

第9部 クロスカントリー

第250条 クロスカントリー競走

総則

1. 世界中で実施されているクロスカントリー競走の条件は極めて異なり、この種目に国際的基準を法制化することはむずかしいが、成功した競技会と失敗した競技会との違いは、多くは開催地の自然的特色とコース設計者の能力にあるということを理解しなければならない。

つぎに示す規則は、クロスカントリー競走を発展させる国・地域への指針ならびに刺激になることを目的として示す。詳細な系統的情報については「IAAF長距離走マニュアル」を参照する。

シーズン

2. クロスカントリーのシーズンは、陸上競技のシーズンが終了した冬季期間に行われるべきである。

コース

3. (a) コースは、コース設計者が魅力的で興味あるコースを設定できるように、可能な限り草で覆われた自然の障害物がある広い地域または森林地帯で設定しなければならない。
(b) その地域は、コースだけでなく必要な施設を設けられる十分な広さが必要なければならない。
4. 選手権大会および国際競技会については、そして可能ならば他の競技会についても、
 - (a) 1周が1,750mから2,000mの周回コースを設計しなければならない。
もし必要ならば数種目の所定の全長を調節するために、小さなループを1つ加えることができる。この場合、その小さなループをその種目の早い段階で走らなければならない。各長いループには少なくとも合計10mの上り坂を設けることが望ましい。
 - (b) もし可能ならば、既存の自然の障害物を使う。しかし、非常に高い障害物、深い溝、危険な上り坂や下り坂、茂った下草、そして一般的に競技会のねらいを逸脱したむずかしさがあるような障害物は避けるべき

である。人工的な障害物は使わない方が望ましいが、それを使うことを避けられないならば、野外地に適合した自然の障害物に見えるようにすべきである。多くの競技者が参加するレースでは、最初の1,500mは、狭いところ、即ち競技者が制約されて走るような障害物を避けなければならない。

(c) 道路の横断あるいは碎石でできている地表は避けるか、少なくとも最少にする。コースの1または2カ所でそのような条件を避けられないならば、その場所を草、土、またはマットでカバーしなければならない。

(d) スタートとフィニッシュの場所は別として、コースには長い直走路を設けてはいけない。滑らかなカーブと短い直走路で構成された“自然の”起伏のあるコースがもっとも望ましい。

5. (a) コースは、その両側をテープではっきりと区画しなければならない。

コース全体の片側に沿って、コースの外側からしっかりと柵をめぐらせた幅1mの回廊が、主催者およびメディアの専用（選手権大会では必須）として設けることが望ましい。重要なエリアにはしっかりと柵をしなければならない。特にスタート・エリア（ウォームアップ・エリアと招集所を含む）とフィニッシュ・エリア（ミックス・ゾーンを含む）である。許可された者だけが、これらのエリアに出入りできる。

(b) 一般の人は、レースの初めの段階において、競技役員が管理している横断場所で、コースを横切ることが許される。

(c) スタート場所とフィニッシュ場所を除いて、コースの幅は、障害物のある場所を含め、5mとするのが望ましい。

距離

6. IAAF主催の世界クロスカントリー選手権大会における距離は、おおよそ下記のとおりにすべきである。

男子	ロングコース	12km
女子	ロングコース	8 km
ジュニア	男子	8 km
ジュニア	女子	6 km

なおその他の国際大会、国内大会でも、上記の距離を採用することが望ましい。

スタート

7. レースは信号器の発射で開始する。その合図は400mを超えるトラック競技で用いる標準的な方法で行う。国際競技会においては、5分前、3分前、1分前の合図を行う。スタートに並ぶ場所は抽選で決める。各チームのメンバーは、そのうしろに並ばなければならない。〔参照 第162条3〕

飲料水・スポンジおよび飲食物供給所

8. 水その他の飲食物は、スタートとフィニッシュ地点に用意しなければならない。もし気象状況がそのような提供を必要とするならば、飲料水・スポンジ供給所は各周ごとに設置しなければならない。

レース管理

9. 審判長が審判員・監察員またはそれ以外の報告により、競技者がコースをはずれた距離を短くしたと判定した場合、競技者は失格となる。

山岳競走

10. 山岳競走は、ほとんどが未舗装路や大部分が登りもしくは登り下り(スタートとフィニッシュ地点の標高が同じでも)のところで行われる。

国際競技会として推薦できるおおよその距離と登りの合計の距離は、つぎのとおりである。

	ほとんど登りコース		スタートとフィニッシュ地点が同レベル	
	距離	登行	距離	登行
男子	12km	1200m	12km	750m
女子	8 km	800m	8 km	500m
ジュニア男子	8 km	800m	8 km	500m
ジュニア女子	4 km	400m	4 km	250m

舗装道路は、距離の20%以内になるようにする。コースは、周回コースに設定することが望ましい。