

第7章 ラン(ランニング)競技規則

第39条(競技概要)

1. (競技方法)

- (1)ラン競技は、競技者自身の走行により行う。
- (2)危険回避や体調保全のために、徐行あるいは歩行を認める。

2. (競技コースと競技タイム)

ラン競技コースはランスタートのラインから総合フィニッシュラインまでとする。

3. (コース侵入の禁止)

総合フィニッシュ後に、再度コースに入ることや再度フィニッシュすることを禁止する。

第40条(フィニッシュ)

1. (定義) フィニッシュは競技者の胴体の一部がフィニッシュライン上に達した瞬間とする。

2. (競技精神)

- (1)競技者は、単独でフィニッシュラインを走り抜くものである。
- (2)選手権やエリート部門では、意図的あるいは不自然な同着は、ペナルティーの対象とする。
- (3)一般部門においても、着順の決定は競技としての重要な要素であり、着順を明確にする。

3. (サングラス) 総合フィニッシュの直前では、本人確認のために外すことを奨励する。

第41条(フィニッシュ特別規定)

1. (競技者以外の同伴フィニッシュ)

- (1)大会の一般部門において次項が満たされ、所轄競技団体が認めた場合に限り許可する。ただし、エリート部門や選手権大会およびこれに準じる大会では実施しない。
- (2)大会により、規定時間が経過した後に認めることがある。

2. (同伴を受ける競技者の心得)

- (1)同伴してのフィニッシュは、他の競技者への影響がない範囲で実施する。
- (2)競技者は、自主的な判断により、状況に応じたスムーズな競技運営に協力する。
- (3)ロスタイム、順位の遅れなどは了解事項とする。

3. (同伴者の規定)

- (1)事前に設定された同伴者用ゲート(フィニッシュラインから50m以内)から係員の指示に従いコースに入る。(2)複数の競技者が競い合っているときはコースに入ることを制限する。このときはコース外からの応援とする。(3)同伴者は、若干名(1-2名)とする。
- (4)持ち込めるものはスポンサー表示のない最小限の旗(130 X 90cm以内)などに限定する。
- (5)大会に出場した競技者の同伴は認めない。

4. (物品の手渡しや持ち込み)

- (1)旗や花束を手渡すときは同伴者用ゲートから大会スタッフの指示に従い行う。
- (2)ペット類の持ち込みや手渡しを禁止する (3)飲食物はいずれにおいても禁止する。

～ トークでフォローする内容 ～

◆チェックポイント

- ・コース確認 = Trを出てからフィニッシュまでのコースをシミュレーション(コースミスしないように…)
(周回数、フィニッシュ分岐点、AIDステーション位置)
- ・走り出す前に= シューズ紐が緩まないように、レースナンバーは前
- ・レース中 = 水分補給は忘れずに
- ・フィニッシュ = サングラスは外し笑顔でフィニッシュ、同伴フィニッシュは禁止(大会によってはOK)

◆最後に

①JTU 競技規則は…

第1章総則 第1条(制定の基準と適用)～第10章アピール(上訴) 第45条(上訴規定)

②競技者が競技者であるために…

第4条(競技者の基本精神)

1. (公正な競技精神)

公平なスポーツ精神とフェアプレイの精神により競技を行う。

2. (技術向上と健康)

競技者は、日頃の鍛練により競技力の向上と体力の増進をめざす。

3. (相互協力と自己申告)

競技者どうしがルールを守りあい、自らルール違反を申告する精神をつちかう。

4. (社会人としての精神)

スポーツ活動をとおり、社会人としての健全な精神の育成をめざす。

5. (競技者の目標)

勝利を至上とすることなく、主義主張を越えて理解しあい、友好を結ぶ。

③審判員(マーシャル)とは…

1. 競技者がルールを忘れてしまいそうになったとき、審判員はルール違反を出さないように水先案内人になろうとする。競技者の自覚と自己管理、そして審判員の相互協力が良いレースをつくる。
2. “審判員の審判は競技者”である。気づいたことは、大会を管理する競技団体に報告する。