

## 【ラン競技説明】

### ■年齢区分と競技距離

- ・16歳以上：ラン 3000m

\*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

\*2022 年 JTU 認定記録会におけるランシューズの取り扱いについて

<https://www.jtu.or.jp/news/2020/12/10/31610/>

\*ランシューズ（長距離用スパイクの使用許可。IAAF/WA ルールに準ず）

エリートカテゴリー出場選手のシューズの靴底の厚さは「25mm 以下」

\*トラック 3,000m 走の日本陸連 WA 規則※1) に準ずる。

なお、エイジグループおよびラン 1500m 以下はシューズの靴底の厚さを問わない。

\*WA が靴底の厚さを認めるシューズの最新リストは次のサイト※1) から確認。

\*規格外のシューズ着用して計測した場合は、参考記録とし、

主催者はリザルトの備考欄にその旨を追記すること。

※1) 参考：日本陸連 WA 規則第 143 条（TR5：シューズ）のルール再改定について（通知）  
（2021 年 02 月 15 日）

<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/technical/>

■エリート選手は、ランウォーミングアップ時間帯（13:00 - 13:45）にランシューズを検査します。

### ■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 5 分前に、各スタート地点に集合すること。

■スタート位置、ゼッケン配布場所について

