

靴底の規定が2024年11月1日より改訂されました。釧路地区でも本大会から適用となりますのでご注意ください。詳しくは、日本陸連 HP の競技運営委員会～シューズ規則に関して～をご確認下さい。

競技	靴底の最大厚さ	その他の要件 /注意事項
トラック種目 ハードル種目 障害物競走	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイクシューズ	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。 競技場内で行う競歩競技の靴底の厚さは、道路競技と同じとする。
フィールド種目	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイクシューズ	全跳躍種目で、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない（前足の中心は、靴の内部の長さの 75%にある靴の中心点。 踵の中心は、靴の内部の長さの 12%にある靴の中心点）。
道路競技 (競走・競歩)	40mm	
クロスカントリー	20mm スパイクシューズ または 40mm ノン・スパイクシューズ	競技者はスパイクシューズまたはノン・スパイクシューズ（ロードシューズなど）を履くことができる。 スパイクシューズを履く場合、靴底の最大の厚さは 20mm を超えてはならない。 ノン・スパイクシューズを履く場合、靴底の最大の厚さは 40mm を超えてはならない。
マウンテンレース トレイルレース	制限なし	