

## 【ラン競技説明】

### ■年齢区分と競技距離

- 1)16 歳以上：ラン 3000m
- 2)U15(13～15 歳)：ラン 1500m
- 3)U12(11～12 歳)：ラン 1000m
- 4)U10(9～10 歳)：ラン 800m
- 5)U8(7 歳～8 歳)：ラン 400m
- 6)パラ：ラン 1500m(10 分以内に完走)

\*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

\*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。

※<日本陸連 WA 規則第 143 条 (TR5：シューズ) ルール再改定 (2020 年 8 月 15 日) >

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/13959/>

<ワールドアスレティックス(WA)承認シューズリスト>

<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

→上記サイト内の「MANUALS & GUIDELINES」をクリック（赤線箇所）

→「World Athletics Shoe Compliance List」をクリック（赤線箇所）

※最新版は 2021 年 11 月 12 日更新

■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

