各国の規則を適用することが優先されるが、もし国際競技規則により実施する場合には、そのことを当該競技会の競技規則に明記しなければならない。他の全ての競技会においては、審判長が加盟国団体または当該地域陸連、あるいは競技会を監督する機関によって任命されたのならば、当該審判長は陸上競技の一般規則を遵守させなければならないが、マウンテンレースとトレイルレースに関する国際競技規則を強制してはならない。	(削除)
TR57.7	<u>スタート</u> <u>スタートの合図は400mを超えるトラック競技で用いる方法で行う（参照TR16.2.2）。</u>多数の競技者が出場するレースでは、スタート5分前、3分前、1分前の合図を行う。スタートまで10秒間のカウントダウンを行うこともできる。	(TR57.5に移動)
TR57.8 ↓ TR57.6	レース管理 審判長が監察員や他の審判員、またはそれ以外の大会関係者の報告により、競技者が以下のような行為を行ったと判定した場合、当該競技者は失格となるか競技会規則で定められた罰則を受ける。 57.8.1 コースを外れ、走るべき距離を短くした。 57.8.2 他の者から走るペースに関する助力を受けた。あるいは、主催者が設置した場所以外で飲食物を受取った。 57.8.3 特に定められた競技会規則（競技注意事項等）に従わなかった。	レース管理 審判長が監察員や他の審判員、またはそれ以外の大会関係者の報告により、競技者が以下のような行為を行ったと判定した場合、当該競技者は失格となるか競技会規則で定められた罰則を受ける。 ・コースを外れ、走るべき距離を短くした。 ・当該レースで明示的に許可していないにも関わらず、他の者から走るペースに関する助力を受けた。あるいは、主催者が設置した場所以外で飲食物を受取った。 ・特に定められた競技会規則（競技注意事項等）に従わなかった。

TR57.7	(新規追加)	フィニッシュ 主催者は、同着が認められる場合は、大会開催前に競技者に対して明示する必要がある。 主催者から特に明示がない場合、フィニッシュラインでの競技者の意思表示により、同着であることが明確に認められる場合は、同着が認められる。																																
TR57.8	(新規追加)	レース妨害 主催者は、一般観客やメディア関係者（例えば、カメラ・ランナーやバイクカメラなど）がレースを妨害したり、レース中の位置関係によってのみ知り得る他の競技者に関する情報を提供したりすること含む、いかなる形の支援も提供してはならない。 カメラ・ランナーは常に追従するランナーの後方を走行し、特定の色の衣服などを着用して、競技者や観客と明確に識別できるようにしなければならない。																																
TR57.9	トレイルレースに関する特別規定 トレイルレースに関する特別規定は以下の通りとする 57.9.1 舗装面はコース全体の25%を超えてはならない。 57.9.2 レースは「km-effort」（キロメートル・フオート）により分類される。「km-effort」はkmで表される距離と、mで表される累積獲得標高を100で除した値（小数点以下切捨て）の合計で計測される。 km-effort = 総距離(km) + 累積獲得標高(m)/100 （例） —— 距離65km、獲得標高3500mのレースの km-effort —— 65+3500/100=100 この考え方により、レースは以下のように分類される。 <table><tr><td>カテゴリー</td><td>km-effort</td></tr><tr><td>XXS</td><td>0-24</td></tr><tr><td>XS</td><td>25-44</td></tr><tr><td>S</td><td>45-74</td></tr><tr><td>M</td><td>75-114</td></tr><tr><td>L</td><td>115-154</td></tr><tr><td>XL</td><td>155-209</td></tr><tr><td>XXL</td><td>210以上</td></tr></table> 57.9.3 世界選手権ではショート（S）とロング（L）のカテゴリーに基づいて競技が行われる。 —— a. ショート：距離 35～45km、—— 最小獲得標高 1500m以上 —— b. ロング：距離 75～85km 57.9.4 競技は自給自足の考え方によって行われ、競技者はエイドステーション（補給所）間では、装備、通信、飲食物について自分自身で責任をもって対応しなければならない。 57.9.5 競技者は最低限、防寒毛布（最小サイズ140×200cm）、笛（ホイッスル）、携帯電話は常に携行しなければならない。但し、レース中に競技者が直面すると予想される状況によっては、主催者は追加で携行必須器具を課	カテゴリー	km-effort	XXS	0-24	XS	25-44	S	45-74	M	75-114	L	115-154	XL	155-209	XXL	210以上	マウンテンレースおよびトレイルレースの評価 マウンテンレースおよびトレイルレースの特徴として、標準的な距離やコース形状は定められていない。競技は、同じコースを周回する形式や、全体のコースを複数区間に分けて走る「駅伝形式」で行われることもある。 ITRA（国際トレイルランニング協会）は、レースの難易度を「km-effort（キロメートル・エフォート）」という概念に基づいて分類している。km-effortは、距離と累積標高差の両方を考慮して以下のように計算する。 ・ 距離：1km = 1 km-effort ・ 標高差：100mの上昇 = 1 km-effort 例えば、距離65km、累積標高差3500mのレースの場合、 km-effort = 65 + 3500 ÷ 100 = 100 このkm-effortの数値に基づいて、各レースは難易度に応じて分類され、難易度ポイントは0から6までの範囲で設定される。 <table><tr><th>km-effort</th><th>難易度</th></tr><tr><td>0-24</td><td>0</td></tr><tr><td>25-44</td><td>1</td></tr><tr><td>45-74</td><td>2</td></tr><tr><td>74-114</td><td>3</td></tr><tr><td>115-154</td><td>4</td></tr><tr><td>155-209</td><td>5</td></tr><tr><td>210+</td><td>6</td></tr></table>	km-effort	難易度	0-24	0	25-44	1	45-74	2	74-114	3	115-154	4	155-209	5	210+	6
カテゴリー	km-effort																																	
XXS	0-24																																	
XS	25-44																																	
S	45-74																																	
M	75-114																																	
L	115-154																																	
XL	155-209																																	
XXL	210以上																																	
km-effort	難易度																																	
0-24	0																																	
25-44	1																																	
45-74	2																																	
74-114	3																																	
115-154	4																																	
155-209	5																																	
210+	6																																	

	すことがある。 57.9.6 公式競技会でのエイドステーション（補給所）は、自給自足の原則を尊重するために十分な間隔を空けて設置しなければならない。スタートラインからフィニッシュライン間の水供給拠点を含むエイドステーション（補給所）設置の最大数は、「km-effort」を15で割った数（小数点以下切捨て）とする。 （例）km-effort：58の場合 $58/15=3.86$ スタートとフィニッシュ地点を除き、最大3か所のステーションの設置が認められる。 〔注意〕 i 上記式で算出されたエイドステーション（補給所）の最大半数（小数点以下切捨て）までのステーションで、飲食物や人的援助を与えることができる。 （例）エイドステーションの最大数：3の場合 $3/2=1.5$ 飲食物や人的援助を受けることができるステーションの最大数は1か所。残りのステーションでは飲料のみが与えられ、食料や人的援助は与えられない。 ii 人的援助が与えられるエイドステーション（補給所）では、各国が個々のテーブルやスペースが割り当てられ、国や領土の旗によって見分けがつき、各国の公式スタッフが競技者を援助できるように配置されなければならない。テーブルはアルファベット順に配置され、各チームは1テーブルあたり最大2名の公式スタッフを配置することが認められる。 iii 競技者への援助（飲食物の提供）は、上記で定められた通りのエイドステーション（補給所）でのみ行なわれる。 57.9.7 明らかに同着であることが明白な時は、競技者の意向により同着として認められる。	
TR57.10	マウンテンレースの種目は以下のように分類される 57.10.1 クラシック Uphill 57.10.2 クラシック Up & Down 57.10.3 Vertical 57.10.4 長距離 57.10.5 リレー	国際競技会 上記の一般規則に加えて、国際選手権および地域選手権は、the World Mountain and Trail Running Championships Technical Guidelines に従って行う。 以下の用語は、国際大会を分類するために使用されており、広く一般的にも使われている。 • Uphill：主に登りで構成されるレースで、通常60分以内で終了するもの • Classic：登りと下りがあるレースで、距離は最大30kmまでのもの • Short Trail：登りと下りがあるレースで、距離は30～60kmのもの • Long Trail：登りと下りがあるレースで、距離は60kmを超えるもの The World Athletics Mountain and Trail Running Championships（世界マウンテン&トレイルランニング選手権）におけるレース要件は以下の通りである。

		種類	距離	エレベーション (高低差)	理想的な 男子優勝タイム
		Long Trail	75-85km	3,500- 6,000m	7時間45分 ～8時間15分
		Short Trail	35-45km	2,000- 3,000m	3時間45分 ～4時間15分
		Senior Classic (Up and Down)	12-15km	600-900m	55～60分
		U20 Classic (Up and Down)	5-7km	300-450m	25～30分
		Senior Uphill	4-7km	700-1000m (平均斜度 10%超)	40～50分
TR57.11	Vertical以外の全ての種目は、コースの平均斜度は5%（または1kmあたり50m）から25%（または1kmあたり250m）の間でなければならない。コースが引き続き走れることを前提として、最も好ましい平均斜度は約10%～15%である。これらの制限は斜度が25%以上でなければならないVertical種目には適用しない。	(削除)			
TR57.12	世界選手権では以下の種目と距離の競技が行われる 57.12.1 クラシックUphill —:— シニア（男子・女子）——10～12km U20（男子・女子）——5～6km 57.12.2 クラシックUp & Down —:— シニア（男子・女子）——10～12km U20（男子・女子）——5～6km 57.12.3 Vertical —:— 少なくとも1,000mの上方向への垂直高度。 誤差±10mの精度で、承認された方法で計測。 57.12.4 長距離 —:— 距離は42.2kmを超えてはならず、コースは主に山登り、または山登りと山下りであること コースの総上昇高度は2,000mを超えてはならない。 男子の優勝記録は2～4時間で、舗装面は総距離20%未満でなければならない。 57.12.5 リレー —:— あらかじめ決められ知らされていれば、どんなコースでも、性別・年齢が混在するチームでも行うことができる。それぞれの走る距離と高度はクラシック種目の定義を考慮する 〔注意〕 世界選手権では、伝統的にクラシックUphillとクラシックUP & Downは大会の交互に行なわれる。	(削除)			
TR57.13	スタート地点およびフィニッシュ地点において、水やその他の適切な飲食物を提供するものとする。追加的な水、スポンジ供給所をコース沿いの適切な場所に設ける。	(削除)			