

【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

- ・TRI/WA ロード規則に準ずる、スパイクの使用可
- ・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「40mm 以下」、スパイク使用の場合「20mm 以下」
- ・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。

*シューズ・スイムウエアの規程変更

https://www.jtu.or.jp/jtu_tt_manual_20250101/

■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

