

## 【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

\*トライアスロンジャパン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/jtu\\_tt\\_manual\\_20250101/](https://www.jtu.or.jp/jtu_tt_manual_20250101/)

\*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。

\*規程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（13:10 – 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

