

競技者の皆様へ

2024年11月1日以降のシューズに関するルール変更について

靴底の最大の厚さ（購入時から装着されているオリジナルのインナーソールを含む）は、以下の通りとなります。

なお、2024年11月1日以降は下記の表に記載されている最大の厚さを超える既存靴は着用できなくなります。

種目	靴底の最大の厚さ	要件・備考
トラック種目 ハードル種目 障害物競走	20 mm スパイクシューズ または 20 mm 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	20 mm スパイクシューズ または 20 mm ノン・スパイクシューズ	全跳躍種目で、本規程 10.3 および 10.4 に記載のとおり、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。
道路競技 (競走・競歩)	40 mm	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。
クロスカントリー	20 mm スパイクシューズ または 40 mm 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 20 mm 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 40 mm を超えてはならない。
マウンテンレース と トレイルレース	制限なし	