

競技要項 クロスカントリースキー

1.競技種目

(1)個人種目

- ①100m レースクラシカルテクニック(ビギナー種目)
- ②1km レースフリーテクニック
- ③3km レースクラシカルテクニック
- ④5km レースフリーテクニック

(2)リレー

- ⑤4×1km リレー フリーテクニック

2.会場

沼尻スキー場

3.競技ルール

国際スキー連盟(FIS)競技規則最新版、全日本スキー連盟競技規則最新版、公式スペシャルオリンピックス冬季スポーツルール(2010年1月改訂版)による。ただし、本大会ルール委員会によって定められた細則を優先する。

4.エントリー

1人個人種目1種目およびリレー1種目のエントリーとする。ビギナー種目参加者は個人種目のみとする。

5.ディビジョニング及びスペシャルオリンピックス精神の遵守

アスリートとコーチは、公式スペシャルオリンピックススポーツルール(2010年1月改訂版)第1章総則セクションIをよく理解しておくこと。

6.競技方法

1)100m レース

(1)コース設定

- ・ 100mレースのコースはできるかぎり平坦にする。どのようなレースでも勾配が5%以上であってはならない。勾配のあるコースにおいては、アスリートがフィニッシュにかけて上り坂を走行するようにコースを設置する。
- ・ スタートラインは直線とする。
- ・ それぞれのレーンの中央にトラックをつけた8つのレーンを用意する。このレーンは最低2mの間隔とする。

(2)レースの進行

- ・ スタートは一斉スタートとする。
- ・ スタート指示 「Racer(位置について)・・・Ready(用意)・・・ドン(ピストル音)」旗の合図も行う。
- ・ フィニッシュは、片方の足がフィニッシュラインの平面を越えた時点とする。

(3)競技記録および順位

- ・ 予選の滑走は1回とする。
- ・ 決勝の滑走も1回とし、その記録が表彰対象となる。

2)1km レース～5km レースの各種目

(1)コース設定

- ・ 1 周 1km の周回コースで行う。

(2)レースの進行

- ・ FIS クロスカントリースキールール of インターバルスタートで行う。30 秒間隔で 1 人、ないし 2 人のアスリートがスタートする。
- ・ スタート指示 「Racer(位置について)・・・15 秒前・・・10 秒前・・・5. 4. 3. 2. 1. Go(ゴー)」
- ・ フィニッシュは、アスリートの片方の足がフィニッシュラインの平面を越えた時点とする。

(3)競技記録および順位

- ・ 予選の滑走は 1 回とする。5km レースについては、3km に短縮して行う。
- ・ 決勝の滑走も 1 回とし、その記録が表彰対象となる。

3)4×1km リレー

(1)コース設定

- ・ 1 周 1km の周回コースで行う。

(2)レースの進行

- ・ アスリート 4 名を 1 チームとする。
- ・ 参加アスリートは、全員が 1km レースフリーテクニクの予選に参加しなければならない。チーム毎に、各走者によるタイムを合計して算定したものをもとに、決勝のディビジョニングを行う。
- ・ 決勝のスタートは、一斉スタートとする。
- ・ スタート指示 「10 秒前・・・Racer(位置について)・・・Ready(用意)・・・Go(ゴー)」
- ・ 競技中にチームが適切な中継をしなかった場合、タッチゾーン審判は直ちに中継に関わったアスリートたちに知らせる。中継をやり直すかはアスリートの責任となる。
- ・ フィニッシュは、アスリートの片方の足がフィニッシュラインの平面を越えた時点とする。

4)失格の判定

- ・ 指定されたコースに従わなかった場合、全てのコントロールチェックポイントを通過しなかった場合、または近道をしてしまった場合。
- ・ 容認されていない補助を受けた場合。
- ・ 追い抜くアスリートにコースを譲らなかった場合、または他のアスリートが通過するのを妨げた場合。
- ・ クラシカルテクニクのレースにおいて規定の走法に違反した場合。
- ・ スキーを履かずにフィニッシュした場合。
- ・ ルール委員会が失格と判断した場合。

5)服装・用具

(1)クロスカントリースキー競技用スキー

- ・ 長さ:最低限度はアスリートの身長よりマイナス 10cm まで、最高限度は規定しない。
- ・ 重量:スキーは両方で最低 750g以上の重量があること。重量の配分に制限はない。

(2)クロスカントリースキー競技用ポール

- ・ 長さ:ポールの最大の長さはアスリートの身長を越えたり、腰より低くなったりしてはならない。ポールは 2 本とも同じ長さのものを使用し、これらは長さ調節ができるものであってはならない。

- ・ 重量:制限なし。
- ・ その他:押し出しを有利にするために、ポールが人工力を生み出してはならない(バネや機械装置など)。また、ポールを使用するときは、各々の手に1本ずつとする。

(3)レーシングウェア

- ・ レーシングウェアは伸縮性があり動きを妨げない薄手のもの。

(4)グローブ

- ・ グローブは天候に合わせた保温性のあるもの。

(5)ニットキャップ

- ・ 山間部の天候は変わりやすいので極力ニットでできた帽子をかぶる。

(6)サングラス

- ・ サングラスは紫外線や雪、風などから目をまもることが主な目的として使用する。

6)その他

競技の運営については、天候や雪の状態などにより競技委員長を中心に判断し変更することがある。

7.抗議

ヘッドコーチのみ(欠席時は他の登録コーチ)、最初のリザルト掲示後 15 分以内に所定の用紙に必要事項に記入し抗議できる。

8.その他

本ルールおよび競技要項に定めない事項は、その都度ルール委員会が決定する。

9.日程

2月11日(土) 開始式・予選競技
12日(日) 決勝・表彰式