

# 第 68 回福島県中学校体育大会スキー大会

## クロスカントリー競技規則・競技方法等について

### 1 競技規則について

- (1) 本競技会は、第 68 回福島県中学校体育大会スキー大会実施要項及び全日本スキー連盟競技規則最新版によって実施します。

### 2 ドローについて

- (1) 本大会要項により、令和 7 年 12 月 18 日（木）の抽選会で決定します。

### 3 計時について

- (1) 計時は、SEIKO「CT-400」を使用するとともに、SEIKO「CT-1000」による手動計時とします。

### 4 コースについて

- (1) コースはプログラム記載のコースを使用します。  
(2) 5 km 競技は 2.5 km コース 2 周、3 km 競技は 3 km コース 1 周で実施します。  
(積雪状況によっては、コースを変更する場合があります。)  
(3) クラシカル競技のコースのトラックは、シングルとします。  
(4) コース図は会場内「公式掲示板」に貼付します。

### 5 スタート方法について

- (1) クロスカントリー競技スタートリストに記載の 20 秒間隔、定時スタートとします。  
(2) 電子音に合わせたスタートにご協力ください。3 秒以上前にスタートした場合は、不正スタートとなります。また、スタート時間に遅れた場合は、他の競技者の邪魔にならない限りスタートできますが、定時スタートで計時します。

### 6 関門について

- (1) 5 km コース、3 km コースともに第 1～第 3 関門を設置します。

【男子 5 km コース関門】	
* 第 1 関門	: 0.5 km 地点
* 第 2 関門	: 2.1 km 地点

【女子 3 km コース関門】	
* 第 1 関門	: 0.75 km 地点
* 第 2 関門	: 2.6 km 地点

### 7 フィニッシュについて

- (1) フィニッシュライン手前 80 m をフィニッシュゾーンとし、3 つのレーンを設けゾーンの始まりに赤線、赤旗で表示します。  
(2) フィニッシュゾーンに一度入ったら、他の競技者を追い越す場合以外はレーンの変更はできません。  
(3) コントロールラインは設定しませんので、選手はフィニッシュ後、速やかに退場してください。

### 8 リレー競技について

- (1) リレーオーダー用紙は、スタート時刻 1 時間 30 分前までに、競技本部の庶務係長に 4 部提出してください。  
(2) 各チームのスタート位置は、別紙リレースタート位置図のとおりとします。  
(3) 第 1 走者は、10 分前までにスタート位置に集合し、係の指示を受けてください。  
(4) スタート合図は「1 分前」・「30 秒前」をコールし、スタートフラッグの振り上げで一斉にスタートします。  
(5) 第 1 走者のみ、スタートから 200 m 地点までは後走者にコースを譲らなくてもよい区間とし、赤旗で表示します。  
(6) リレータッチゾーンの始まりを赤線及び赤旗で明示し、ゾーンの長さは 30 m とします。  
(7) 最終走者はフィニッシュ手前 80 m 地点からは、後走者にコースを譲らなくてもよい区間とし区間の始まりを赤線及び赤旗で明示します。  
(8) ビブスは第 1 走者が『赤』、第 2 走者『緑』、第 3 走者『黄』、第 4 走者『青』とします。  
(9) 繰り上げスタートについては、ジュリー会議で決定します。

## 9 棄権者について

- (1) スタート前の棄権者は、競技開始1時間前まで所定の用紙に必要事項を記入し、競技本部庶務係長に提出願います。
- (2) 途中棄権者は、必ず関門員または競技役員に連絡し、その場でビブスを外してください。その際、他の競技者の妨げにならないように移動してください。

## 10 成績発表について

- (1) 非公式成績は、場内放送でお知らせするとともに公式掲示板に掲示します。
- (2) 公式成績は、非公式成績公示後15分を持って公式記録とします。

## 11 抗議について

- (1) 抗議用紙は、競技本部に準備しておりますので、規定どおりの方法で行ってください。

## 12 気象観測について

- (1) 気象観測については、競技開始2時間前から30分毎にスタート・ゴール地点の1箇所で行い、その都度場内放送及び公式掲示板でお知らせします。ただし、競技中は掲示のみとします。

## 13 救護について

- (1) 応急処置を行うため、競技本部内に救護所を設置します。

## 14 表彰について

- (1) 競技日ごとに競技終了後、クロスカントリー競技会場内表彰エリアにて行います。

## 15 ウォーミングアップ及びクーリングダウンについて

- (1) 競技コースでのウォーミングアップは、コースオープンから競技開始15分前まで認めます。また、競技中はビブスを裏返しに着用し、コースの前半のみ使用することができます。なお、危険防止のため、コースの逆走は絶対に行わないでください。
- (2) 競技中のウォーミングアップ及びクーリングダウンは、スタジアム内のアップコースを使用してください。

## 16 コース整備について

- (1) コースクローズ後から競技開始までの時間に、スノーモービルによるコース整備を行います。
- (2) コース整備については、当日の天候等により変更もあり得ます。その場合は、場内放送又は告知板によりお知らせします。

## 17 ワックステストについて

- (1) スタジアム内にワックステストコースを設けますので、お互いに譲り合い協力してお使いください。
- (2) コース内で計測機器を設置してのワックステストは禁止します。

## 18 オフィシャルビブスについて

- (1) 学校ごとにオフィシャルビブスを配付します。
- (2) オフィシャルビブスを着用した監督・コーチは、ウェイティングエリア、スタートハウス、競技コース及びリレータッチゾーンへの付き添いを認めます。ただし、競技の妨げにならないよう競技役員の指示に従ってください。
- (3) 配付されたビブスは、競技最終日までに学校ごとに競技本部庶務係長まで必ず返却願います。

## 19 その他[注意事項]

- (1) グライダーのフッ素系ワックスの使用は禁止となります。(グリップワックスはその限りでない)
- (2) 競技開始15分前から後走者(スノーモービル使用)が通過するまでは、すべての監督・コーチ及び応援の方々はコース内をスキーで移動することができません。ただし、オフィシャルビブス着用者は除きます。
- (3) 競技者に途中計時の情報を知らせる場合を含め、競技者の横を30m以上伴走しないでください。(フェンスを設置している場所については、絶対にコース内に入らないでください。)
- (4) 応援の方々を含め、コース内にはつぼ足で入らないでください。
- (5) コース内、スタジアム内のコース横断は、スキーを履かずに行い、係員の指示に従ってください。
- (6) コースオープン中でもコースの整備を行うことがありますので、安全確認に努め、ケガのないようにしてください。
- (7) 非公式成績公示後15分で公式記録に切替えます。各校の監督は公式記録を配付しますので、競技本部庶務係長まで取りに来るようにしてください。