

【ラン競技説明】

■年齢区分と競技距離

- 1)16 歳以上：ラン 5000m
- 2)16 - 19 歳：ラン 3000m
- 3)13 - 15 歳：ラン 1500m

* 上記は、当該年 12 月 31 日現在の年齢に基づく。

■ゼッケンについて

- ・グラウンドにて、ゼッケン、安全ピン 4 本を配布いたします。
- ・胸の位置につけてください。
- ・ラン測定後に、ゼッケン、安全ピン 4 本の返却をお願いいたします。

■ランシューズについて

- ・長距離用スパイクの使用許可

■スタンディングスタートについて

- 1)ラインに足がついていないことを確認。『位置について』の掛声で、静止状態とする。
- 2)短い笛の合図『ピッ』で、スタート合図とする。

■ウォーミングアップ・ダウンコース

常時、レースレーン以外で、ウォームアップとクールダウンができます。

* スタート時は、出来るだけ控えてください。

■周回の確認

- ・選手の自主的確認とする。
- ・周回観察員は、先頭の選手に合わせ周回数を提示、さらに最終周回に入る前後 10m で、最終ラップの合図(鐘、他)を送る。

■招集

- ・スタート 10 分前に、各スタート地点に集合すること。

■スタート位置

