

スキー競技規則
Ski Competition Rules
2021 年改訂版

公益財団法人全日本スキー連盟

Ski Association of Japan

2021. 10

目 次

3 0 0 クロスカントリー競技 (Cross - Country Competitions)

<u>A. 組 織</u> (Organization)	1
3 0 1 組織委員会 (The Organizing Committee)	1
3 0 2 競技役員 (The Competition Officials)	1
3 0 3 ジュリーとその任務 (The Jury and its Duties)	5
3 0 4 費用の支給 (Reimbursement of Expenses)	10
3 0 5 チーム・キャプテン・ミーティング (Team Captains' Meeting)	11
<u>B. クロスカントリー競技</u> (The Cross-Country Competition)	13
3 1 0 競技フォーマットとプログラム (Competition Formats and programs)	13
3 1 1 クロスカントリー競技コース (Cross-Country Competition Courses)	16
3 1 2 クロスカントリー・スタジアム (The Cross-Country Stadium)	21
3 1 3 大会主催者用公式エントリー (Official Entries for the Organiser)	24
3 1 4 スタート順 (Starting Order)	26
3 1 5 スタートの手順 (Start Procedures)	29
3 1 6 計時 (Timing)	33
3 1 7 リザルト (Results)	34
<u>C. 競技フォーマット</u> (Competition Formats)	36
3 2 1 インターバル・スタート競技 (Interval Start Competitions)	36
3 2 2 マス・スタート競技 (Mass Start Competitions)	37
3 2 3 スキーアスロン競技 (Skiathlon Competitions)	38
3 2 4 パーシュート競技 (Pursuit)	40
3 2 5 個人スプリント競技 (Individual Sprint Competitions)	42
3 2 6 チーム・スプリント競技 (Team Sprint Competitions)	49
3 2 7 リレー競技 (Relay Competitions)	52
<u>D. 競技と競技者</u> (The Competition and the Competitors)	55
3 4 1 競技者資格 (Requirements of the Competitors)	55
3 4 2 健康診断 (Medical Examinations)	56
3 4 3 選手の責任 (Responsibilities of Competitors)	56
3 4 4 役員及び他の関係者の責任 (Responsibilities of Officials and Others)	59
<u>E. スタート不許可、制裁</u> (Not Permitted to Start, Sanctions)	61
3 5 1 スタート不許可 (Not Permitted to Start)	61
3 5 2 制裁 (Sanctions)	61
<u>F. 抗議と上訴</u> (Protests and Appeals)	66
3 6 1 抗議 (Protests)	66
3 6 2 上訴権 (Right of Appeal)	68

G. ポピュラー・クロスカントリー競技大会のガイドライン	
(Guidelines for Popular Cross-Country Competitions)	69
380 ポピュラー・クロスカントリー競技大会（PCCC）の定義	
(Definition of Popular Cross-Country Competitions)	69
381 エントリー及び選手 (Entries and Competition)	69
382 情報 (Information)	71
384 コース (The Course)	72
385 コントロール (Control)	75
386 医事及び安全面 (Medical and Safety)	76
387 制裁、抗議、上訴 (Sanctions, protests and appeals)	76
388 寒気対策 (Cold Weather Precautions)	78
389 競技中止の手順 (Cancellation Procedure)	78
390 国際スキー競技規則 (International Ski Competition Rules=ICR)	79
H. ローラースキー競技大会 (Rollerski Competitions)	80
396 ローラースキー競技大会 (Rollerski Competitions)	80
396. 1 ローラースキー国際競技規則の定義 (Rollerski ICR Definition).....	80
396. 2 競技用品 (Competition Equipment)	80
396. 3 競技フォーマットとプログラム (Competition Formats and Programs) ..	82
396. 4 コースとスタジアム (Course and Stadium)	82
396. 5 一般的なコース準備 (General Course Preparations)	84
396. 6 競技者に対する条件 (Requirements of the Competitors)	84
396. 7 給水所 (Refreshment Station)	84
396. 8 スタートとフィニッシュでの要件 (Start and Finish Requirements)	84
396. 9 エクスチェンジ・ゾーン (Exchange Zone)	85
396. 10 クラシカル・ローラースキー・テクニク	
(Classical Roller Ski technique)	86

300 クロスカントリー競技 (Cross - Country Competitions)

- 300.1 FIS/SAJ 公認の大会はFIS/SAJが発行した下記の国際競技規則 (ICR) に従って行われるものとする。
「第1セクション：第200条」、「第2セクション：第300条」、「ワールド・カップ・ルール」、
「FIS/SAJ ポイント・ルール及びガイドライン」、並びにクロスカントリー委員会によって承認された
「クロスカントリー年間ガイドライン」からなる。

A. 組 織 (Organization)

301 組織委員会 (The Organizing Committee)

- 301.1 国際競技大会の開催に当り、組織委員会を設立しなければならない。組織委員会は、開催国スキー連盟、及び組織委員会により任命された委員によって構成される。
組織委員会には開催者の権利、任務、義務が伴う。ICR210 参照。
全日本スキー選手権大会では、組織委員会 (OC) を設立しなければならない。
同委員会委員は、全日本スキー連盟 (SAJ) と開催者が任命する。第210条参照。

302 競技役員 (The Competition Officials)

302.1 競技役員の任命 (Appointment of the Competition Officials)

302.1.1 国際スキー連盟 (FIS) 任命役員は、(FIS appointed officials are)

- 冬季オリンピック大会 (OWG)、及び世界スキー選手権大会 (WSC) では技術代表 (TD)、アシスタント技術代表 (ATD)、指名ジュリー、FIS レース・ディレクター (RD)。
FIS レース・ディレクター・アシスタント (RDA)
- ワールド・カップ (WC) では、TD、ATD、FIS レース・ディレクター (RD)
- ジュニア世界スキー選手権大会 (JWSC) では、TD、ATD、指名ジュリー1名、
- コンチネンタル・カップ (COC) 及びFIS大会ではTDとする。

FIS レース・ディレクター・アシスタント (RDA) は、投票権を持たないジュリーがなり、
レース・ディレクター (RD) 不在時に RD の役目を務める。

302.1.2 開催国スキー連盟が任命する役員 (NSA appointed officials are)

WSC、WC、COC 及びFIS大会には開催国からアシスタント TD (NATD) を任命する。
全日本選手権大会では、全日本スキー連盟 (SAJ) がTD、ATD、ジュリーを任命する。
その他のSAJ公認大会では、TDのほか必要に応じてATD、ジュリーを任命する。

302.1.3 組織委員会が任命する役員 (Organizing Committee Appointed Members)

302.1.3.1 組織委員会はその他すべてのメンバーを任命する。オリンピック冬季競技大会 (OWG, YOG) 及び世界

選手権大会（WSC, JWSC）の場合、次の重要な競技役員は、FIS理事会に提出され、承認されなければならない。

- 競技委員長
- アシスタント競技委員長
- レース・セクレタリー
- コース係長
- スタジアム係長

302.1.3.2 組織委員会委員長若しくは副委員長は、外部に対して同委員会代表者となり、同委員会の議長を務め、大会の前後はFIS/SAJと密接に協力し合うものとする。

ICR210参照。

組織委員会は、競技運営と競技の技術面の管理に力量があり、同様にジュリーと十分に意思疎通を図ることができる人物を競技委員長に任命しなければならない。競技役員は割り当てられた任務を適切に行える専門家からなるものとする。役員1人に割り当てられる任務は1つのみである。

また、役員はユニフォーム、アーム・バンド若しくはバッジなどで、容易にそれと識別されるようにしなければならない。

302.2 競技委員長に任命される競技役員

(Competition Officials Appointed by the Chief of Competition)

302.2.1 競技委員長に任命される競技役員は、

- 競技セクレタリー
- コース係長
- 計時計算・データ処理係長
- スタジアム係長
- コントロール（関門）・保安係長、とする。

その他の役員は、必要に応じて競技委員長が任命するものとする。

302.3 競技役員及びその任務 (The Competition Officials and their Duties)

302.3.1 競技委員長は競技会の全ての局面に対して責任を負い、全ての競技役員の競技運営を監督する責任がある。TDに準備状況と変更の必要性が生じた場合は絶えず報告をしなければならない。競技委員長は、ジュリーが競技会場に到着する前の適切な時に、コース・マップ、コースプロフィール、スタジアム計画、タイムテーブル等をジュリーに提供しなければならない。

302.3.2 競技セクレタリーは、競技の技術面にかかわるエントリー、チーム・キャプテン・ミーティングの統括と議事録作成、スタート・リストとリザルト発表、抗議、の全ての事務的な責任を負う。

- 302.3.3 コース係長は、競技コース、スキーテスト・エリアとウォーム・アップ用コースの準備（グルーミング、標識及びフェンスの設置）に対して責任がある。
また、コマーシャルマーケティングフレームと工作物の適切な配置と安全な設置に対しても責任がある。
- 302.3.4 計時計算・データ処理係長 は、計時エリアで働く役員（スタート係、フィニッシュ審判、フィニッシュ・コントローラー、手動計時係、電子計時係、中間計時係、計算係）に対する指示やコーディネーションの責任を負う。計時計算・データ処理係長は、競技終了FIS宛てに送信する。計時・データ・テクニカルレポート（TDTR）とXmlファイルの準備を監督する。TDが同テクニカルレポートにアクセスできない場合に限り、Xmlファイル送信前のチェック用にレポートの複写を印刷する。TDTRのソフトウェアはFISウェブサイトで購入できる。
- 302.3.5 スタジアム係長は、スタジアム・エリア内でのあらゆる活動に対して責任がある。
これは、スタジアム内のコース準備と標識設置、コマーシャルマーケティングフレームと工作物の適切な配置と安全な設置、選手がスタート地点へ安全に移動するため、適切なマークをつけた通路の設定を含む。スタジアム係長は、選手の着替え・コーチ・用品サプライヤー・アンチドーピング役員・医療スタッフのために、フィニッシュ・エリア内に十分なスペースを確保する責任がある。また、同様に、メディアと協力する責任、フィニッシュ・エリア内のセレモニーについても責任がある。
- 302.3.6 コントロール（関門）・保安係長は、ジュリーと共に適切な場所にコントロール係を配置し、競技終了後はできるだけ早く必要な情報を全て収集するとともに、どんな小さなできごとでもジュリーに報告する。
一ヶ所当たり最低2人のコントロール係を配置しなければならない。コントロール係の数と配置は、選手、コーチ、その他役員へ知らせないで決定する。
各ポイントに配置されたコントロール係は、競技者の違反や通過を記録する。
その際、ビデオ録画を利用しても良い。競技終了後は、コントロール・保安係長に規則違反をすべて報告し、ジュリーへ証言しなければならない。
- 302.3.7 報道係長 は、メディア・エリアとミックス・ゾーンにおいて、報道関係者、各種メーカーと競技役員にとって最適な作業環境を提供する責任がある。ミックス・ゾーンのレイアウト、カメラマン、ジャーナリスト、解説者等の配置決定も含む。そして、プレス会議場や報道に係わる通信設備を提供しなければならない。
また、新聞、ラジオ、TVなどに対して適切な情報を流すことやスタジアム内の放送設備の円滑な運営に責任がある。
- 302.3.8 医事・救護係長は、治療及び応急処置全般の調整・取りまとめと、近接する医療機関へ患者を速やかに搬送する責任を負う。
救護、及び医療サービスは選手のトレーニング中にも行える状態にしておかなければならない。

医療サポートの要件等の詳細は、医療規則とガイドラインを含む FIS メディカル・ガイドの第 1 章に示されている。

303 ジュリーとその任務 (The Jury and its Duties)

303.1 ジュリー・メンバー (Members of the Jury)

303.1.1 冬季オリンピック大会 (OWG) 及び世界スキー選手権大会 (WSC) では、次の役員がジュリーの任務に付く。

- TD、ジュリーの長を務める (FIS 任命)
- ATD (FIS 任命)
- 競技委員長 (FIS 理事会の承認を条件とする)
- 開催国以外から選出された2名のメンバー (FIS 任命)
- FIS レース・ディレクター (FIS 任命)

上記の役員は、FIS クロスカントリー委員会の推薦を受け FIS 理事会により任命される。

303.1.2 WC では、ジュリーは以下のように構成される。

- TD、ジュリーの長を務める (FIS 任命)
- ATD (FIS 任命)
- FIS レース・ディレクター (FIS 任命)
- 競技委員長
- NATD (FIS 地域 TD コーディネーターと相談の上、開催国スキー連盟が任命する)

303.1.3 JWSC ではジュリーは以下のように構成される。

- TD、ジュリーの長を務める (FIS 任命)
- ATD (FIS 任命)
- 指名ジュリー1名 (FIS 任命)
- 競技委員長
- NATD (地域 TD コーディネーターと相談の上、開催国スキー連盟が任命する)

303.1.4 冬季ユニバシアード大会 (UWG) では、次の役員がジュリー・メンバーとなる。

- TD、ジュリーの長を務める (FIS 任命)
- ATD (FIS 任命)
- レース・ディレクター (RD) (FISU 任命)
- 競技委員長
- NATD (地域 TD コーディネーターと相談の上、開催国スキー連盟が任命する)

303.1.5 EYOF、冬季アジア大会 (AWG) 及びローラースキー世界選手権 WSC では、ジュリーは次のように構成される。

- TD、ジュリーの長を務める (FIS 任命)
- ATD (FIS 任命)
- 競技委員長

- NATD（地域 TD コーディネーターと相談の上、開催国スキー連盟が任命する）

303.1.6 COC と FIS レース、ローラースキーの WC と FIS レースでは、ジュリーは次のように構成される。

- TD、ジュリーの長を務める（FIS 任命）
- 競技委員長
- 開催国のスキー連盟に指名された NATD（地域 TD コーディネーターと相談の上、開催国スキー連盟が任命する）

全日本選手権大会と SAJ A級公認大会において5名のジュリー編成の大会では、ジュリーは、以下のよう
に構成する。

- TD、ジュリーの長を務める（SAJ 任命）、
- ATD（SAJ 任命）、
- 競技委員長、
- ジュリー2名（SAJ 任命）

SAJA級公認大会でジュリー3名編成の大会では、ジュリーは以下のよう
に構成される。

- TD、ジュリーの長を務める（SAJ 任命）、
- ATD（SAJ 任命）、
- 競技委員長、

SAJB級公認大会では、ジュリーは以下のよう
に構成される。

- TD、ジュリーの長を務める（SAJ 任命）、
- 競技委員長、
- ATD（主催スキー連盟が指名する）、

303.2 WC、WSC、OWG、JWSC、COC と FIS 大会における TD と ATD の任務

(The Role of the Technical Delegate and Assistant Technical Delegate at WC, WSC, OWG, JWSC, COC and FIS Competitions)

303.2.1 権 限 (Authority)

TD は、大会組織者に対しては FIS/SAJ の代表者であり、FIS/SAJ に対しては、FIS/SAJ 規則に沿った競技運営
がされていることを保証する保証人である。

TD は、有効な TD ライセンスを所有していなければならない。TD は、競技の準備中、開催中、及び終了後の
事後処理において、FIS/SAJ 指名の ATD 及び開催国スキー連盟指名の ATD を指揮する責任がある。

また、ジュリーの業務をまとめる責任を負う。

303.2.2 任 命 (Appointment)

303.2.2.1 OWG、WSC、WC 及び JWSC 大会の TD、ATD、他のジュリー・メンバーは、FIS クロスカントリー TD 資格を

保有していなければならない。

全日本スキー選手権並びにSAJ公認大会のTD、ATD、ジュリー・メンバーについても同様である。

303.2.2.2 OWG、WSC及びWCの大会のTD、ATDは、開催国以外から派遣された者でなければならない。

その他の国際競技大会では開催国内から指名されてもよい。

FISカレンダーに定期的に記載されている大会では、最低4年に1度は開催国以外からTDが任命される。

全日本選手権大会、及びSAJ公認大会のTD、ATD、及びジュリー・メンバーはSAJから任命される。

303.2.2.3 OWG、WSC、JWSC及びWC大会のTD及びATDは、FISクロスカントリー委員会（CCC）によって任命される。

OWG及びWSCの場合、FISクロスカントリー委員会が指名したTDは、FIS理事会の承認をもって決定する。

他の国際競技大会の場合、TDは、FISルール&コントロール小委員会によって任命される。JWSC、WC、COC及びFIS大会では、FIS指名TDの指揮下に置かれるNATDを、開催国内より任命しなければならない。

全日本選手権大会及びSAJ公認大会のTD、ATD、ジュリー・メンバーは、クロスカントリー技術・運営部CC委員会の指名によりSAJ理事会の承認をもって決定し任命される。

303.2.2.4 各国チームの責任者を、OWG、WSC、JWSC及びWCのTDやジュリー・メンバーとして指名することは認められない。

303.3 ジュリーの任務 (Duties of the Jury)

303.3.1 ジュリーは、FIS/SAJルールに従って競技が組織され運営されるようにしなければならない。

ジュリーとしての責務は、指名を受けた時点で始まり、最終競技の抗議に対する決断が下され、公式成績が公表された時点で終了する。

1回目のジュリー・ミーティングは、初回公式トレーニングの前に開催しなければならない。

303.3.2 ジュリーは、次の点を明確にし、決定しなければならない。

- 競技の延期、中断、又は中止するか。
- 安全の理由による、競技コースの調整、又は、コース沿いへの追加の安全対策としてフェンス、防護材等を設置するか否か。
- 遅延エントリー、及び代替選手のエントリーを受け付けるか否か。
- 抗議を受け付けるか、制裁又は失格の発表をするかど否か。
- 選手やコーチに対して制裁を加えるか否か。
- スタート順を変更するか否か、更に特殊な場合のスタート方法を変更するか否か。
- FISルールに定められていない事柄についてどのように対応するか。

303.3.3 競技会場において、特に公式トレーニング及び競技中は、投票権のある各ジュリー・メンバーは、口頭による戒告や現行の大会に有効な資格認定を取り下げる権限を持つ。

303.3.4 ジュリーの下した決断はすべて、投票の過半数をもって可決されるものとする。
同数の場合は議長（ID）が決定する。

303.4 競技前及び競技中のジュリーの任務 (Jury Duties before and during the Competition)

303.4.1 全てのジュリー・メンバーは、オフィシャル・トレーニング前に開催地に到着し、トレーニング及び競技会に向けた準備が適切に行われているかどうかを確認し、必要な場合は競技開始前に改善するよう勧告しなければならない。

TDは、ジュリーの全ての任務を成し遂げられこと、又それぞれのジュリー・メンバーの能力と経験に見合った職務分担を行う責任がある。

ジュリー・メンバーはコースをスキーで滑ることができ、コース準備についての判断ができなければならない。

303.4.2 開催地に着く前のジュリーの任務 (着く前に限定されるものではないが)

- 招待状 (競技会開催要項) の確認
- 競技プログラムの確認
- エントリーと資格問題の確認
- コースとスタジアム設営計画の確認
- 雪の状況把握、悪雪など悪条件になった場合の対応策の策定
- 開催地の視察 (FIS/SAJ クロスカントリー委員会の指示がある場合)

303.4.3 競技開始前の会場におけるジュリーの任務 (競技前に限定されるものではないが)

- 損害賠償保険契約の確認 (ICR 212.2)
- コース：コース公認書類の確認、準備 (雪の状態、グルーミング、グルーミング器具、フォア・ランナー、巡察、極度な気象状況下の対応策、塩使用を含む)、コース標識、安全対策、コーチ立ち入り許可 (コーチ・エリア) 及び不許可エリア (ノー・コーチ・エリア)、給水所、スノーモービル専用路 (該当する場合) が適切に準備されているか、の確認。
- チーム・エリア：ワックシング設備、スキーテスト・エリア、ウォーム・アップ・コースの確認。
- スタジアム：スタジアム内の詳細な計画、標識設置、フェンス設置、設備機材全般、インフォメーションの場所、通信・放送機材の確認。
- 医療サービス：救護所、救護計画、ドーピング・コントロール (施設、シャペロン) の確認。
- チーム宿泊：ホテルの水準、会場へのアクセス、宿泊費、食事の取決めと質の確認。
- レース・オフィス：位置、組織、備品、開所時間、チームへのインフォメーション、用紙、リスト (FIS ポイント、カップ・スタンディング、書面戒告)、エントリー (資格、出場枠、FIS コード、グループ分け、その時々に応じて) の確認。
- チーム・キャプテン・ミーティング：場所、日程、ミーティング・ルーム内の設備、飲み物軽食、議題、プレゼンテーション、チームへの情報、テスト・ドロー (必要に応じて) の確認、及び必要に応じて話し合われた事項について決定する。
- 計時：スタートとフィニッシュの手順、写真判定、主動計時、バックアップ計時、データ処理、スタート・リストとオフィシャル・リザルト・リストの記載事項と様式、FIS へ XML データで送信の

確認。FISへXML タイミングレポート・データの送信。

- 競技管理：掲示、テクニク違反、競技用具、競技進行、適用するならスキー・マーキングの確認。
- ジュリー：作業環境、身分証明書、ジュリー間、及び他の役員との通信連絡方法の確認。
- セレモニー：日程、表彰式、セレモニーの手順確認。
- メディア（該当する場合）：プレスセンター、メディア・インフォメーション、報道者会議全般の確認。
- セキュリティ：認可システム、身分証明書、進入可能区域とその出入りの管理
- 交通全般の確認。

303.4.4 競技中のジュリーの任務（競技中に限定されるものではないが）

- 全てのジュリー・メンバーは、最初の競技開始の2時間前には競技会場にいないといけない。
- スケジュール通り競技を開始できるかの確認（スタジアムとコースの準備、気象状況、出場チームが競技場に居るか）。
- 代替選手と遅延エントリーの確認。
- 必要に応じ、コース上でのウォーム・アップとスキー・テストの手順変更をする。
- 必要に応じ、コースの再グルーミング、フォア・ランナーの時間調整、必要ならスノー・パトロールの活用を決定する。
- 必要なら、コースへの塩使用を決定する。
- ジュリー決議事項を各チームへ通知する。
- 競技運営の監督
- ICR207（広告とコマーシャル・マーキング）を含む全ての違反、及び遅延スタート（不可抗力が理由の場合）について対処法を決定する。
- 有効な抗議に対する判断を下す。
- 上訴がある場合に備え、ジュリーの議決はその証拠と共に全て書面化する。
- タイムとリザルトの確認、レース・ペナルティー・ポイントの計算、オフィシャル・リザルトを発表する。
- オフィシャル・リザルトがFIS ウェブ・サイトに公表されたか、確認する。
- TDは、競技後3日以内にTD レポートを作成し送付しなければならない。
- トレーニングや競技中に負傷者が出た場合、TDはFIS Injury Report (FIS 傷害レポート) を作成する。（FIS Medical Guide/FIS メディカルガイドも参照のこと。）

304 費用の支給 (Reimbursement of Expenses)

304.1 開催者の義務 (Requirements of the Organizers)

- 304.1.1 競技役員は、全任務にかかわる旅費の（航空運賃、受託手荷物手数料、レンタカー代と走行費用、空港への送迎費用、査証取得代、健康保険、エアポート駐車場利用料、高速代金が含まれるが、これらに限らず）払い戻しを受ける権利がある。同様に任命された期間中の宿泊料金と食事代を受ける権利がある。この規定

は、競技への出張旅行（列車＝ファーストクラス、長距離航空運賃＝ツーリストクラス、又は1キロあたり運賃0.70 スイスフランか同等の支払い）と同様に予め承認されている会場視察にも適用される。更に、移動にかかった日数と、委嘱されて任務に就いた合計日数分の日当が、WC、WSCでは1日あたり正味120 スイスフランが支払われる。その他のFIS レースでは正味100 スイスフランが支払われる。報告書の郵送代金も含まれる。二重請求（例えば、最終レース日と同日に帰宅した場合）は認められない。

往復の移動中に宿泊が必要な場合、正当なものと認められれば、別途その宿泊代も払い戻される。正当な理由付けをし経費は分けて請求しなければならない。自家用を利用した場合の支払い最高額は、航空運賃エコノミークラスの金額を超えることはできない。

SAJ 公認大会では、SAJ の指導に従う。

304.1.2 上記の払い戻しは、次の通り行う：

- OWG、WSC 及び JWSC に関しては、特別規則が適用される。
- WC ではTD、外国からのATD 及び国内で指名されたNATD に対して適用される。
- 他の国際競技大会では、TD 及び国内で指名されたNATD に適用される。

304.1.3 立て替えた費用経費の支払い受ける権利は、延期によるレース中止の場合にも適用される。

1 日当たりの支払い経費は、実際に発生した旅費と、委託された日数分の日当とする。払い戻し不可の航空運賃又は、チケットの変更手数料も支払われる。

305 チーム・キャプテン・ミーティング (Team Captains' Meeting)

305.1 手順 (Procedure)

305.1.1 各レースの前日にチーム・キャプテン・ミーティングを行う。

305.1.2 チーム・キャプテン・ミーティングの日時、及び場所は、大会プログラム（ICR216 参照）に記述されていなければならない。ジュリーは、チーム・キャプテン・ミーティングに出席する各チーム代表者の人数と何人の役員を出席させるかを定める。全日本選手権大会では各チーム1名とする。

305.1.3 OWG、WSC、WC、及びJWSC 大会では、出席するチームの座席を表示しなければならない。

305.1.4 OWG、WSC、WC、及びJWSC 大会では、チーム・キャプテン・ミーティングは英語と、場合によっては開催国の母国語で行う。その際、補助のための通訳を任命すべきである。

305.1.5 競技委員長が、チーム・キャプテン・ミーティングの議長を務める。

305.1.6 チーム・キャプテン・ミーティング中、参加チームからジュリーへ提案がある場合、参加チームによる多数決で提案するか否かを決定する。

各チームは1票とする。

305.1.7 必要に応じてジュリーは同ミーティングを中断し、提案内容について決定を下した後、同ミーティングを再開して、結果を参加チームへ報告する（ICR303.2.2 参照）。

305.2 アジェンダ (Agenda)

305.2.1 各チームにチーム・キャプテン・ミーティング用のアジェンダを配布すること。

このアジェンダは、競技セクレタリーが競技委員長、及びジュリーとの協力の下に準備する。

305.2.2 すべての国際大会において、通常次の項目がアジェンダに含まれる；

- 点呼
- 組織委員会メンバーの紹介
- ジュリーの紹介、必要であればジュリーの任命
- 天気予報
- 選手のエントリー、又はグループ分けのチェック
- ドロー又はスタート・リストの作成
- スタジアムの説明（入口、スキー・マーキング（行う場合）、スタート・フィニッシュ・リレーの中継ゾーン、出口、更衣テント等）
- コースの説明（入口、プロフィール、分岐点、中間計時の場所、給食、保安関連、コース標識等）
- コースの準備状況
- スキー・テストのための時間、場所、及び規則
- トレーニングの時間とコース
- TD からの一般情報
- 大会主催者からの一般情報
- FIS レース・ディレクター (RD) からの一般情報

305.2.3 チーム・キャプテン・ミーティングで議論されたすべての内容や勧告、ジュリーの決定事項を議事録にまとめておかなければならない。

B. クロスカントリー競技 (The Cross-Country Competition)

310 競技フォーマットとプログラム (Competition Formats and programs)

310.1 競技の距離とコースの長さ (Table for Distances and Course Lengths)

競技フォーマット	競技距離 (Km)	コースの長さ (Km)
インターバル・スタート	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
マス・スタート (長距離)	30, 50	ループは距離に応じて TC・MCの要件に従う
ポピュラー競技	制限なし	制限なし
スキージアスロン	5+5, 7.5+7.5, 10+10 15+15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
パージュート (後半)	5, 7.5, 10, 15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
リレー (1チーム3~4名、 男女混合も含む)	2.5, 3.3, 5, 7.5, 10	2.5, 3.3, 3.75, 5
個人スプリント	1~1.8	0.5~1.8
チーム・スプリント	2×(3-6)×1~1.8	0.5~1.8

この表は複数周回するレースを運営するのに有効であるが、周回数が多く短いコースを選択する場合は、全体の距離、スタート形式、及びコース幅を考慮しなければならない。

個人スプリント競技とチーム・スプリント競技は1周又はそれ以上の周回で行っても良い。

310.2 技術定義 (Technique Definitions)

310.2.1 ジュリーは、コース上のマーキングされた区域で使用する特定のテクニックを禁じたり、行使したりできる。全ての違反はジュリーへ報告される。

310.2.2 クラシカル・テクニック (Classical Technique=C)

310.2.2.1 クラシカル・テクニックには、ダイアゴナル・ストライド・テクニック、一歩滑走ダブル・ポール、滑走動作を伴わない開脚登高と、進路変更時に使用するターン・テクニックが含まれる。

310.2.2.2 ダイアゴナル・ストライド・テクニックは、両腕と両脚を交互に入れ替える動きからなり、ダイアゴナル・テクニックは、いかなる時も片方のポールのみを雪面に接触させ、ポールの破損で静止せずに、すり足をしながらポール交換をする際は、その行為はダイアゴナル・テクニックとみなされ、両腕のポールを同時に雪面に接触させてはならない。

310.2.2.3 ターンは、方向転換のための、内側のスキーによるステップと、外側のスキーによるプッシュで構成されるものとする。

310.2.2.4 1つまたはそれ以上のクラシカル専用トラックがある場所では、繰り返し行うトラックの変更や、ステップを伴うトラックを出たり入ったりする行為は認められない。

310.2.2.5 スケーティングは、シングル、ダブルいずれも認められない。

310.2.3 フリー・テクニク (Free Technique=F)

フリー・テクニクには、すべてのクロスカントリー・スキー・テクニクが含まれる。

310.3 OWG、WSC、JWSC、WC、及びFIS /SAJ公認大会用プログラム

(The Programmes for OWG, WSC, JWSC, WC and FIS Competitions)

310.3.1 OWG と WSC (OWG and WSC)

310.3.1.1 OWG と WSC の大会プログラムは以下の通り：

インターバル・スタート競技：	男子	15 k mC/F
	女子	10 k mC/F
マス・スタート競技	男子	50 k mC/F
	女子	30 k mC/F
スキーアスロン	男子	15 k m 15 k mF
	女子	10 k m - 7.5 k mF
リレー競技	男子	4×10 k mC/F
	女子	4×5 k mC/F
個人スプリント競技	男子	1.0—1.8 k mC/F
	女子	1.0—1.8 k mC/F
チーム・スプリント競技	男子	1.0—1.8 k mC/F
	女子	1.0—1.8 k mC/F

注意：テクニク (C/F) について：個人スプリント、チーム・スプリント競技、インターバル・スタート競技、マス・スタート競技、のテクニク (C/F) は、例えば、OWG で 15 KmC なら WSC では 15 KmF という具合に OWG と WSC ごとに交互に実施される。

全日本スキー選手権はこの規定に準じ、毎年テクニク (C/F) を変えて実施する。

WSC と比べて OWG の競技日数が長いからという理由であれば、プログラムの構成を変更しても良い。その際に考慮されるべき最大の要素はTV放映である。

スキースロンは、常に前半をクラシカル・テクニクで後半をフリー・テクニクで実施する。

リレーは最初の2区間をクラシカル・テクニクで、残りの区間をフリー・テクニクで走るものとする。

310.3.1.2 WSC では、エントリーの条件を満たさない選手に予選を行う (WSC ルール参照)

310.3.2 WC (WC)

ワールド・カップ・シーズンのためのプログラムは、毎年FISによって決定される。

レース距離とテクニクについては毎年決められる。クロスカントリー・スポーツのさらなる発展を促すため、テスト・レースをWCプログラムに組み込むことは可能であり、ロング・ディスタンス・レースを含むこともできる。

310.3.3 JWSC (JWSC)

JWSC 大会における競技フォーマット、距離、及びテクニクは次の通り：

競技フォーマット	女 子	男 子
インターバル・スタート	5KmF/C*	10KmF/C*
マス・スタート	15KmC/F*	30KmC/F*
スプリント	1.0-1.8KmC/F*	1.0-1.8KmC/F*
リレー	4×3.3KmC/F	4×5KmC/F

*インターバル・スタート、及びスプリント競技は、毎年テクニクを交互に変えて行う。

*スプリント競技とマス・スタート競技は、同じテクニクで行う。

310.3.5 アンダー23世界選手権 (U23WSC)

競技フォーマット	女 子	男 子
インターバル・スタート	10KmF/C*	15KmF/C*
マス・スタート	15KmC/F*	30KmC/F*
スプリント	1.0-1.8KmC/F*	1.0-1.8KmC/F*

*インターバル・スタート、及びスプリント競技は、毎年テクニクを交互に変えて行う。

*スプリント競技とマス・スタート競技は、同じテクニクで行う。

3 1 1 クロスカントリー競技コース (Cross-Country Competition Courses)

311.1 基本的な特徴 (Fundamental Characteristics)

311.1.1 クロスカントリーのコースは、競技者の技術的、戦術的、及び体力的な能力をテストできるように設定されなければならない。コースの難易度は、競技のレベルと一致するべきである。

単調さを避けるため、コースには起伏や登り下りの部分を設けるなど、できるだけ自然に近い形で設計されなければならない。

競技者のリズムを狂わせるような急なカーブやきつ過ぎる登りなどは極力避けること。

下りコースは、競技者にとってチャレンジとなるようなものであると同時に、アイスバーンなど高速になる条件下でもスキーが可能なものではない。

311.1.2 原則として、クロスカントリー・コースは、次のように設定される：

- コースの3分の1は、標高差10m以上、傾斜9% (1:11) から18% (1:5.5)、それに若干の18%を超える急な開脚登りを含む登り部分とする。
- コースの3分の1は、短い登り下り (標高差1～9m) を含む、あらゆる地形の特徴を活用した小さな起伏部分とする。
- コースの3分の1は多様な滑降技術を要する変化に富んだ下り部分とする。

311.1.3 OWG、WSC、JWSC、WC、及びCOCにおけるクロスカントリー競技コースは、コース公認を受けたコースのみを使用する。

311.1.4 スキーテスト・エリアは整備し、競技コース沿いまたは近くに設置し、はっきりとマーキングをする。

311.1.5 ウォーム・アップ・コースは、可能な限りスタジアムの近くに設ける。

311.2 コース公認 (The Homologation)

311.2.1 全てのFIS/SAJ クロスカントリー競技は、公認を受けたコースで実施する。ポピュラー・スキー競技、ローラースキー競技は例外とし、TDが承認すれば代替コースの使用を認める。

公認手続きの詳細は、「FIS クロスカントリー公認マニュアル」に記載されている。

311.2.2 クロスカントリー・スポーツの振興を目的として開催される大会では、コース公認の基準を外れたコースを使用することも可能である。ただし、ルール&コントロール小委員会の承認が必要である。

311.2.3 大会主催者は、コース公認証と公認されたコース・マップのコピーを大会のTDへ提出しなければならない。コース・マップには縮尺度と北の方角を示す矢印が記載されていなければならない。

311.2.4 定義 (Definitions)

311.2.4.1 HD (Height Difference=標高差) は、競技コースの最低地点と最高地点との標高の差である。

311.2.4.2 MC (Maximum Climb 極限登高) は、1つの登りにおける合計登高 (PTC) が一番大きな登りを言う (最も大きな登りを言う)。ただし、途中で全長 150m未満の小さな起伏地 (アンジュレーション) 、及び PHD10m未満の下りを設けることができる。

311.2.4.3 TC (TotalClimb=合計登高) は、競技コースの登りの標高差の累計を表す。

311.2.5 クロスカントリー・コース基準 (Norms for Cross-Country courses)

公認競技コースの HD (標高差) 、TC (合計登高) 、MC (極限登高) の基準は次のとおりである。

コースの長さ (1 周の長さ)	最小標高 (PHDm) ※2	標高差 (HD)	極限登高 (MC) (含 PTCm)	合計登高 (TC)
スプリント F		最大 5 0 m	0 – 3 0 m	0 – 6 0 m
スプリント C	1つの登り > 1 5 m	最大 5 0 m	1 5 – 4 0 m	2 0 – 6 0 m
2.5Km	1つの登り > 2 5 m	最大 5 0 m	2 5 – 5 0 m	7 5 – 1 0 5 m
3.3Km	1つの登り > 2 5 m	最大 6 5 m	2 5 – 6 5 m	1 0 0 – 1 4 0 m
3.75Km	1つの登り > 3 0 m	最大 8 0 m	3 0 – 8 0 m	1 1 0 – 1 6 0 m
5Km	1つの登り > 3 0 m	最大 1 0 0 m	3 0 – 8 0 m	1 5 0 – 2 1 0 m

※2 A 登りは 9～18%の勾配があり、長さ 200m 未満の短いアンジュレーション、急な登り (C 登り) $=4m \leq PHD \times 10m$ で勾配 > 18%、または PHD10m を超えない下りを含む登り坂と定義されている。アンジュレーションと下りを含む登りの平均斜度は 6%～14% でなければならない。

7.5Km	2つの登り > 3 0 m	最大 1 2 5 m	3 0 – 8 0 m	2 0 0 – 3 1 5 m
8.3Km	3つの登り > 3 0 m	最大 1 2 5 m	3 0 – 8 0 m	2 1 0 – 3 3 0 m
10Km	3つの登り > 3 0 m	最大 1 2 5 m	3 0 – 8 0 m	2 5 0 – 4 2 0 m

より長いループは同じ原則とする。

311.2.6 カテゴリー毎のコース幅 (Course width categories)

各競技種目のコースの幅は、次の表のとおり：

カテゴリー	コース幅の最小値			使用される競技フォーマット
	登り	小さな起伏地	下り	
A	3m	3m	3m	インターバル・スタートC
B	4m	4m	4m	インターバル・スタートF リレーC
C	6m	6m	6m	マス・スタートC スキーアスロンC パーシュートC、スプリントC チーム・スプリントC
D	9m	7.5m	6m	マス・スタートF スキーアスロンF パーシュートF、スプリントF チーム・スプリントF
E	12m	9m	6m	スキーアスロン (C、Fとも同じコース)

311.2.6.1 COC やFIS レベルの競技では、特定の競技フォーマットに対して、TD の承認を得れば、下のカテゴリーのコースを使用することが出来る。選手の数とそのレベルを考慮しなければならない。

311.2.7 OWG、WSC、JWSC、及びWC 大会におけるコースの標高は、最大で1,800mを超えてはならない。

311.2.8 最高地点が標高1800mを超えるコースは、311.2.5の表に記載されたMC及TCの要件を20%軽減する。

311.2.9 OWG、WSC、JWSC/U23、WC では、10km以上のインターバル・スタートの最小ラップ距離は5kmとする。

311.3 コースの準備 (Preparation of the Course)

311.3.1 シーズン前の準備 (Pre-Season Preparation)

コースの準備は、積雪量が少ない場合でも安全にスキーができるよう、冬になる前に準備をしておかなければならない。石の塊、小石、木の幹、切り株、小枝等取り除いておかなければならない。水はけの悪い部分があれば、改善しておかなければならない。

夏季期間の準備は、大会開催時に約30cmの積雪が有れば開催できるよう考慮して行う。

特に下り及びカーブのバンク部分の準備には注意を払わなければならない。

311.3.2 一般的な準備 (General Preparation for the competition)

311.3.2.1 コースは機器類を利用し、完璧に仕上げなければならない。重機を使用する場合は、できるかぎり自然の起伏を保つため、元の地形を損なわないように注意する。

311.3.2.2 コースは、公認マニュアルが推奨するコース幅で、競技大会の競技フォーマットに則って準備しなければならない (ICR300 C 参照)。コースは選手が支障なくスキーをし通過できるようにしなければならない。コースが坂を横切っている場所では、適切な整備ができるよう、十分な幅を確保しなければならない。

311.3.2.3 コース、及びウォーム・アップ用トラックは公式トレーニングの開始前に完全に準備され、適切な標識、及びキロ表示板が設置されていなければならない。テスト用トラックも、競技用コースと同様の準備をしなければならない。

311.3.2.4 選手全員が競技中に平等な状況で競技ができるように保障されなければならない。降雪時や強風時に、コースを一定のよい状態に維持するため、十分な数の力量のある前走者、又は、専用器具を備えた巡察隊を活用できるように編成しておかなければならない。行動計画はジュリーと協力して、予め建てておかなければならない。

311.3.2.5 滑りを良くするためのあらゆる人工的手段は認められない。特別な場合のみ、雪の表が軟らかくなるのを防ぐために化学物質の使用が許される。

311.3.3 クラシカル・テクニクのための準備 (Preparation for Classical Technique)

311.3.3.1 トラックの数は、コースの長さ・幅・プロフィール、そして競技フォーマットとエントリー数により、ジュリーにより決められる (ICR300 条台 C 参照)。

311.3.3.2 トラックは、競技コース上の理想的なスキー・ラインに沿って設定しなければならない。トラックはカーブ以外では、通常コースの中央部分に設定される。

311.3.3.3 カーブでは、設定されたトラック内をスムーズに滑れる場所のみトラックを設ける。カーブが鋭角すぎる場所やスピードが出過ぎてトラックに留まらないような所には、トラックを設定しない。カーブのトラックは、選手がトラックとコースの端の間に滑り込むのを避けるため、フェンスの近くに設定しなければならない。

311.3.3.4 適切なコース準備とトラック設定の判断は、優秀な競技者が出しえる最大スピードを考慮して行わなければならない。

311.3.3.5 スキー・トラックは、ビンディングの一部がぶつかってスピード・ダウンしたりせず、スキーをコントロールし滑走できるように準備しなければならない。

1 セット左右 2 本のトラックの間隔は、中心から中心までの間隔を 17–30 cm とする。

トラックの深さは硬く凍り付いた雪の場合でも 2–5 cm とする。

311.3.3.6 2 トラック（2 セット）以上のトラックを設定する場所は、トラックの中央と中央（2 本のトラックの中央と中央）の間隔を最小 1.2m とする。

311.3.4 フリー・テクニクのための準備 (Preparation for Free Technique)

311.3.4.1 コースは、コース幅全体を良く固めなければならない。

コース幅は競技フォーマットに適合していなければならない（ICR300 条台 C を参照）。

311.3.4.2 ジュリーは、下りのトラック設定について、設定する下りとどのように設定するかを決める。

311.4 コース標識の設置 (Marking the Course)

311.4.1 コース標識は、選手がいかなる瞬間にもコースの方向に疑問を抱くことがないよう、明確なものでなければならない。硬質材を使用した標識やコマーシャル・マーキングは、コースの両側に限り設置できる。

311.4.2 キロ標識は、コースの累積距離を表示するものである。

311.4.3 コースの分岐点や交差点には標識を立て、進行方向を明確に認識できるようにしなければならない。
又、コース内の使用しない部分はフェンスや V ボードで遮断しなければならない。

311.5 給食所 (Refreshment Stations)

311.5.1 組織委員会は、最低でもフィニッシュ・エリアに給水所を設けなければならない。

311.5.2 ジュリーは、コース上の給食の場所と制限を決める。

311.6 トレーニングとコース視察 (Training and Inspection of the Course)

311.6.1 選手とチーム関係者には、競技当日と同様の状態に整備されたコースでのトレーニング、及びコース視察の機会が与えられなければならない。可能であれば、競技前の 2 日間はコースを開放すること。特殊な状況下であれば、ジュリーはコースを閉鎖するか、コースの一部、又は一定時間の使用を制限することができる。

3 1 2 クロスカントリー・スタジアム (The Cross-Country Stadium)

312.1 スタジアム・エリア (Stadium Area)

312.1.1 クロスカントリー・スタジアムには、適切に設計されたスタート、及びフィニッシュ・エリアを設けなければならない。

312.1.2 スタジアムは機能別に区分けされ、必要に応じてゲート、フェンス、セクション標識などを用いて管理できるように設計されなければならない。

次の事項に留意して準備しなければならない：

- 競技者が支障なく数回通過できる。
- 選手、役員、報道関係者、サービス・スタッフ、観客等が容易にそれぞれの目的とする区域に移動できる。
- 全ての競技フォーマットで競技を実施するだけの十分なスペースがある。

312.2 スタート・ゾーン (Start Zone)

312.2.1 スタート・ラインから 50m の区間は、スタート・ゾーンである。このゾーンは、コリドーとして分割し、クラシカル用トラックを設けたりすることができる。

コリドーの数、幅、及び長さは、ジュリーが競技フォーマット (ICR300 条台 C を参照) とスタジアムのレイアウトに応じて決める。

312.2.2 スタート位置は、競技フォーマット (ICR300 条 台 C を参照) に則り設定される。

312.3 フィニッシュ・ゾーン (Finish Zone)

312.3.1 最後の直線 50m のまたはそれ以上の区間はフィニッシュ・ゾーンである。このゾーンは通常フィニッシュ・コリドーとして分割される。このゾーンは判りやすくマーキングしなければならない。しかし、マーキングがスキー走行の妨げにならないようにしなければならない。コリドーはできるだけ長く取るべきである。コリドーの数、幅、及び長さは、ジュリーが競技フォーマット (ICR300 条台 C セクションを参照) とスタジアムのレイアウトに応じて決める。

312.3.2 フィニッシュ・ラインはカラー線ではっきりとマークしなければならない。フィニッシュ・ラインの幅は最大で 10cm である。

312.4 中継ゾーン (Exchange zone)

312.4.1 チーム競技における中継ゾーンは、十分な幅と長さがなければならない。判り易くはっきりと標示され、スタジアム内の平坦地、又は整備された緩やかな斜面でなければならない。

312.4.2 中継ゾーンのサイズ（長さと幅）は、競技フォーマットと（ICR300 条台参照）とスタジアム内の使用可能なスペースを考慮して決めなければならない。

312.5 ピット・ボックス (Pit boxes)

スキー交換が認められている場合、各選手のビブ・ナンバーが表示された指定ピット・ボックスが設置される。ピット・ボックス・エリアの出口は不法妨害の可能性を最小限になるよう設計されなければならない。スルー・レーンは、ピット・ボックスを利用しない選手が、最短距離でピット・ボックス・エリアを通過できるように設定しなければならない。

312.6 作業環境 (Working Conditions)

312.6.1 競技役員、ジュリー・メンバー、コーチ、報道関係者、及びサービス・スタッフそれぞれの作業内容に応じた適切な作業環境をスタジアム内に設けなければならない。そのことで、スタートやフィニッシュの妨げにならずに作業ができる。

これらの人達のスタジアムへの出入りには許可証が必要である。

312.6.2 計時計算室は、スタート、及びフィニッシュをよく見渡すことのできる建物の中に設置する。

312.6.3 OWG、WSC、JWSC、WC、及びCOCでは、スタジアムの良く見えるスタジアム近くに、FIS/SAJ 役員とジュリー・メンバー用の部屋を用意しなければならない。

312.6.4 競技エリアの近くに、暖房設備の整った医務室を用意しなければならない。

312.7 その他の施設 (Additional Facilities)

312.7.1 OWG、WSC、JWSC、及びWC大会では、スタジアムのすぐ近くに立ち入りが制限された（フェンス設置や係員配置）、ワックス・キャビンとワックス・トラック用のスペースを含むチームの準備エリアを設けなければならない。キャビンは暖房設備が完備され、強制換気システムを使い換気をよくしなければならない。

OWG、WSC、JWSC、及びWCにおいては、付則として施行する。

312.7.2 スタジアムの近くに選手用のトイレと洗面所を設けなければならない。

その場所は、スタート・エリアから容易に行ける場所で行なければならない。

312.8 公式告知及び情報掲示板 (Current Information Facilities)

312.8.1 リザルト、組織委員会とジュリーからの重要な通知を確認できる掲示板は、スタジアム付近とワックス・キャビン付近に設置しなければならない。

312.8.2 気温観測は、競技場エリア内と極端な温度が予想される場所（コースの最低地点および最高地点）で行わなければならない。

312.8.3 競技情報とその他重要な情報については、場内放送を使って知らせなければならない。

312.8.4 国際大会では、外国からの選手、トレーナー、観客への情報提供は、英語を使用しなければならない。

3 1 3 大会主催者用公式エントリー (Official Entries for the Organiser)

313.1 手続き (Procedure)

313.1.1 FIS 公式エントリー・フォームは、主催者により全ての関係国へ電子的に、或いは書面で送られなければならない。同様に、オンライン登録手続き方式も提供されなければならない。

313.1.2 オンライン登録手続の場合もまた、FIS 公式エントリー・フォームに示された最小限必要な必須データは含まれていなければならない。

313.1.3 WC のエントリー手順は、FIS クロスカントリー委員会が決定する。

313.2 公式エントリーの受理

(Receiving Official Entry Information for a Specific Competition)

313.2.1 公式エントリー、及びグループ分けの申請用紙（必要がある場合）は、チーム・キャプテン・ミーティングが開かれる遅くとも2時間前までに、競技セクレタリーが受理し、点検しなければならない。

313.2.2 スタート順を決めるためにグループ分けを行う場合は、競技セクレタリーは他に特別な指示がなければ選手を各グループに割り振るため、エントリー用紙に記載されているランキングを用いてグループ分けを行なう。

313.2.3 スタート順を FIS ポイントにより決める場合は、競技セクレタリーは、有効なポイント・リストに基づき出場全選手のポイントを収集し、リストを編集しなければならない。

313.3 遅延エントリー (Late Entries)

313.3.1 遅延エントリーは、ドロー前ならジュリーの判断により認めることが出来る。

313.3.2 ドロー後の遅延エントリーは認められない。

313.4 選手交代 (Substitution)

313.4.1 ドロー後に選手が不可抗力（怪我、病気など）の為にスタートできない場合、ジュリーが許可すれば、代替選手のエントリーが認められる。医事・救護係長へ事故報告がなされドクターによる事故認定（証明されれば）がされれば、ジュリーはスタート前の2時間前なら選手交代を許可することができる。

313.4.2 ウォーム・アップ中に事故があった場合には、大会組織委員会の医事・救護係長へ事故報告がされ事故が認定されれば、 Jury はスタート前の 2 時間前を切っても選手交代を許可することができる。

313.4.3 出場を取り消した選手がドーピング検査に選ばれていた場合には、検査を受けなければならない。代替選手もまた、ドーピング検査を受けなければならない。
もし、出場を取り消した選手の検査が陽性を示した場合、代替選手の出場は認められない。

313.4.4 代替選手のスタート順（位置）は、ICR セクションC “競技フォーマット” に従う。

313.4.5 スタート・リストに記載されているにもかかわらず、病気や外の理由で出場不可能となった選手については、チーム・キャプテンがスタート時間 30 分前までに競技セクレタリーに届けなければならない。その選手が、ドーピング検査の対象に選ばれている場合は、予定通り検査を受けなければならない

313.5 グループ分け (Grouping)

313.5.1 スタート順を決める為にグループ分けを行う場合は、各チーム・キャプテンは、ドローの行われる 2 時間前までに、選手を各グループに均等に振り分けなければならない。1 カ国当たりの選手数がグループ数より多い場合、これらの余分の選手をチーム・キャプテンの選択により、1 グループにつき 1 名振り分けることができる。このルールは、選手数がグループ数より少ない場合にも適用される。

全日本選手権大会では、特別枠選手、都道府県予選通過選手、及び SAJ ポイント枠による出場者で構成され、SAJ ポイント表によりグループ分けを行う。

例

チーム名		グループ数			
		I	II	III	IV
チームA	8 人エントリー	2	2	2	2
チームB	6 人エントリー	1	2	1	2
チームC	3 人エントリー	1	—	1	1

313.5.2 グループ数は、以下のように決める：

- エントリー数 20 人以下 I と II の 2 グループ
- エントリー数 21 ～ 40 人 I、II、III の 3 グループ
- エントリー数 41 人以上 I、II、III、IV の 4 グループ

3 1 4 スタート順 (Starting Order)

314.1 原則 (Principles)

314.1.1 スタート・リストは、ドロー、ポイント・システム、WC ランキング、ステージ・イベント総合ランキング表、予選制度、或は他の方式を用いて作成する。

314.2 ドロー (Draw)

314.2.1 ドローは、マニュアル方式とコンピューター方式で行う。

314.2.2 ドローは、ランダム・ダブル・セレクション方式で実施される。

314.2.3 グループ分けによりスタート順を決める場合、グループ内のスター順は、各グループごとにドローを行い決定する。

通常グループのスタート順は、グループⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳの順である。

ドロー中のグループ変更はできない。

全日本選手権大会のインターバル・スタートでは、グループのスタート順はクラシカル、フリーともⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ（特枠含む）を原則とする。

314.2.4 競技が少なくとも1日以上延期された場合には、再度ドローを行わなければならない。
(ICR217.6 参照)

314.2.5 ジュリーの管理下であれば、チーム・キャプテン・ミーティングが開かれる前にドローを実施することができる。

314.3 マニュアル・ドロー (Manual Draw)

314.3.1 この方式では、各選手は自分が属するグループの選手数分用意された番号の中から、1つの番号を受け取る（例えば、グループに23人の選手がいる場合、このグループに属する選手は1から23までの、どれかの1つの番号を受け取る）。

最初のランダム・セレクションで、1から23までの番号の中から1つの番号が引かれる。

その一方で、そのグループに割り当てられたスタート番号も引かれる（例えば、選手が3人いるグループⅡの場合、そのグループに属する45から67のスタート番号を付け出場する）。この番号は、最初のランダム・セレクションで引かれた番号に対応させ、選手のスタート番号となる。いずれのランダム・セレクションでも、中が見えない箱や容器に入った、数字が書かれたボールを引く。ボールが引かれた後、その選手の名札は、最初は「グループ内の順番」を書いた掲示板から、「スタート順」を書いた掲示板へと移される。

314.4 コンピューター・ドロー (Computer Draw)

314.4.1 コンピューター式ドローでは、ジュリー・メンバー1名が立ち会い、その正当性を立証しなければならない。

314.4.2 この方式では、選手の氏名、及び選手が属するグループ名をコンピューターに入力する必要がある。入力後、少なくとも以下4つの情報がモニターに、表示される。

1. 登録された選手と選手が属するグループ内の選手数分の連続番号のリストがモニターに表示される。
2. これらの連続番号から任意の番号が1つ選ばれ、選手の氏名と一緒にモニターに表示される。

3. この選手のスタート番号が任意に選び出され、選手の氏名と一緒にモニターに表示される。
4. この選手のスタート順が反映されたリストがモニターに表示される。

314.5 ポイント・システムによるスタート順の決定

(Using a Point System to Determine the Starting Order)

- 314.5.1 スタート順は、FIS ポイント総合ポイント・リスト、ディスタンス・リスト、及びスプリント・リストに基づいて決定される。
- 314.5.2 各リストの有効性については、FIS ポイント・ルール、及びガイドラインを参照のこと。

314.6 シード・グループ (Seeded Group)

- 314.6.1 シード・グループは例外であり、エントリーした選手のベストの選手で構成される。シード・グループは FIS ポイント、有効カップ・ランキング表、或は有効ステージ・イベント・ランキング表に従い決める全日本選手権は、この条項に準じて行う。
- 314.6.2 シード・グループに属する全ての選手は、必ずシード・グループでスタートしなければならない。
- 314.6.3 シード・グループのスタート・ポジションは、競技ルールに則り、 Jury により各競技フォーマットに応じて決められる。原則として、シード・グループは最も有利な位置にしなければならない。

314.7 ビブ (Start Number)

314.7.1 デザイン (Design)

ビブは、前後いずれからも容易に識別でき、いかなる時も選手の動きの妨げになってはならない。サイズ、形、着用方法の変更は認められない。大会主催者は機能的なビブを準備する責任がある。スプリント、パーシュート・スタートやマス・スタート競技では、ナンバーを左右両脇にも印刷されたビブを着けなければならない。同様に他の競技種目に使用してもよい。

314.7.2 レッグ・ナンバー (Leg Numbers)

- 314.7.2.1 マス・スタート、スキーアスロン、パーシュート、個人スプリント競技では、フィニッシュ・ライン・カメラ (スリットビデオ・システム=デジタル写真判定装置) に近い側の選手の太腿にレッグ・ナンバーを付け (貼ら) なければならない。
- 314.7.2.2 チーム・スプリントとリレー競技では、フィニッシュする最終走者はフィニッシュ・ライン・カメラ (スリットビデオ・システム=デジタル写真判定装置) に近い側の太腿にビブを付け (貼ら) なければならない。

314.8 スタート・リスト (Start List)

- 314.8.1 スタート・リストは、出場選手のスタート順、出場選手のスタート・ナンバー、各選手の生年月日、FIS/SAJ ポイント、スタート・タイム、コースの技術明細；コース距離・標高差 (HD) ・極限登高 (MC) ・合計登高 (TC) 、出場参加国数、ジュリー構成メンバー情報が記載されなければならない。

315 スタートの手順 (Start Procedures)

315.1 スタートのタイプ (Types of Starts)

- 315.1.1 国際スキーカレンダーに記載されている大会は、インターバル・スタート、マス・スタート、パーシュート・スタート、ヒート・スタートで実施される。

315.2 インターバル・スタートの手順 (Intervall Start Procedure)

- 315.2.1 インターバル・スタートは、通常 30 秒間隔で行われ、スプリントの予選ラウンドは 15 秒間隔で実施される。ジュリーは、スタート間隔の短縮、又は延長を認めることができる。

- 315.2.2 スタート合図はスタート 5 秒前から「5、4、3、2、1」とカウントし、それにスタートの合図の「ゴー」が続く。スタート合図は口頭、又ははっきり聞き取れる電子スタート音でもよい。

- 315.2.3 選手は、両足をスタート・ラインの後方に置く。スキーポールは、スタート・ライン又はスタート・ゲートの前方に置き、動かしてはならない。

- 315.2.4 選手は、スタート時間 3 秒前後の間であれば、いつスタートしても良い。3 秒より前にスタートした場合はフライング (不正スタート) である。3 秒より後にスタートした場合は遅延スタートであり、スタート・リストに記載されているスタート時間を使い所要タイムが計算される。

- 315.2.5 遅れてスタートする選手は、他の選手の邪魔になってはならない。

- 315.2.6 選手の遅延スタートの理由が不可抗力によるものとジュリーが認めた場合に備え、電子計時、手動計時にかかわらず、実際にスタートした時間を記録しておかなければならない。
不可抗力と認められた場合は、実際にスタートした時間が正式なスタート時間となる。

- 315.2.7 インターバル・スタートのスタート・リストの例は、下記から入手できる：

<http://data.fis-ski.com/pdf/2017/CC/2228/2017CC2228SL.pdf>

315.3 マス・スタートの手順 (Mass Start Procedure)

315.3.1 マス・スタートは、矢じり形のスタート・ラインを使用して実施される。スタート位置は、ビブ・ナンバーが1番の選手が2番の選手より有利なスタート位置になるように位置する。

各選手のスタート位置は一定の間隔で隔てられる。

ビブ・ナンバー1番の選手は中央のポジションに、偶数番号は1番の右側に、奇数番号は左側に位置する。

スタート位置を示す番号札は、各選手のスタート位置（トラック）の右側か中央に設置しなければならない。

315.3.2 ジュリーはスタート・グリットにクラシカル専用トラックをセットするかを決める。

315.3.3 マス・スタートのスタート手順は、スタート合図の2分前に始まる。この時、スタート・レーンに集合した全選手に向けて、スタートに関する指示が出される。

各選手がそれぞれのスタート位置につくよう指定があり、“スタート1分前”が告げられ、

次に“スタート30秒前”の通告がなされる。全ての選手が動かないで“静止”が確認でき次第、スタート合図が発せられる。

SAJ公認大会では、旗による合図でスタートを行っても良い。

315.3.4 スタートがクラシカル・トラックの場合、選手は、クラシカル・テクニックで走行しスタートからマークされた15-50m間のコリドー内ではトラックを変えてはならない。

315.3.5 マス・スタートのスタート・リストの例は、下記から入手できる：

<http://data.fis-ski.com/pdf/2017/CC/2267/2017CC2267SL.pdf>

315.4 パーシュート・スタートの手順 (Pursuit Start Procedure)

315.4.1 スタート順とタイム差によるスタート時間の間隔は前半の競技のリザルト、又は現行のステージ・イベントの総合ランキング表により決める。前半の競技のリザルトの10分の1秒は切り捨て、選手間のタイム差によりスタート・リストを作成する。

例；前半の競技リザルト

ランク	氏 名	国 名	所 要 時 間
1	SVENSSON, Lars	SWE	25:12.9
2	ARKJANOW, Nikolai	R U S	25:14.2
3	KRECEK, Jan	C Z E	25:21.7

後半の競技スタート・リストは、次の例のように作成する。

スタート順	氏 名	国 名	スタート時間
1	SVENSSON, Lars	SWE	0:00
2	ARKJANOW, Nikolai	R U S	0:02
3	KRECEK, Jan	C Z E	0:09

315.4.2 最初にスタートした選手が、遅くスタートした選手に追い越されることを避ける目的や競技を長引かせないために、ジュリーはスタート順の遅い選手を、マス・スタート、又はヒート・スタート方式でスタートさせても良い。ジュリーは、スタートする選手数を減らすこともできる。

315.4.3 パーシュート・スタートは、電子スタート・ゲートを用いない。ジュリーがレース後、抗議、違反等の申し出により選手のスタート確認をする際に備え、全スタートをビデオ撮影しなければならない。

315.4.4 正確なスタートを保証するために各レーンには大きな表示時計を用意し、レーン毎に選手のビブ・ナンバーとスタート時間を明示しなければならない。
スタート地点は、2名以上の選手が並んでスタートできる幅に準備しなければならない。

315.4.5 選手は、スタート・ライン以降のマークされたコリドー・エリア内ではトラックを変えてはならない。

315.4.6 パーシュート競技のスタート・リストの例は、下記から入手できる：
<http://data.fis-ski.com/pdf/2017/CC/3033/2017CC3033SL.pdf>.

315.5 ヒート・スタートの手順 (Heat Start Procedure)

315.5.1 スタート・エリアには、スタート・ラインとスタート・ラインから1 m離れた手前にプレ・スタート・ラインを設けなければならない。

315.5.2 ジュリーの承認があれば、電子式及び機械式の両方、又はどちらか一方のスタート・ゲートを使用してもよい。

315.5.2.1 OWG、WSC、WC、U23WSC 及び JWSC の競技会ではスタート・ゲートを使用は必須である。

315.5.3 選手は指定されたプレ・スタート・ラインに集合し、指示を受ける。スターターの「位置について」“take your start positions”の号令で、選手はスタート・ラインへ進みスタート・ラインの後方にポールを置く。選手全員がスタート・ラインについたところで、スターターは「用意」“Set”と号令をかける。そして“用意”の号令後、選手は動かずスタート合図があるまで静止していなければならない。

315.5.4 スタート・ゲートを使わないスタートも上記と同じ原則と手順で行われる。

315.5.5 選手は、スタート・ライン以降の最初のマークされた10-15m間のコリドー内ではトラックを変えてはならない。

315.5.6 ヒート・スタートのスタート・リストの例は、下記から入手できる：

<http://medias3.fis-ski.com/pdf/2017/OC/2221/2017OC2221SL.pdf>

315.6 スタート係の任務 (Duties of the Start Officials)

315.6.1 スタート係は、全選手がそれぞれのスタート時間に、確実にスタートできるようにしなければならない。
アシスタントは、スターターの近くに位置し、スタート時に違反があればその詳細を記録する責任を負う。

315.7 不正スタートの対処法 (False Start Consequences)

315.7.1 インターバル・スタートとパーシュート・スタート形式で行う競技では、フライング（定時より早い不正スタート）をした選手はスタート・ラインへ呼び戻されることはなく、そのままスタートさせる。
フライングをした選手はジュリーへ報告される。

315.7.2 マス・スタート、又はヒート・スタート形式で行う競技では、不正スタート（フライング）があった場合は再スタートを行う。スターター又はスタート・ゲートは、再スタートの合図を送らなければならない。選手がスタート・ラインに戻る事が可能な位置にアシスタントがいなければならない。

315.8 スキー・マーキング (Marking of Skis)

315.8.1 スキー・マーキングは、大会の統括団体から事前に要請されない限り実施しない。
コントロールの目的のため実施する場合は、スタート前に両方のスキー板にマーキングを受ける。選手は、スタート・ビブを着け、決められた適切な時間内に公式マーキング所にて、自分自身でスキー・マーキングを受けなければならない。

315.9 気温 (Temperature)

コース内の最も気温の低い地点で -20°C を下回った場合、競技はジュリーの裁定により延期、又は中止される。競技の実施が困難な気象状況（例えば、強風、高湿度、豪雪、高温など）の場合、ジュリーは、参加チーム・キャプテン及び競技の医事・救護係長と協議の上、延期、又は中止するのかを決定する。

3 1 6 計時 (Timing)

316.1 FIS/SAJ カレンダーに載っている全ての競技大会では、電子計時装置を使用して計時を行わなければならない。その際、バックアップ・システムとして常に手動計時装置を併用し、両システム間の情報を照合しリザルトを確認しなければならない。

316.2 電子計時装置が一時的に作動しない場合は、手動計時が有効となる。その際電子計時との平均時差を出して修正する。競技中に一部、又は全部にわたって電子計時装置が作動しない時は、手動計時の記録が全選手に対して採用される。手動計時を用いて所要タイムの計算を行う場合は、実際にスタートした時間で計算しなければならない。

316.3 手動で計時をする場合は、選手の先行した靴のつま先がフィニッシュ・ラインを越えた瞬間に計時する。

316.4 電子計時 (Electronic Timing)

316.4.1 次の電子計時テクノロジーは、公式のフィニッシュ・タイムを取るために、使用できる（公式機器として使用可能）：

- 赤外線ビーム・システム。

光電管装置（投光器と受光器）設置は雪面より 25 cm の高さである。

- スリットビデオ・システム（デジタル写真判定装置）。

計測ポイントは、選手の先行の靴の先端がフィニッシュ・ラインに接触した瞬間である。

316.4.2 トランスポンダー計測

トランスポンダー（アクティブシステム・パッシブシステム）は公式計時システムのバックアップとして、レースタイムや各通過地点でのタイム・順位・プレタイム、フィニッシュタイム（非公式リザルト）を計測するのに使用できる。公式リザルトは ICR316.4.1 に準じて、電子計時システムで確認を行わなければならない。

316.5 競技者がフィニッシュ・ラインを横切る際に転倒した場合は、その競技者の体全体が外部からの援助を受けずに、フィニッシュ・ラインを越えた時、ICR316.3、及び 316.4 に従いフィニッシュ・タイムが計時される。

316.6 リザルト計算のため、スタート及びフィニッシュ・タイムは少なくとも 100 分の 1 秒 (0.01) 単位で記録される。各選手の所要タイムは、フィニッシュ・タイムからスタート・タイムを引いて算出する。最終リザルトに載せる各選手の記録は、100 分の 1 秒まで計算された所要タイムを、10 分の 1 秒 (0.1) に切り捨てて記載される。
例えば、38 分 24 秒 38 の場合は 38 分 24 秒 3 となる。

316.7 OWG、WSC、JWSC、及び WC では、フォトフィニッシュ・カメラ（スリットビデオ・システム＝デジタル写真判定装置）を使用しなければならない。

316.8 フィニッシュ審判係は選手がフィニッシュ・ラインを通過した順位をリストに記録する責任を負う。
フィニッシュ審判係はこのリストを計時計算係長に提出しなければならない。

316.9 レースごとの電子タイミング・レポートを FIS に送信しなければならない。

317 リザルト (Results)

317.1 リザルト計算 (Calculations of Results)

317.1.1 スタートとフィニッシュの時間差を計算しリザルトとする。

ステージ・イベント・レースでは、各ステージの実際のタイム（公式タイム）、ボーナス・タイム、タイム・ペナルティーは累積される。

317.1.2 ステージ制レースの総合順位は、累積された各ステージのリザルト（小数点以下で切り捨てた公式タイム）、ボーナス・タイム、タイム・ペナルティーで計算される。スプリント競技においては、予選ラウンドのリザルトで計算する。

317.1.2.1 総合順位タイ (Ties In Overall Standings)

最新の総合順位（ファイナルステージ前に行われる、各ステージ戦終了時の順位）で、複数選手の順位タイが生じた場合、個人戦で最も良い順でかつ、勝利数が最も高い選手

（例：2位が最も多い選手が、3位が最も多い選手よりランクが上）の順位にランク付けをする。

ファイナルステージ終了時の順位（最終総合順位）でタイが生じた場合は、選手の順位は：

- ・パーシュートまたはマススタート・ステージ戦の場合：前ステージ戦のフィニッシュ順とする。
それでもまだタイが生じた場合、リザルトでは同順位とする。
- ・インターバルスタート・ステージ戦の場合：同順位とする。
- ・フォト・フィニッシュに持ち込まれた選手の順位は、先行した靴の先端がフィニッシュ・ラインを超えた順である。

317.2 リザルト発表 (Publication of Results)

317.2.1 非公式リザルトは発表の日時を記載し、競技終了後できる限り早急に公式掲示板に掲示しなければならない。

317.2.2 公式リザルト・リストには、選手の最終順位、FIS/SAJ コード、ビブ・ナンバー、タイム、中間タイム、並びに ポイントが記載されていなければならない。

スキー・テクニク、エントリー数、出発棄権 (DNS)、途中棄権 (DNF)、
書面により制裁された選手の氏名、コース・データ：全長、標高差 (HD)、
極限登高 (MC)、合計登高 (TC)、天候、気温などのデータ、参加者数

(エントリー、ランク、DNS、DNF) 参加国数、及びジュリー・メンバーの構成と氏名を記載しなければならない。

書式について、FIS 公式ウェブ・サイトの「クロスカントリースキー」にアクセスして確認するか、FIS ノルディック事務局に連絡するとよい。

317.2.3 ラテン文字を使用していない国でも、データやリザルトは、アルファベット（ラテン文字）を用いなければならない。

317.2.4 競技セクレタリーと TD は、公式リザルトに署名し、リザルト・リストが正しいことを証明する。

317.2.5 全てのオフィシャル・リザルトは FIS に XML フォーマットで電子メール送信すること。

C. 競技フォーマット (Competition Formats)

3 2 1 インターバル・スタート競技 (Interval Start Competitions)

321.1 定義 (Definition)

インターバル・スタート競技では、各選手は決められた各自のスタート時間スタートし、リザルトはフィニッシュとスタートのタイム差により決められる。

321.2 コースとスタジアム (Courses and stadium)

321.2.1 推奨基準 (Recommended Norms)

項 目	準備対象のテクニック	
	クラシカル・テクニック	フリー・テクニック
コース		
カテゴリー	A	B
クラシカル・トラック数	1 又は 2 トラック、理想ライン	
トラック間 の距離	最小 1. 2m	
スタート		
設定/準備	1 コリドー	1 コリドー
クラシカル・トラック	1	なし
トラックの長さ (スタート・ライン後)	スタート・ゾーンの終わりまで	
トラック間 距離		
フィニッシュ		
最小幅	4m	9m
コリドーの数	3-4 トラック	3-4 コリドー (各 3m)
トラック間 の距離	1. 2m	

321.3 代替選手のエントリー (Entries - Substitution)

321.3.1 代替選手のエントリーは ICR313.4 に従う。

321.3.2 代替選手のスタート・ポジションは Jury が決める。

321.4 スタート順とスタート手順 (Starting Order and Start Procedure)

321.4.1 インターバル・スタートの手順は ICR315.2 を参照のこと。

321.5 計時とリザルト (Timing and results)

321.5.1 2人以上の選手が同タイムの場合は同じ順位である。リザルト・リストにはスタート順に記載される (ICR219.2 参照)。

321.6 ジュリーと抗議 (Jury and protests)

特定の規定はない。

3 2 2 マス・スタート競技 (Mass Start Competitions)

322.1 定義 (Definition)

マス・スタート競技は全ての選手が一斉にスタートし、最終の順位は、フィニッシュに到着した順である。

322.2 コース及びスタジアム (Courses and stadium)

322.2.1 推奨基準 (Recommended Norms)

項 目	準備対象のテクニック	
	クラシカル・テクニック	フリー・テクニック
コース		
カテゴリー	C	D
クラシカル・トラック	4トラック	
トラック間 の距離	最小 1.2m	
スタート		
設定/準備	矢じり形スタート・グリッド	矢じり形スタート・グリッド
クラシカル・トラック	3 かそれ以上の奇数	3 かそれ以上の奇数
トラックの長さ (スタート・ライン後)	30m から 50m	15m から 30m
トラック間の距離	最小 1.2m	最小 1.2m
フィニッシュ		
最小幅	6m	12m
コリドーの数	少なくとも 3 トラック	3-4 コリドー (各 3m)
トラック間 の距離	1.2m	

322.2.2 コース内で混雑の原因となる要素があつてはならない。全て取り除くこと。

322.2.3 スキー交換を許されているレースでは、スキー交換する選手の走る距離が、交換しない選手の走る距離より長くなるようにスタジアムの設営を行う。

322.2.3.1 ピット・ボックス・エリア (Pit box area)

322.2.3.1.1 ボックスへの入り口のコース幅は最低 4mが必要である。出口のコース幅は最低 6mなければならない。

322.3 代替選手のエントリー (Entries - Substitution)

322.3.1 代替選手のエントリーは ICR313.4 条に従う。

322.3.1.2 割り当てられたボックスにはスキーのみ入れられる。

322.3.2 代替選手のスタート位置は、交代される選手の FIS ポイントと同等か、良い場合は、同じ位置からスタートする。FIS ポイントが劣る場合は、最後尾からのスタートとなる。

322.3.3 代替選手は交代する選手のビブをそのまま引き継いで着用する。

322.3.4 出場しない選手（最初の選手）のスタート・ポジションはそのまま空けておく。

322.4 スタート順とスタート手順 (Starting Order and Start Procedure)

322.4.1 マス・スタートの手順が適応される（CR315.3 を参照）。

322.5 計時及びリザルト (Timing and results)

322.5.1 通常は周回遅れのルールは適応される。ICR343.14 条を参照。

322.6 ジュリーと抗議 (Jury and protests)

特定の規定はない。

3 2 3 スキーアスロン競技 (Skiathlon Competitions)

323.1 定義 (Definition)

スキーアスロン競技は、マス・スタートによりスタートし、前半はクラシカル・テクニクで走り、スタジアム内に設置されたスキー交換用のピット・ボックス内で必ずスキーを取り換え、引き続き後半はフリー・テクニクで走る種目である。

323.2 コース及びスタジアム (Courses and stadium)

323.2.1 推奨基準 (Recommended Norms)

項 目	準備対象のテクニック	
	クラシカル・テクニック	フリー・テクニック
コース		
カテゴリー	CかE	DかE
クラシカル・トラック	4トラック	
トラック間 の距離	最小 1.2m	
スタート		
設定/準備	矢じり形スタート・グリッド	
クラシカル・トラック	3かそれ以上の奇数	
トラックの長さ	50m から 100 m	
(スタート・ライン後)		
トラック間の距離	最小 1.2m	
フィニッシュ		
最小幅		最小 12m
コリドーの数		3-4 コリドー (各 3 m)
トラック間 の距離		
スキー交換ボックス (Pit Box)		
推奨サイズ	長さ 2m~2.5m	幅 1.2m~1.5m

323.2.2 ピット・ボックス・エリア (Pit Box area)

323.2.2.1 ピット・ボックス・エリア内は、テクニックの規制はない。

323.2.2.2 ボックスへの入り口側のアクセス・コースは最低4m幅、ボックスの出口側のコースは、最低6m幅なければならない。

323.2.2.3 フリー・テクニック用の用具は、競技開始前に指定されたボックス内に置かなければならない。他の用具類はボックス内に置くことができない。

323.2.2.4 交換した用具は選手が競技を終了するまでボックスにそのまま置かなければならない。

323.2.2.5 競技開始5分前には、コーチ及びサービスマンはピット・ボックス・エリアから出て行かなければならない。

323.3 代替選手のエントリー (Entries - Substitution)

323.3.1 代替選手のエントリーは ICR313.4 に従う。

323.3.2 代替選手のスタート位置は、交代される選手の FIS ポイントと同等か、良い場合は、同じ位置からスタートする。FIS ポイントが劣る場合は、最後尾からのスタートとなる。

323.3.3 代替選手は交代する選手のビブを受け取り着用する。

323.3.4 最初の選手のスタート位置は空けておく。

323.4 スタート順とスタート手順 (Starting Orrder and Starat Procedure)

323.4.1 マス・スタートの手順によりスタートしなければならない (ICR315.3 参照)。

323.5 計時とリザルト (Timing and results)

323.5.1 通常、周回遅れのルールは適用される。周回遅れの選手への対処法は、ICR343.14 を参照のこと。

323.6 ジュリーと抗議 (Jury and protests)

特定の規定はない。

3 2 4 パーシュート競技 (Pursuit)

324.1 定義 (Definition)

パーシュート競技は、複合種目として実施される。後半のレースの選手のスタート時間は前半のレースの結果により決定する。そして、最終リザルト (公式リザルト) は、後半のレースのフィニッシュ順により決まる。

324.2 コース及びスタジアム (Courses and stadium)

324.2.1 推奨基準 (Recommended Norms)

項 目	準備対象のテクニック	
	クラシカル・テクニック	フリー・テクニック
コース		
カテゴリー	B	C
クラシカル・トラック	4 トラック	
トラック間 の距離	最小 1.2m	
スタート		
設定/準備	2～5 コリドー	2～5 コリドー
クラシカル・トラック	1 コリドーに 1 トラック	
トラックの長さ (スタート・ライン後)	スタート・ゾーンの終わりまで	10m
トラック間の距離	3m	3m
フィニッシュ		
最小幅	最小 6m	最小 12m
コリドーの数	3-4 トラック	3-4 コリドー (各 3m)
トラック間 の距離	1.2m	

324.3 代替選手のエントリー (Entries - Substitution)

324.3.1 代替選手のエントリーは ICR313.4 に則り、前半の競技開始前のみ認められる。

324.4 スタート順とスタート手順 (Starting Order and Start Procedure)

324.4.1 パーシュート・スタートの手順を適用する (ICR315.4 を参照)。

324.5 計時及びリザルト (Timing and results)

324.5.1 パーシュート競技の最終の所要タイムは、10 分の 1 秒を削除された (実際の前半のレースの所要タイム) に、10 の 1 秒まで計算された後半のレースのタイムを足して最終タイムとする。パーシュート・スタート方式で実施する競技の選手の最終順位は後半のレースのフィニッシュ順である。

324.5.2 パーシュートレースに限り、実際に走ったその日の距離のレースタイムを公式記録として計算し、その日のレースリザルトとして単体で発行(掲載)できる。

324.5.3 通常、周回遅れのルールは、ICR343.13 に当てはまる、周回遅れの選手に対して適用する。

324.6 ジュリーと抗議 (Jury and protests)

特定なルールはない。

3 2 5 個人スプリント競技 (Individual Sprint Competitions)

325.1 定義 (Definition)

個人スプリント競技は、インターバル・スタートで予選ラウンドを実施する。予選ラウンド後、予選を通過した選手はトーナメント方式の勝ち抜き戦（ヒート戦）により、決勝ラウンド（スプリント・ファイナル）を競う。

325.2 コース及びスタジアム (Courses and stadium)

325.2.1 推奨基準 (Recommended Norms)

項 目	準備対象のテクニック	
	クラシカル・テクニック	フリー・テクニック
コース		
カテゴリー	C	D
クラシカル・トラック	4トラック	
トラック間 の距離	最小 1. 2m	
スタート		
設定/準備	予選ラウンドの予備 コリドー 6 コリドー/ヒート用ゲート	予選ラウンドの予備 コリドー 6 コリドー/ヒート用ゲート
クラシカル・トラック	1 コリドーに 1 トラック	1 コリドーに 1 トラック
トラックの長さ (スタート・ライン後)	スタート・ゾーンの終わり	15m
トラック間 の距離	1. 8m	最小 1. 8m
フィニッシュ		
最小幅	最小 6 m	最小 12m
コリドーの数	少なくとも 3 トラック	3-4 コリドー (各 3m)
トラック間距離	1. 2m	

325.2.2 コースは予選と決勝ラウンド（ヒート 戦）は同じコースを使用する。

325.2.3 コースの一部には、追い越しが十分可能な直線、十分な幅と長さのある箇所を設定しなければならない。

325.3 代替選手のエントリー (Entries - Substitution)

325.3.1 代替選手のエントリーは ICR313.4 条に則り、予選ラウンド開始前であれば認められる。

325.3.2 代替選手のスタート順は、ジュリーが決める。

325.4 スタート順とスタート手順 (Starting Orrder and Starat Procedure)

325.4.1 予選 (Qualification)

325.4.1.1 インターバル・スタートにより行わなければならない (ICR315.2 参照)。スタート間隔は 10、15、20、或は 30 秒のいずれかである。

325.4.1.2 もし、2 周するコース計画ならインターバル・ブロック・スタートで行うことができる。

325.4.2 決勝ラウンド

(Final Heats : 準々決勝 Quarterfinals、準決勝 Semi-finals and 決勝 Finals)

325.4.2.1 ヒート・スタートは ICR315.5 のとおりに行わなければならない。

325.4.2.2 OWG、WSC、及び WC のヒート戦 (決勝ラウンド) は、準々決勝、準決勝と決勝 A からなる。その他の大会では、主催者がヒート戦 (決勝ラウンド) に決勝 B を含めて行うかどうかを決める。

325.4.2.3 選手のスタート位置は、次のように選手が選ぶ：

- 準々決勝：予選タイムのよい順に選ぶ
- 準決勝：準々決勝の順位と予選タイム (タイム計測する場合は準々決勝のタイム) のよい順に選ぶ
- 決勝：準決勝の順位と予選タイム (タイムを計測する場合は準決勝のタイム) のよい順に選ぶ

325.4.2.4 準々決勝の各組への選手の割振りは、予選ラウンドの順位によって決める。

準決勝の各組、決勝へも、前のラウンドの順位、又はタイムに基づいて割振られる。次の表は、決勝ラウンドでタイムを取らないときの決勝ラウンドにおける基本的な選手の割振りを示す。

325.4.2.5 A表：準々決勝 1組6人の5組制の場合

A表 準々決勝 1組6人5組制 最大30人					
各組への割振り	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5
1～20位の割振り	1	4	5	2	3
	1 0	7	6	9	8
	1 1	1 4	1 5	1 2	1 3
	2 0	1 7	1 6	1 9	1 8
21～25位の割振り	2 1	2 4	2 5	2 2	2 3
26～30位の割振り	3 0	2 7	2 6	2 9	2 8
準決勝 Semi Finals (12)		決勝 Finals (6+6)			
S 1	S 2	決勝B	決勝A		
Q 1 1位	Q 4 1位	S 1 4位	S 1 1位		
Q 1 2位	Q 4 2位	S 2 4位	S 2 1位		
Q 2 1位	Q 5 1位	S 1 5位	S 1 2位		
Q 2 2位	Q 5 2位	S 2 5位	S 2 2位		
Q 3 1位	Q 3 2位	S 1 6位	S 1 3位		
R 3－2＊	R 3－1＊	S 2 6位	S 2 3位		

※準々決勝でタイムを取らない時の準決勝各組6番目のポジション：

準々決勝各組の3位の中から、予選ラウンドの1番良いタイムの選手を（QR3-1）S2へ、2番目にタイムの良い選手を（QR3-2）S1へ割振る。

325.4.2.6 B表：準々決勝4組制の場合

B表 準々決勝 1組4～6人4組制 最大24人				
各組への割振り	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4
1～16位の割振り	1	4	2	3
	8	5	7	6
	9	12	10	11
	16	13	15	14
17～20位の割り振り	17	20	18	19
21～24位の割り振り	24	21	23	22

続B表			
準決勝 Semi Finals (8)		決勝 Finals (4+4)	
S 1	S 2	B 決勝	A 決勝
Q 1 1位	Q 3 1位	S 1 3位	S 1 1位
Q 1 2位	Q 3 2位	S 1 4位	S 1 2位
Q 2 1位	Q 4 1位	S 2 3位	S 2 1位
Q 2 2位	Q 4 2位	S 2 4位	S 2 2位

325.4.2.7 OWG、WSC、JWSC、及びWCの決勝ラウンドでは、タイム計測をし以下の基準に従って準決勝、及び決勝Aへ選手を割振らなければならない。

A決勝は以下の原則に従う：

準決勝各組の6番目には、準々決勝各組の3位と4位の選手の中で、1番良いタイムの選手をS2へ、2番目に良いタイムの選手をS1へ割振る。

決勝Aへは準決勝各組1位と2位の選手、準決勝各組の3位と4位の選手の中で1番目と2番目に良いタイムの選手が割振られる。それ以外の選手は決勝Bへ割振られる。

準決勝で同タイムの選手が出た場合、5番目と6番目の（ラッキー・ルーザー）のポジションは当該選手の予選タイムによって決められる。予選のタイムが同じ場合は、最新のFIS/SAJスプリント・ポイントにより決める。それでも決められない場合はドローによって決める。

予選を突破した選手の数（出場選手）が少ない場合、準々決勝無しで以下の表に従い準決勝を行う。

1 ～ 1 2 位の割振り	S 1	S 2
	1	2
	4	3
	5	6
	7	8
	1 0	9
	1 2	1 1

325.4.2.8 スプリント競技の予選ラウンドにおいて、選手が20人以下の場合、ジュリーはA表の縮小版を適用するか、準決勝、或は決勝Aへ直接選手を割振ることもできる。

325.4.2.9 不正スタート（フライング）の原因となる選手は、書面戒告により罰せられる。ヒート戦において、最初のフライングに続き、同じヒートにおいて2度目にフライングした選手は競技を中止しなければならない。その選手の順位は、決勝、準決勝、準々決勝の最後にランクされる（順位は6、12、30位、又は4、8、16位）。

325.5 計時及びリザルト (Timing and results)

325.5.1 スプリント競技の予選ラウンドのスタートとフィニッシュ・タイムは、1000分の1秒単位で計測され、最終リザルトへは100分の1秒単位で記載される。他のFISスプリント競技では、100分の1秒の精度しか持たない計時器具を使うのは可能であり、最終リザルトへは100分の1秒単位で記載する。

325.5.1.2 スプリント競技の決勝ラウンド、ヒートのスタートとフィニッシュ・タイムは、1000分の1秒単位で計測され、最終リザルトへは100分の1秒単位で記載される。他のFISスプリント競技では、100分の1秒の精度しか持たない計時器具を使うのは可能である。

325.5.2 予選 (Qualification)

325.5.2.1 予選で同タイムの選手が出た場合、準々決勝に進出できる選手はFIS/SAJスプリント・ポイントに従って決められる。タイがまだ生ずる場合はドローで決める。タイが生じて本戦へ進む選手の最大数は(30/24/16)のまま変更しない。予選タイムが同タイムで準々決勝へ進めなかった選手は、同じ順位で予選の最終リザルトに記載される。

325.5.3 決勝 (Final Heats)

325.5.3.1 準々決勝又は準決勝（決勝Bを実施しない場合）において、同順位でも敗退した選手は、予選タイムに基づき最終リザルトへ順位付けられる。

325.5.3.2 準々決勝を30人の選手で競うスプリント競技では、リザルトは次のように作成される：

- 31位～最下位、 予選ラウンドの記録によって決める。
- 26位～30位、 準々決勝の各組6位の選手が該当し、順位は当該選手の予選ラウンドの記録を基に決定する。
- 21位～25位、 準々決勝の各組5位の選手が該当し、順位は当該選手の予選ラウンドの記録を基に決定する。
- 16/17位～20位、 準々決勝、各組4位の選手が該当し、順位は当該選手の予選ラウンドの記録を基に決定する（タイム計測をする場合、当該選手の中から準決勝に進む可能性がある）。
- 13位～15/16位、 準々決勝各組の3位の選手で準決勝に進めなかった場合、順位は選手の予選ラウンドの記録を基に決定する。
- 7位～12位、 B決勝のフィニッシュ順により決める。B決勝を行わない場合は、準決勝と予選の記録を基に決定する。
- 1位～6位、 A決勝のフィニッシュ順により決める

325.5.3.3 準々決勝を16人の選手で競うスプリント競技では、リザルト・リストは次のように作成される：

- 17位以下、 予選の記録によって決める。
- 13位から16位、 準々決勝各組4位の選手が該当し、当該選手の順位は予選ラウンドの記録を基に決定する。
- 9位から12位、 準々決勝各組3位の選手が該当し、当該選手の順位は予選ラウンドの記録を基に決定する。
- 5位から8位、 決勝Bのフィニッシュ順位に基づいて決定する。B決勝を行わない場合は、準決勝と予選の記録を基に決定する。
- 1位から4位、 決勝Aのフィニッシュ順位に基づいて決定する。

スプリント決勝戦で出場人数が異なる場合でも、同様の規則を適用する。

325.5.3.4 準々決勝又は準決勝で同着の選手が出た場合、予選タイムの良い競技者が上位にランクされる。決勝A及び決勝Bで同着の場合は、当該選手は同順位として公式リザルトに記載される。

325.5.3.5 各ヒートにおいて、選手がスタートしなかった、或はスキーを履かずに走った場合、その選手は決勝、準決勝、準々決勝のそれぞれの最後にランクされる（順位は6、12、30位又は4、8、16位）。

325.6 ジュリーと抗議 (Jury and Protest)

325.6.1 OWG、WSC、JWSC、及びWCのスプリント競技の決勝ラウンドでは、TDを含む最低3人のジュリー・メンバーの全員が一致して決定した事項が、「ジュリーの決定」とされる。

325.6.2 決勝ラウンドは連続的に競技が進行し時間的制約もあるため、準々決勝、及び準決勝中の抗議は受理しないものとし、抗議は決勝の後のみ受理する。

325.6.3 準々決勝と準決勝中は、ICR224.7条（違反に問われている人物の抗弁の機会）は適用しない。

326 チーム・スプリント競技 (Team Sprint Competitions)

326.1 定義 (Definition)

チーム・スプリントは、2名の選手が交互に各々3～6区間を走る競技である。区間数、及び距離は開催要項で公表されなければならない。

326.2 コースとスタジアム (Courses and stadium)

326.2.1 推奨基準 (Recommended Norms)

項 目	準備対象のテクニック	
	クラシカル・テクニック	フリー・テクニック
コース		
カテゴリー	C	D
クラシカル・トラック	4トラック	
トラック間 の距離	最小 1.2m	
スタート		
設定/準備	矢じり形スタート・グリッド	矢じり形スタート・グリッド
クラシカル・トラック	3かそれ以上の奇数	3かそれ以上の奇数
トラックの長さ (スタート・ライン後)	スタート・ゾーンの 終わりまで	15m
トラック間 の距離	1.2m	1.2m
フィニッシュ		
最小幅	6m	12m
コリドーの数	少なくとも3トラック	3-4 コリドー (各 3m)
トラック間 の距離	1.2m	
中継ゾーン		
長さ (最小)	45m	45m
幅 (最小)	9m	15m

- 326.2.2 コースの一部には、追い越しが十分可能な直線、十分な幅と長さのある箇所を設定しなければならない。
- 326.2.3 中継ゾーンの近くに、スキー準備ゾーンを設けなければならない。ジュリーは、1 チーム当たりのサービスマンの数とワックス・テーブル使用の可否について決める。
- 326.3 代替選手のエントリー (Entries - Substitution)**
- 326.3.1 チーム・キャプテン・ミーティングの2時間前までに、実際にレースに出場する選手の氏名及び走順をレース・オフィスに提出しなければならない。
- 326.3.2 代替選手のエントリーは ICR313.4 に従う。
- 326.3.3 代替選手は、交代した選手と同じスタート順でスタートしなければならない。チーム内の走順は変更できない。
- 326.3.4 選手の交代があった場合、そのチームの最初のスタート位置は無効となり、最後列からスタートしなければならない。チーム内の走順の変更は認められない。当初スタートするはずであったスタート位置はそのまま空けておく。
- 326.4 スタート順とスタート手順 (Starting Order and Start Procedure)**
- 326.4.1 マス・スタートの手順が適用される (ICR315.3 参照)。
- 326.4.2 チーム・スプリントの準決勝は、決勝戦へ進むチームを選ぶため、通常は準決勝A組、準決勝B組の2組に分かれて実施される。各チームは次の原則により各組へ均等に割振られる：
- FIS/SAJ ポイントの合計点が最良のチームは、準決勝A組へ割振られる。
 - 残りのチームは、FIS/SAJ ポイントの合計点を基にしたランキング順に、2 と 3 番目のチームはBへ、4 と 5 番目のチームはAに、以後同様に交互に割り振られる。
- 326.4.2.1 選手のディスタンス・ポイントとスプリント・ポイントで、より良いFIS ポイントを採用する。登録した選手がFIS/SAJ ポイントを保有していない場合、或は160 ポイントを上回っている場合、999 ポイントを使い計算される。
- 326.4.2.2 エントリーしたチーム数が40 を超える場合、ジュリーは準決勝を3組で行うことを決められる。そして、チームは以下の原則に従って各組に割り振られる。

A	1	6	7	12	13	18	19	24	25	30	31	36	37	42	43	e t c
B	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	
C	3	4	9	10	15	16	21	22	27	28	33	34	39	40	45	

326.4 準決勝において1組のチーム数は、20 チームを超えてはならない。決勝戦では15 チームを超えてはならない。

326.4.4 準決勝A組、B組のどちらを先に実施するかはドローにより決定する。

326.4.5 準決勝のスタート位置：チーム・メンバー2人のFISスプリント・ポイント、或はディスタンス・ポイントの合計点が一番良いチームが1番目のコリドーに、二番目に良いチームは第2コリドーに位置する。

以下同様に続く。

複数のチームが合計で同点になった場合、その中で一番良いポイントを所有している選手のいるチームが優先される。それでもスタート位置が決まらない場合はドローで決める。

326.4.6 準決勝から決勝へ進むチームの選定は以下の原則に従う：

- 2組による準決勝の場合：
 - 準決勝でタイム計測をしない場合は、準決勝各組の上位5チームが決勝へ進む。
 - タイム計測を行う場合は、準決勝各組の上位2チームと各組の3位から8位の内から、タイムの良い6チームが決勝戦へ進む。同タイムの場合は、チームの合計ポイントにより順位を決める。それでもきまらない場合は、ドローにより決定する。
 - 3組またはそれ以上の数で準決勝を行う場合：
- 上記の原則（各組から上位2チームプラス、タイム計測を行う場合はタイムの良い順に9チーム、タイム計測を行わない場合は、各組でタイムの良い順に同じ数だけ）に従い15チームが決勝へ進む。

326.4.7 決勝戦のスタート位置は、準決勝のリザルトに基づいて決められる（タイム順）。

326.4.8 各リレー走者のスタート・ナンバーは色分けをする。OWC、WSC、WCの競技会では、1走は赤、2走は青とする。

326.5 計時及びリザルト (Timing and results)

326.5.1 OWG、WSC、JWSC、及び WC ではチーム・スプリント競技の準決勝と決勝のスタートとフィニッシュ・タイムは、1000 分の 1 秒単位で計測され、最終リザルトへは 100 分の 1 秒単位で記載される。他の FIS スプリント競技は、100 分の 1 秒の精度しか持たない計時器具を使うことも可能であるが、最終リザルトへは 100 分の 1 秒単位で記載される。

326.5.2 通常、周回遅れのルールは、ICR343.14 に従い適用される。

326.5.3 最終リザルトは、次のように公表される：

決勝に出場した全チームは決勝の順位に従ってリザルトに記載される。準決勝から決勝に進めなかったチームは、決勝戦に進んだチームの次の順位からそれぞれの順位が与えられる。

例えば、準決勝各組の上位 5 チームが決勝に進出した場合、各組で 6 位のチームは、準決勝のタイムの良い順に、最終リザルトでは 11 位、12 位となり、各組 7 位のチームが準決勝のタイム順に 13 位、14 位となる。タイム計測をしない場合は、準決勝の順位と決勝戦に進めなかったチームの FIS ポイントにより最終順位を決定する。

326.6 ジュリーと抗議 (Jury and Protest)

326.6.1 OWG、WSC、及び WC のチーム・スプリント競技では、TD を含む最低 3 人のジュリー・メンバーの全員が一致して決定した事項が、「ジュリーの決定」とされる。

326.6.2 準決勝は連続的に競技が進行し時間的制約もあるため、準決勝の競技中の抗議は受理しない。抗議は決勝の後のみ受理する。

326.6.3 準決勝の競技中は、ICR224.7 は適用しない。

3 2 7 リレー競技 (Relay Competitions)

327.1 定義 (Definition)

327.1.1 リレー・チームは開催要項に従い 3 人、或は 4 人の選手で構成され、各選手は、各々 1 区間ずつ走る。OWG、WSC、JWSC、及び WC 大会では、男女とも 4 名の選手でチームを構成する。全日本選手権では男子 4 名、女子は 3 名で構成する。

327.1.2 OWG、WSC、WC、及び JWSC では、最初の 2 区間はクラシカル用コースをクラシカル・テクニクで走り、次の 2 区間はフリー用コースをフリー・テクニクで走る。

327.2 コースとスタジアムの準備 (Courses and stadium preparation)

327.2.1 推奨基準 (Recommended Norms)

項 目	準備対象のテクニック	
	クラシカル・テクニック	フリー・テクニック
コース		
カテゴリー	B	C
クラシカル・トラック	2トラック	
トラック間 の距離	最小 1.2m	
スタート		
設定/準備	矢じり形スタート・グリッド	矢じり形スタート・グリッド
クラシカル・トラック	3 かそれ以上の奇数	3 かそれ以上の奇数
トラックの長さ (スタート・ライン後)	スタート・ゾーンの端	1 5m
トラック間距離	1.2m	1.2m
フィニッシュ		
最小幅	6m	12m
コリドーの数	少なくとも 3-4 トラック	3-4 コリドー (各 3m)
トラック間距離	1. 2m	
中継ゾーン		
長さ (最小)	30m	30m
幅 (最小)	9m	9m

327.2.2 第1区間の距離は競技会場の設営状況により、他の区間の距離の±5%以内の差異なら許容範囲である。

327.3 代替選手のエントリー (Entries - Substitution)

327.3.1 実際に出場する選手の氏名、及び走順をチーム・キャプテン・ミーティングの少なくとも2時間前までに、レース・オフィスに提出しなければならない。

327.3.2 代替選手のエントリーはICR313.4に従う。

327.3.3 選手交代による走順の変更はできない。

327.3.4 選手交代があった場合でも、チームのスタート位置は同じである。

327.4 スタート順とスタート手順 (Starting Orrder and Starat Procedure)

327.4.1 マス・スタートの手順によりスタートしなければならない (ICR315.3 参照)。

327.4.2 スタート位置は通常ドローにより決める。OWG、WSC、及び JWSC では、前回大会の順位で決める。WC では、最新のネーション・カップ・ランキングにより決定される。前回大会の成績のないチームのスタート位置は、ドローで決定される。

327.4.3 各国で複数のチームが公式にエントリーで可能な場合、第1チームが第2チームより前に、同様に第2チームが第3チームより前のスタート位置に並ぶように配置される。非公式チームは最も不利なスタート位置とする。

327.4.4 区間毎に違う色のビブ・ナンバーを使わなければならない。

OWG、WSC、WC 大会/全日本選手権では次の通りである：

第1走者：赤、 第2走者：緑、 第3走者：黄、 第4走者：青

327.5 計時とリザルト (Timing and results)

327.5.1 コースの各区間のタイムは、選手が中間計時ラインを横切った瞬間に計時される。これは同時に、次の走者のスタート時間となる。

327.5.2 リレー・チームの総合タイムは、第1走者がスタートして、最終走者がフィニッシュ・ラインを越えるまでの経過時間である。最終区間の走者がフィニッシュした順が公式リザルトの順位である。

327.5.3 通常、周回遅れのルールは、ICR343.14に従い適用される。

327.6 ジュリーと抗議 (Jury and protests)

特別なルールはない。

D. 競技と競技者 (The Competition and the Competitors)

341 競技者資格 (Requirements of the Competitors)

341.1 年齢による分類 (Age Categories)

341.1.1 FIS の競技年（シーズン）は7月1日から翌年の6月30日までである。国際競技会に出場する競技者は、当該年において暦歴（1月1日～12月31日）の最終日までに16歳に達していなければならない。
全日本選手権大会では、年齢による組分けは行わず、選手権競技のみであり、出場できる年齢は男女とも当該競技年1月1日現在15歳以上である。

341.1.2 シニアは、男女とも暦年中（1月1日～12月31日）に21歳以上でなければならない。参加資格は、競技シーズン開始と同時に与えられる（例えば、競技年が2021年の場合は、前年の2020年7月1日から）。

341.1.3 ジュニアは、男女とも暦年中（1月1日～12月31日）に20歳以下でなければならない。
2020年以降のジュニア競技者の誕生年は次の通り：

ノルディック・ジュニア世界選手権 (JWSC)

シーズン	年齢	誕生年
2020/21	16-20	2001. 2002. 2003. 2004. 2005
2021/22	16-20	2002. 2003. 2004. 2005. 2006
2022/23	16-20	2003. 2004. 2005. 2006. 2007
2023/24	16-20	2004. 2005. 2006. 2007. 2008

U23は、男女とも暦年中（1月1日～12月31日）、23歳以下でなければならない。
2020/21年以降のU23競技者の誕生年は次の通り：

シーズン	年齢	誕生年
2020/21	21-23	1998. 1999. 2000
2021/22	21-23	1999. 2000. 2001
2022/23	21-23	2000. 2001. 2002
2023/24	21-23	2001. 2002. 2003

341.1.4 通常、ジュニア選手は男女とも自分の年齢カテゴリーの競技に出場するものとするが、男子、女子各々の年齢区分のない競技に出場することもできる。

341.1.5 全ての FIS レースにおいて、競技者は当該暦年（1 月 1 日から 12 月 31 日）の終わりまでに 16 歳の誕生日を迎えていなければならない。

- 2019～2020 シーズンは 2004 年以前に生まれた競技者
- 2020～2021 シーズンは 2005 年以前に生まれた競技者
- 2021～2022 シーズンは 2006 年以前に生まれた競技者
- 2022～2023 シーズンは 2007 年以前に生まれた競技者
- 2023～2024 シーズンは 2008 年以前に生まれた競技者

341.2 FIS/SAJ ポイント・システム (FIS /SAJ Points System)

341.2.1 FIS ポイントは特に、OWG、WSC、及び WC への参加資格基準、並びにグループ分けやスタート・リスト作成のために用いられる（FIS ウェブ・サイト：「WC ルール」・「FIS ポイント・ルールとガイドライン」参照）。SAJ ポイントも SAJ 公認大会に対して、上記と同様に用いる。

3 4 2 健康診断 (Medical Examinations)

342.1 健康状態 (State of Health)

342.1.1 各国スキー連盟/参加チームは、参加する所属選手の健康状態に責任を負う。
医事・救護係長は、選手の所属するチーム・キャプテン、選手本人、或は FIS 医事委員会代表者の要請があった場合のみ健康診断を行う（ICR221 参照）。

3 4 3 選手の責任 (Responsibilities of Competitors)

343.1 選手は、トレーニング中や競技中はいかなる時でも、見通し、混雑状況など、コース・コンディションに注意を払い、行動しなければならない。

343.2 トレーニング中や競技中、選手は常に競技コースの順路に沿って、スキーで滑走しなければならない（逆走は厳禁）。

343.3 選手は、ジュリー、又は大会組織委員会から、競技前・競技中・競技後に、コース上、スタジアム内、及びチーム準備エリアの秩序を維持するための特別な指示（規制）に従わなければならない（コース・オープン時間、特別なビブの着用、トレーニング、スキー・テストなど）。

343.4 選手は、スタート時間までにスタート地点へ移動し、正しい時間にスタートする責任がある。

343.5 選手は主催者から要求された全て（ビブ、脚ビブ、トランスポンダーや GPS など）を着用/使用しなければならない。

343.6 選手はスタートからフィニッシュまで、コース上の標識に従いを正しい順路で走り、全てのコントロール・ポイント（関門）を通過しなければならない。

343.6.1 選手が順路を誤って滑走した場合やマークされたコースから離れた場合は、間違いを起こした地点まで戻る必要がある。 戻るために逆走する場合、他の選手への妨害や、他の選手を危険に晒すことがないことを完全に守らなければならない。

343.7 選手は、全コースを自分の力で走らなければならない。コース外からのペース・メーカーの助けなど、他人から補助を受けてはならない。

343.8 クラシカル・テクニクの競技では、選手はクラシカル・テクニクのみを用いて滑らなければならない。

343.8.1 インターバル・スタート競技およびスプリント競技予選では、クラシカル・テクニクのいかなる違反行為（スピード維持又は加速させるスケーティング行為）も、リザルトに影響を与えるものとみなす（スケーティングによりタイムとFISポイントが良くなるめ）。
ジュリーは、選手のタイム差にかかわらず、優勝した選手であっても、適切な制裁を課す。

343.8.2 クラシカル・テクニクのレースでは、ポール長さは選手の身長に83%、フリー・テクニクでは100%未満でなければならない。身長は平面に、ブーツを履いた状態で立ち、無帽で頭頂部から測る。ポール長さは石突の先端から、ストラップの付け根の上の部分で測る。
計測値は全て、0.5cm 未満は切り捨てし、0.5cm 以上は繰り上げる。

身長	ポール長	身長	ポール長	身長	ポール長	身長	ポール長	身長	ポール長	身長	ポール長
200	166,00	190	158,00	180	149,00	170	141,00	160	133,00	150	125,00
199	165,00	189	157,00	179	149,00	169	140,00	159	132,00	149	124,00
198	164,00	188	156,00	178	148,00	168	139,00	158	131,00	148	123,00
197	164,00	187	155,00	177	147,00	167	139,00	157	130,00	147	122,00
196	163,00	186	154,00	176	146,00	166	138,00	156	129,00	146	121,00
195	162,00	185	154,00	175	145,00	165	137,00	155	129,00	145	120,00
194	161,00	184	153,00	174	144,00	164	136,00	154	128,00	144	120,00
193	160,00	183	152,00	173	144,00	163	135,00	153	127,00	143	119,00
192	159,00	182	151,00	172	143,00	162	134,00	152	126,00	142	118,00
191	159,00	181	150,00	171	142,00	161	134,00	151	125,00	141	117,00

343.9 全ての競技において妨害行為は認められない。故意的な接近、ブロッキング、またはスキー用具の一部を使った体当たりや、押し出し行為は、妨害行為と定義される。

343.10 追い越し (Overtaking)

- 343.10.1 インターバル・スタート競技では、他の選手に追い越される場合、最初の要求があった時点でコースを譲らなければならない。このルールは、トラックが2セットあるクラシカル用トラックでも、追い越される際にスケーティング動作を制限しなければならないようなフリー用のコースでも適用される。
- 343.10.2 他の全ての競技において、追い越しを行う際、選手は如何なる妨害も行ってはならない。追い越す際、支障なく正しく通過する責任は、追い越す選手にある。追い越しを行う選手は、ベストラインを滑る前に、追い越される選手のスキーと接触しないくらい前まで進まなければならない。
- 343.11 コリドーが示された区間においては、選手はコリドーを選び、その選んだコリドー内を滑走しなければならない。第343.9条（妨害禁止条項）が維持されている限りは、選手はコリドーを変更することが許される。この規則は、スタートのコリドーには適用されない。

343.12 用具交換 (Equipment exchange)

- 343.12.1 全ての競技において、ポール交換はポールが折れた時又は、破損した場合のみ認められる。クラシカル・テクニクのレースでは、左右両方のポールを交換した場合、ICR343.8.1に従う。スキーアスロンのレースでは、ピット・ボックス内でのポール交換は認められる。
- 343.12.2 スキーは以下に該当した場合、交換できる：
- スキーやビンディングが破損した場合。試合終了後、これらの用具が破損したことをジュリーに証明しなければならない（検認を受ける）。
 - ピット・ボックス（ピット・ボックス、チーム・スプリントのチームボックス）が設置されている競技。
- 343.12.3 スキー交換をする際、選手はどんな場合においてもトラックの外において、誰からも補助を受けずにスキー交換をしなければならない。
- 343.12.4 ロングディスタンスやスキーアスロン競技において、ピット・ボックス（スキー交換ボックス）が設置されている場合、選手はピット・ボックス内でのスキー交換が許可される。交換は他の支援なしで割り当てられたボックス内で選手が行う。

スキー交換の回数は、次の回数に制限される。：

- 30Km までの競技では最高1回。
- 30Km より長い競技では最高2回。

343. 12. 5 ピット・ボックス（スキー交換ボックス）が設置されているレースで、ピット・ボックス・エリアの入り口からボックスに沿って追い越す場合は、ボックスから遠い外側からの追い越しのみが認められる。
343. 12. 6 競技中、スキー板にワックスを塗ったり削り落としたり、クリーニングを行うことは禁止されている。例外として、クラシカル・テクニク競技では、スキー板についた雪や氷を削り落とすことが出来る。必要なワックスを塗ってもよい。
この場合、選手は用具や用品を使い、選手自身の手で他人からの補助を受けずにトラックの外で行なわなければならない。整備されたコース上やその近くに用具や用品を置くことは許可されない。
- 343. 13 リレーの中継 (Relay exchange)**
343. 13. 1 チーム競技の選手間の中継は中継ゾーン内において、前の走者の手で次の走者の体の一部に触れることにより成立する。次の走者は召集された時点で中継ゾーンに入ることが出来る。どんな方法であれ、次の走者を押す行為は、禁止である。
- 343. 14 オーバーラップ (Overlapping)**
343. 14. 1 パーシュート、スキーアスロン、マス・スタート、チーム・スプリント、及びリレー競技では、選手又はチームが1周遅れになった場合や競技役員から競技中止の指示を受けた選手やチームは、競技を中止しなければならない。
競技を中止する選手やチームは、最後に通過した中間計時計測地点の順位でランク付けされ、リザルト（タイム無し）に記載される。
343. 14. 2 OWG、WSC、及びWCでは、ICR343. 13. 1を適用しなければならない。
343. 14. 3 他の全てのFIS/SAJ競技会に於いては、ICR343. 13. 1を適用するか否かはジュリーが決める。
- 343. 15** 競技中はコーチと選手間、又は選手同士で無線通信機器を使って連絡を取ることは認められない。
- 343. 16** 選手は、競技役員の指示に従わなければならない。
- 343. 17** 競技者は、全ての医事規則を遵守しなければならない（ICR221を参照）。
- 3 4 4 役員及び他の関係者の責任 (Responsibilities of Officials and Others)**
- 344. 1** ジュリーは必要に応じて、競技前、競技中、及び競技終了後に、競技コースやスタジアム、チーム準エリアの秩序を維持するため、役員、報道関係者、サービス・スタッフやその他非競技者に対し特別規則を設ける。

344.2 競技コースの秩序の維持と管理のために、次の原則が適用される：

- スタート5分前から後走者が通過するまで、全ての競技役員、コーチ、非競技者、その他許可を受けた者の、コース内でのスキー走行は認められない。
競技中はコース・サイドの決められた場所にスキーを外し立っていないなければならない。
- 中間計時タイムや情報を選手に知らせる場合、役員、コーチ、その他のスタッフは、選手の横を、30mを超えて走ってはならない。
- 上記の行為を行う場合、役員その他の者は選手を妨害しないよう注意を払わなければならない。
- コーチが選手に飲食物を渡す場合、選手を妨害しないよう注意を払い、決められた場所に止まっていなければならない。

344.3 良質なTV放映を提供するためや安全のために、競技用コースの一部を閉鎖し、選手以外の立ち入りを禁止する場合がある。ジュリーは競技前と競技中に、競技用コース内の決められた一部の場所で、スキー・テストやウォーム・アップを行うことを許可しても良い。この、「立入り許可エリア」へは、特別な専用ビブを着用した選手やサービス・スタッフは、スキーを履いて立ち入ることができる。

344.4 競技用コース内でのワックス・テスト、及びウォーム・アップは、本番の競技と同じ方向に向かって行わなければならない。競技コース内でスキー・テストを行う際は、コース内にいる全ての人々の安全とコース準備の邪魔にならないよう注意して行わなければならない。
競技中、或はオフィシャル・トレーニング中、スキー・テスト用の電子計測器を使つてのテストは認められない。

E. スタート不許可、制裁 (Not Permitted to Start, Sanctions)

351 スタート不許可 (Not Permitted to Start)

次に該当する選手は、FIS 国際スキー競技大会への出場は認められない。

- 351.1 公序良俗に反する名称やシンボルの付いた衣類、及び用具を身につけた選手 (ICR206.7)、スタート・エリアにおいて、スポーツマンらしくからぬ振る舞いをした選手 (ICR205.5)。
- 351.2 用具 (ICR222)、及びコマシャル・マーキング (ICR207) に関する FIS ルールに違反した選手。
- 351.3 FIS が要求する医学検査を受けることを拒否した選手 (ICR221.2)。
- 351.4 選手がスタートした後に、上記規則に違反していると Jury が判断した場合、Jury は選手に対し制裁を下さなければならない。

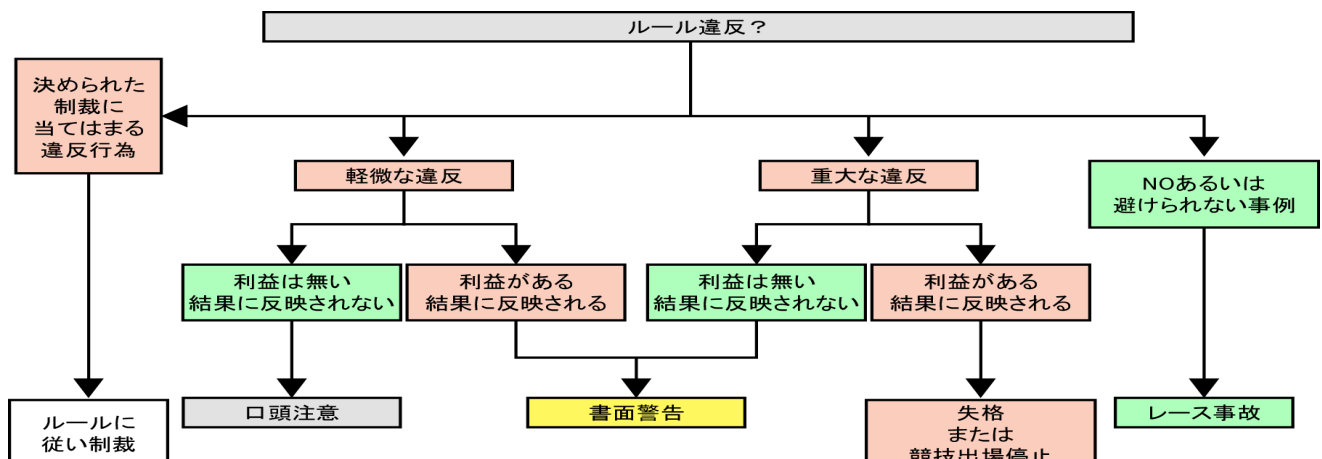
352 制裁 (Sanctions)

352.1 手順 (Procedure)

352.1.1 ルール違反が生じた場合、Jury は協議して、次のことを考慮し適切な制裁を決定しなければならない。

- 特殊な状況下であったか。
- 違反者の利益や有利になったりしないか (ICR223.3 参照)。
- 他の選手へ不利な影響はないか。
- 最終リザルトや中間リザルトへ影響はないか (スプリントのヒート戦やボーナス・スプリント)。
- 競技会のレベルはどのくらいか。
- 選手の年齢や経験について。
- FIS ウェブ・サイトで公開されている「Jury の業務についてのガイドライン」との適合性はあるか。

352.1.1.1 制裁を決定する際は次の表を使用する。



352.1.2 ICR224.7に従い、違反者の聴聞を実施することができる：

- 必要があれば、ジュリーの要求に応じる。
- ICR361 に準じた異議申し立てがあった場合、違反者の要求に応じる。

352.1.3 クラシカル走法のルール違反に対して（TD 含む）2名のジュリー・メンバーの意向が一致すれば、ビデオの証拠無しで制裁を与えることが出来る。

352.1.4 OWG、WSC、WC、においての制裁は、TD とレース・ディレクターが共に合意のもと下される。

TD 又は、レース・ディレクターが同じ国から派遣された場合、TD はジュリー・メンバーの中からレース・ディレクターの代わりになる者を任命する。

352.2 失格（Disqualification）

352.2.1 失格は重大な違反と、最終リザルトへ明らかに影響がある違反に対してのみ行使される。

352.2.2 次に該当する選手は自動的に失格となる：

- 偽って競技会に参加した場合。
- 人や物の安全を脅かす、実際に傷害又は損害を与えた場合。
- リレー競技において、1人で一区間以上走った場合（ICR327.1.1 参照）。

352.2.3 同一シーズン中に書面戒告を2度受けた選手は、自動的に失格となる。

シーズン中に受けた書面戒告は、JWSC、WSC と OWG の開催期間中は有効とならない。

JWSC、WSC と OWG 大会中に受けた書面戒告はそのシーズン終了まで有効である。

352.2.4 ステージ・イベントおよびパーシュート競技前半の開催期間中、通常なら失格を科されるような違反に対し、代わりにタイム・ペナルティーを科することができる（ICR353.4 参照）。失格にするかタイム・ペナルティーを科するかは、ジュリーが決める。

352.2.5 失格が確定した場合、訂正されたりザルトには、失格（DSQ）と記された該当選手の氏名がタイムなしで記載される。

352.2.6 個人スプリントとチーム・スプリントの競技中に、失格と判断された違反行為により次のラウンドへ進めなくなった場合、ジュリーは妨害された選手やチームが次のラウンドへ進出することを認めることが出来る。この場合当該選手やチームは最も不利な位置からスタートする。

352.2.7 スプリント競技のヒート戦で失格になった選手は、予選ラウンドのリザルトを保持でき、予選ラウンドのリザルト上でも、失格扱いとされない。

352.3 競技停止 (Competition suspension)

- 352.3.1 競技停止処分は、スプリントのヒート戦（決勝ラウンド）とボーナス・スプリント中（中間地点とフィニッシュ地点の両方）そして、ポピュラー・スキーの競技中に起きた ICR 違反行為に対してのみ、行使することができる。
- 352.3.2 スプリント競技において、競技停止処分を受けた選手は各ヒート戦の最後にランクされる。決勝なら 6 位、準決勝なら 12 位、準々決勝なら 30 位となる。
- 352.3.3 ステージ・イベントのマス・スタート及びスキーアスロンの競技中に、競技停止処分を受けた選手は、ボーナス・ポイントの取得は認められない。
- 352.3.4 ポピュラー・スキー競技では、（競技停止を受けた）選手は最下位となり、リザルトは掲載されない。
- 352.3.5 競技停止処分には常に書面警告書が付随する。
- 352.3.6 チーム・スプリント競技において競技停止処分になると、当該チームは出走したヒート及びラウンドの最下位となる。

352.4 タイム・ペナルティー (Time Penalty)

- 352.4.1 フライング（不正スタート）の制裁は、タイム・ペナルティーである。
 - 352.4.1.1 インターバル・スタート競技やスプリントの予選ラウンドでは、フライングをした選手には、最小 15 秒のタイム・ペナルティーが科せられる（所要タイム+15 秒のタイム・ペナルティー）。
 - 352.4.1.2 パーシュート・スタート競技でフライングを犯した選手には、実際にスタートした時間と定時スタート時間との時間差（掲示された定時スタート時間－実際にスタートした時間）+30 秒が最小のタイム・ペナルティーとして科せられる。
- 352.4.2 ステージイベントでは、チームスプリントまたはリレー競技において、ジュリーは失格（DSQ）の代わりに 3 分のタイム・ペナルティーを科すことが出来る（ICR352.2.4 参照）。

352.5 書面懲戒 (Written Reprimand)

- 352.5.1 違反者が有利にならないようなルール違反、または深刻ではないルール違反でも、違反者が有利になる場合には、書面懲戒処分を行う（違反行為はジュリー・ガイドラインに規定されている）。

352.6 口頭懲戒 (Verbal Reprimand)

口頭懲戒は 軽微なルール違反に対して行われる。走法や行為がルール違反に近い選手に対しては、口頭懲戒として懲戒内容を伝え注意する。

352.6.1 深刻ではない違反行為、または違反者のテクニックや行動がルール違反に近いことを通告する場合に、口頭懲戒処分を行う違反行為はジュリー・ガイドラインに規定されている)。

352.7 罰金 (Monetary Fine)

352.7.1 大会の認定登録を受けた者へ罰金を科すことができる。

352.7.2 広告やコマーシャル・マーキング・ルール違反、軽微なコース内のルール違反、ICR343.5 違反、スキー・テストやウォーム・アップ時の制約違反に対して罰金が科せられる。

352.7.3 選手に対しては、書面懲戒と同時に罰金が科せられる場合がある。

F. 抗議と上訴 (Protests and Appeals)

361 抗議 (Protests)

361.1 抗議の種類 (Types of Protests)

361.1.1 選手の出場資格及び競技用具についての抗議。

361.1.2 コース、或はコース整備状態についての抗議。

361.1.3 競技中の他の選手や役員に対する抗議。

361.1.4 計時やリザルトに対しての抗議。

361.1.5 失格を除いた、ジュリーの決定に対する抗議。ICR325.6.2 及び 326.6.2 も参照。

361.1.6 競技大会後に判明した記載上の間違い、或は FIS ルール違反に対しての抗議。

361.2 提出場所 (Place of Submission)

抗議は次のように提出する：

361.2.1 ICR310～344.4 に関わる抗議は大会公式掲示板に掲載されている提出先へ、又はチーム・キャプテン・ミーティングで公表された場所へ提出する。

361.2.2 競技終了後に判明した記載上の間違いや FIS ルール違反に関する抗議は、選手の所属する自国スキー連盟を通して、1ヶ月以内に FIS 事務局へ書留郵便にて送付しなければならない。

361.3 提出期限 (Deadlines for Submission)

361.3.1 選手の出場資格に対する抗議、

— ドローの前

361.3.2 コース、又はコース整備状態に対する抗議、

— 公式トレーニング終了後 15 分以内

361.3.3 他の選手、選手の用品に対する抗議、或は役員の競技中における不法な行為に対する抗議、

— 非公式リザルトを掲示してから 15 分以内

- 361.3.4 計時計算に対する抗議、
— 非公式リザルトを掲示してから 15 分以内
- 361.3.5 ジュリーの制裁以外の決定事項に対する抗議、
— 非公式リザルト掲示後 15 分以内
- 361.3.6 競技終了後に判明した記載上の間違い、又は FIS ルール違反に関する抗議、
— 大会終了から 1 ヶ月以内

361.4 抗議の書面 (Form of Protests)

- 361.4.1 抗議は書面にて提出しなければならない。
- 361.4.2 抗議には詳細な裏付けが必要である。証拠となるものは一緒に提出しなければならない。
- 361.4.3 抗議の際は 100 スイスフラン、又は、他の有効な通貨で相当額を供託金として抗議書に添えて預けなければならない。抗議が認められた場合は、供託金は返還されるが、認められなかった場合は、FIS 口座に入金される。SAJ 公認大会では供託金は 5,000 円とする。
- 361.4.4 抗議する者は、ジュリーの決定が公表される前なら抗議を取下げることが出来る。
この場合、供託金は返還される。
- 361.4.5 期限内に提出されない抗議、又は供託金を添えてない抗議は受理されない。

361.5 認可 (Authorisation)

次の者による抗議書の提出は認められる：

- 各国スキー連盟
- チーム・キャプテン

361.6 ジュリー決裁 (Settlement of Protests by the Jury)

- 361.6.1 ジュリーは、事前に知らせてある場所と時間に集合し、抗議について協議する。
- 361.6.2 抗議についての投票には、ジュリー・メンバーのみが参加する。TD が議事進行を司る。
投票したジュリー全員が署名した議事録を作成し保管される。抗議に対する決定は、投票権を持つジュリー全員による多数決である。同票の場合は、TD の票が決定権を持つ。
- 361.6.3 決定事項は、議事終了後直ちに公表時間を記して、公式掲示板に発表されなければならない。

362 上訴権 (Right of Appeal)

362.1 上訴 (The Appeal)

362.1.1 以下に対して上訴できる。

- ジュリーが下した全ての決定事項に対して上訴できる (ICR224.11 も参照)。
- 公式リザルトの明白な計算違いが判明した場合は、直ちに上訴できる。

362.1.2 上訴書は、各国スキー連盟から FIS 宛に提出しなければならない。

362.1.3 提出期限 (Deadlines)

362.1.3.1 ジュリーが下した決定事項に対する上訴は、公式リザルト公表後 48 時間以内に提出しなければならない。

362.1.3.2 公式リザルトに対する上訴は、競技日を含み 30 日以内に提出しなければならない。

362.1.4 次の機関が、上訴に対し決定を下す。

- 上訴委員会
- FIS 裁判所

362.2 延期の効力 (Postponing Effect)

抗議、上訴で提出された証拠は上訴延期の原因にならない。

362.3 提出 (Submission)

実証する為の全ての証拠は書面で提出しなければならない。物的証拠品や状況証拠も一緒に提出する。証拠の提出があまりにも遅くなった場合は、FIS は上訴を却下する (ICR225.3 参照)。

上訴の申し立ては、500 スイスフランの供託金を添えて行わなければならない。

供託金は上訴が認められれば返金される。

G. ポピュラー・クロスカントリー競技大会のガイドライン

(Guidelines for Popular Cross-Country Competitions)

380 ポピュラー・クロスカントリー競技大会（PCCC）の定義

(Definition of Popular Cross-Country Competitions)

380.1 競技大会 (Competitions)

380.1.1 PCCCはライセンスの有無にかかわらず、あらゆるクロスカントリースキー選手が参加できる、距離や形式に制限のない競技大会のことである。

381 エントリー及び選手 (Entries and Competition)

381.1 エントリー (Entries)

381.1.1 大会開催の規則に従い、郵便、電子メール、又はファックスにて、迅速にエントリーを行わなければならない。早い時期のエントリーに対しては、エントリー料を下げる場合もある。反対に、遅いエントリーに対しては追加料を取る場合もある。

381.2 ライセンス (Licenses)

381.2.1 ライセンスを受けている選手は、所属国スキー連盟のライセンス必要条件に従う義務がある。

381.3 シード (Seeding)

381.3.1 各選手の競技能力に応じてスタート位置が決められる。このシード分けは、エリート・スタート・グループを含む。エリート・スタート・グループのシードはFIS/SAJ ポイント、又は他のランキング・システムに基づいて行われ、FIS/SAJ ポイントを持たない選手のシードは前回の成績、又は選手の所属国スキー連盟の指名に基づいて行われる。

381.4 グループ分け (Grouping)

381.4.1 選手は前年の競技大会、又は他の競技大会の成績に従い、グループに分けられる。
又、グループ分けは、性別や年齢、若しくはエントリー送付日によっても行われる。

381.5 リザルト (Results)

381.5.1 リザルト・リストは、男女別に作成されなければならない。

381.6 選手 (Competitors)

- 381.6.1 PCCは、選手の経験および能力が広い範囲にわたる。出場者全員が楽しんで競技できるように行われるべきである。そのため、特にスポーツマン精神と他の選手に対する礼儀が重視される。スポーツマンとして不相应な態度を取った選手は、 Juryによって失格と見なされる。

競技中、選手は次の条件に従わなければならない：

- スタートからフィニッシュまでの間、標識で示されたコースを走り、すべてのコントロール・ポイントを通過する。
- スキーを付け、自力でコースを完走する。他からの援助は認められない。
- 他の選手を妨害、干渉してはならない。
- 速い競技者が追い抜きやすいように、常識的な対応をする。その際、通常遅い選手はコースの右側を、速い競技者は左側に寄る。

381.6.2 年代クラス分けは、ICR 3 4 1. 1 の原則に従う。

381.7 PCC レースは、F I S カレンダーにも含まれていて、エリート・グループの選手は、ICR207「広告および商業マーケティング」と ICR222「競技用具」に従わなければならない。

381.8 ICR343.12.6 はシード・グループ以外の選手には適用されない。

3 8 2 情報 (Information)

382.1 告示 (Announcement)

382.1.1 告示には、次の情報を含むこと：

- 大会名
- 大会開催地、又は代替地
- コースの距離及びテクニック
- 競技日及びスタート時間
- シード手順
- エントリーの締め切り
- 登録料
- 宿泊及び移動の手段
- 表彰及び賞品
- 競技が中止となった場合の返済方法
- 保険規則
- その他の有効、又は必要情報

382.2 選手への情報 (Information for Competitors)

382.2.1 競技のスタート前に選手に、次の情報を与える：

- スタート時間
- コースの説明及びプロフィール
- テクニック
- 移動のための情報
- 確認票、又はコントロール・カード
- スキー・マーキング
- スタート方法
- ウォーム・アップ・エリア、及びその方法
- 給食所の位置と給食内容
- 競技者のコース未完走時の処置
- フィニッシュ・ラインでの手順
- 応急治療所に関する情報
- 競技打ち切り時間
- 脱衣と回収場所
- 更衣場所、シャワー所、その他の給食場所
- グループ分けや通達事項を含むリザルト発表
- 抗議手順
- 表彰と賞品
- 競技中止など、短い告示の手順
- チーム・キャプテン・ミーティング、ジュリー・ミーティング、報道者会見、その他のミーティング時間と場所
- 通信サービス
- その他の必要情報

384 コース (The Course)

384.1 コース幅 (Width)

- 384.1.1 コースからは全ての障害物を除去し、コース全体を通じて最低2セットのトラックをセットする。
フリー・テクニクの場合は、支障なく追い抜きができる幅を整備しなければならない。

384.2 スタート・エリア (Start Area)

384.2.1 スタート・エリアは平坦、又はほぼ平坦地でなければならない。スタート・エリアからコースに直接つなげ、著しい混雑が避けられるように十分な広さに設定する。選手がスタートしてからトラックに入るまでの区間では、十分に広がることのできる長さで幅を確保し、そこから徐々にコース幅を狭めていく。

更に、スタート・エリアは、次の作業を可能にするものでなければならない：

- スキー・マーキング
- 選手資格のコントロール
- 商業マーキングのコントロール
- 競技者のシード
- 観客整理

384.3 フィニッシュ・エリア (Finish Area)

- 384.3.1 フィニッシュまでの区間は直線で平坦なコースとする。フィニッシュ・エリアは、複数の選手が互いに邪魔することなくフィニッシュできるだけの十分な幅があり、平坦でなければならない。

最後の 200m区間の幅は最低 10mとし、少なくとも適切なマーキングにより 3 レーンに分離しなければならない。同じコースを用いて同時に競技を複数（異なる距離で 2 試合）行う場合は、長距離競技の速い走者が短距離競技の遅い走者によって邪魔されないよう、フィニッシュ・レーンを十分に分離しなければならない。フィニッシュ・エリアは、必要な各コントロール作業のための設備と混雑防止を考慮して設計されなければならない。また、フィニッシュ・エリア付近には、給食、更衣、シャワー、輸送、施設等には、各国語で明確な標識を付け利用できるようにしなければならない。

384.4 コース準備 (Course Preparation)

384.4.1 シーズン前 (Pre-season)

コースは少ない積雪でも、競技が安全に行われるように整備しておかなければならない。

384.4.2 冬期間 (Winter preparation)

コースの最終準備に備えて、硬い基盤を確保するために冬の間ずっと、パッキングとグルーミングを行わなければならない。

384.4.3 フリー・テクニク (Free Technique)

コースを念入りに固め、2 人の選手が並んで走れるほどの幅を確保する。適当と判断された場所では、コース・サイドに沿ってトラックを 1 本設けても良い。最後の 200m区間の幅は最低 10mとし、適切なマーキングにより最低 3 レーンに分離されなければならない。

384.4.4 クラシカル・テクニク (Classical Technique)

通常、コースはダブル・トラックにする。幅が十分ある場合には、2 本以上トラックを設ける。選手がスムーズに滑れるカーブにはトラックをセットする。急なカーブ、又は速いスピードが出る場所は、トラックを設けない。TD と競技委員長に指示されれば、急な下りやその他の箇所にトラックを設けてなくても良い。フィニッシュ・エリアでは、最後の 200m区間に可能な限り多くのトラックを設ける。適切な状況の下、TD と競技委員長の承認があれば競技中もコース整備を行うことが認められる。

384.4.5 両方のテクニク (Both Techniques)

競技は同じコースで同時に両方のテクニクで行っても良い。その場合、フリー走者とクラシカル走者がコースを混同しないよう、適当な囲い、又はマーキングを用いてフリー用コースをクラシカル用から分離すること。フリー、クラシカル用いずれのコースも ICR384.4.3、及び 384.4.4 に従って整備・準備されなければならない。

384.5 測定及びマーキング (Measuring and Marking)

384.5.1 競技用コースは、スタートからフィニッシュまでの長さを、GPS、鎖、テープ、測定用ホイールを用いて測定する。キロ表示は1 k m毎に設置する。最終 500mと 200m地点もマークしなければならない。急な下り、カーブ、交差などの区域にも特別なマーキングをしなければならない。

384.6 給食 (Feeding)

384.6.1 給食所は、ほぼ 10 k m毎に設けなければならない。ハードなコースの場合、給食所間の距離を短縮する。反対に容易な内容の場合は延長しても良い。50 k m以上の長距離競技の場合、色々な種類の飲食料を提供しなければならない。

384.6.1 チーム役員が選手に給食を渡すとき、344.2 条に従わなければならない。

384.7 コース・レイアウト (Course Layout)

384.7.1 P C C Cは、一般参加者からトップ選手まで、あらゆるレベルの選手に適應できるよう運営されなければならない。コース・レイアウトもまた、選手的能力、レベルに合ったものでなければならない。

384.8 ボーナス・スプリント (Bonus sprints)

384.8.1 コースに沿ってスプリントを行う時、スプリントへの最終アプローチは 75m 以上のストレートであり、2名以上の競技者が横に並んで滑れるほどの十分な幅があるべきである。ボーナス・スプリントのフィニッシュ・ラインは明確にマーキングされなければならない。スプリント・コントロール係は、各ボーナス・スプリントに割り振られなければならない。

385 コントロール (Control)

385.1 コントロール方法 (Control Procedure)

385.1.1 選手に対し、安全でフェアな大会運営ができるよう、競技のあらゆる面においてコントロールを行う。競技委員長は TD と相談して、コントロール・ポイントの設置およびコントロール係らの任務を決定する。特に次の項目に注意すること：

- 必要な場合、テクニック面でのコントロール
- 近道行為のない全コース完走
- 組織者が必要条件として定めているマーキングしたスキーでのコース完走
(シード選手は ICR340.1.1 に従う。その他の選手は競技中スキーの片側を 1 回に限り取り替えても良い)
- 規則に則ったあらゆるサポートおよび援助
- 商業マーキング規定の遵守
- コースからの障害物の除去

- 他の競技者への妨害、干渉防止
- 必要に応じ、その他のコントロール

385.1.2 コントロール係は、与えられた任務を行うための資格が必要である。

386 医事及び安全面 (Medical and Safety)

386.1 医事・救護係長 (Chief of Medical and Rescue Service)

386.1.1 医療・救護係長は全てのPCCCに対して任命されなければならない。医事・救護係長は競技委員会のメンバーを務め、ジュリー・ミーティングへの出席を求められた場合は出席する。医事・救護係長は医師資格を保持していなければならない。

386.1.2 救急処置と医療サービス (First Aid and Medical Service)

救急処置及び医療サービスはトレーニング時間中いつでも受けられるように、完備しておかなければならない。

医事サポート要件の詳細は、医療ルールを含む FIS 医事手引きの1章、及びガイドラインに記載されている。

386.2 対策 (Planning)

386.2.1 医療役員は、急患応急処置や避難、負傷、事故、或は死亡に対する通知書の準備をしなければならない。負傷や事故、死亡時の処置と手順に関する情報は、選手、及び競技役員に提供されなければならない。

386.3 スタッフの訓練 (Training)

386.3.1 医療役員は、選手の安全性と健康面でのニーズに応じて、医事、安全面及び緊急時のためのメディカル・スタッフを必要数任命し、指示を与え、訓練しなければならない。

386.4 応急処置ステーション (First Aid Stations)

386.4.1 コースに沿って、応急処置ステーションを示す標識が設けられなければならない。

スタート、及びフィニッシュ・エリアの2ヶ所に、暖房のきいた応急処置ステーションを設けなければならない。

387 制裁、抗議、上訴 (Sanctions, protests and appeals)

387.1 原則として ICR352 が適用される。ルール違反の証拠を、違反の疑いがあるレースの最終走者がフィニッシュした後、48時間以内に提出し、ジュリーは同レースで1位になった選手がフィニッシュ後、72時間以内に判断を下さなければならない。

387.2 FIS コードが Active の選手に対して抗議をする場合は、抗議の対象となるレースで1位になった選手がフィニッシュした後、1時間以内に申し立てる。ICR361.4 と 361.5 に準じて行う。

387.3 その他の選手に対して抗議をする場合は、抗議の対象となるレースで1位になった選手がフィニッシュした後、48時間以内に申し立てる。ICR361.4に準じて行う。

387.4 FIS コードが Active の選手がジュリーの決定事項に対して上訴できる期限は、抗議の対象となるレースが終了して2日後の深夜0時で失効する。FIS コードが Active でない選手には、上訴の権利が無い。

387.5 ブロック（ウェーブ）スタートのレースでは、フライングスタートの違反者に対し、得したタイムと同等のタイムペナルティー（ウェーブスタート時間マイナス実際に選手がスタートした時間）プラス最小30分のタイムペナルティーが科せられる。

388 寒気対策 (Cold Weather Precautions)

388.1 背景 (Background)

388.1.1 寒気への安全対策として、ジュリーは、次の3つの要素を考慮しなければならない。すなわち気温、寒気に晒されている時間、及び衣類その他寒気に対する保護物である。これらの要素は、例えば、寒風などの関連情報とともに、寒気への対策について決定を下す際に考慮されるべきである。

388.2 気温 -15°C ～ -25°C (Between minus 15°C and minus 25°C)

388.2.1 コースのいずれかの地点で気温のレベルが -15°C ～ -25°C になることが予想された場合、選手に対して寒気対策を勧告しなければならない。そのような状況下では、情報収集したり組織者の勧告に従うことは、選手の義務である。

388.3 気温 -25°C 以下 (Minus 25°C and below)

388.3.1 コースの大部分の箇所で気温が -25°C 、もしくはそれ以下となった場合、競技は延期か中止されなければならない。

388.4 暖気対策 (Warm Weather Precautions)

388.4.1 競技用コースでの気温が 5°C 以上になることが予想され、日射がさらに続くようであれば、選手に対して衣類、日焼け対策、競技前及び競技中の十分な水分補給の必要性などについて勧告しなければならない。その際、給食所でも適切な飲料水を通常よりも多めに用意しておかなければならない。応急治療所では、脱水症状や日射によるあらゆるダメージに対する警戒体制をとり、これらに対する手当のための準備をしなければならない。

389 競技中止の手順 (Cancellation Procedure)

389.1 方針 (Policy)

389.1.1 競技の中止、若しくは延期の際に考慮されるべき要素は通常次の通りである。

すなわち、気温、天候、雪の状態、コース状況等である。競技延期の場合、スキー連盟と相談の上で新しい日時を検討すること。

389.1.2 競技6日以上前の中止・延期通告

(Cancellation or Postponement more than Six Day Before the Competition)

競技が延期あるいは中止となる場合、選手全員に対して遅くとも6日前までにその旨を通告しなければならない。また組織委員会と同様の情報を、国内スキー連盟、及び報道関係者にも即刻送るとともに、ホーム・ページにも掲載しなければならない。組織委員会は、競技の中止及び延期を決断する時、TDと共に協議をしなければならない。

389.1.3 中止の際の短い通知 (Short Notice Cancellation)

競技が中止となる場合、競技日の6日前あるいは2～3日前に、短い通知が出される。選手および役員の安全が脅かされる場合を除いて、スタート予定時間3時間以内の中止は認められない。中止手順には、選手に対する情報提供も含まれなければならない。(ICR382.2 参照)。中止の決断はジュリーによって下されるものとする。

389.1.4 返金方法 (Refund Policy)

競技が延期となる場合、参加料を支払った選手は、追加料なしで延期日に出場できる。選手が延期日に出場しない場合でも、参加料は返金されない。競技が中止された場合の参加料の返金方法は、その競技の告示の際に(開催要項の中に)はっきりと詳細に述べられていなければならない(ICR382.1 参照)。

390 国際スキー競技規則 (International Ski Competition Rules=ICR)

390.1 基本的ルール (Fundamental Rule)

390.1.1 このセクション (G) に含まれていないあらゆる事項は、SAJ 及び国際競技規則第2巻 (ルール・ブック II) のA～Hに準ずる。

H. ローラースキー競技大会 (Rollerski Competitions)

396 ローラースキー競技大会 (Rollerski Competitions)

396.1 ローラースキー国際競技規則の定義 (Rollerski ICR Definition)

396.1.1 国際競技規則(ICR)のうちこのセクションに含まれる事項は、これまでの国際競技規則(ICR)で述べられてきたクロスカントリースキーの方法論とははっきりと異なるローラースキーの特殊な側面を焦点化し、述べようとするものである。

396.1.2 国際競技規則(ICR)ではローラースキーとクロスカントリー(ICR200-226.2を含む)の共通した部分にある、明確な必要条件は用いられるものとする。

396.1.3 さらに、国際競技規則(ICR)のクロスカントリーセクションで用いている原理原則とフォーマット手順は、ローラースキーにおいても適用されなければならない。

396.2 競技用品 (Competition Equipment)

396.2.1 ローラースキーの競技用品は一般に共用されている商業製品を用いるものとする。

396.2.2 TDとOCは競技前と競技後に、ローラースキーの長さ、車輪の材質、硬度、フレームの長さの用品チェックを行なう。

396.2.3 ローラースキーの車輪の直径は100mm以上あってはいけない。

396.2.4 ローラースキーの全長は前輪の車軸から後輪の車軸までが530mm以下であってはいけない。

396.2.5 クラシカル競技では、ローラースキーのメカニック検査をしなければならない。

396.2.6 クロスカントリースキー用スキーポールを用いなければならない

396.2.7 安全ヘルメット(e.g. DIN EN又は同等品)と目を保護するもの(サングラスなど)は公式トレーニング中と競技中は使用しなければならない。

396.2.8 シューズ(ブーツ)はクロスカントリースキー用のビンディングでローラースキーに固定されていなければならない。ローラースキーの交換は343.12.2項に従わなければならない。

- 396.2.9 選手は、競技中に、用品の交換又は修理をすることを認められている。
しかし、選手は、交換の用品又は交換の道具を手渡されることを除き、このことを外部の如何なる援助を受けずに行わなければならない。
- 396.2.10 大会主催者とジュリーは競技の安全性と公平性を提供するため、事前に招待状で告知することで、ローラースキーの用具・備品（車輪など）の技術的条件を、制限することができる。
- 396.2.11 大会主催者は、エントリーした全選手に対し、公式ローラースキーサプライヤーを通して、ローラースキーを提供できる。これは公式招待状にはっきりと公表されなければならない。ローラースキーは、ジュリー・メンバー・監視のもとドローにより選手に提供される。
- 396.2.12 大会主催者がローラースキーを提供する場合、競技中のローラースキーの交換は、343.12.2 と 343.12.3 に従い、オフィシャル・サービス・ポイント（ボックス）に限って行う。
- 396.2.13 大会主催者がローラースキーを提供する場合、オフィシャル・トレーニング中又は、競技開始前のローラースキーの修理は、主催者が用意したオフィシャルサービス・ポイントに限って行う。

396.3 競技フォーマットとプログラム (Competition Formats and Programs)

次の競技フォーマットと推奨距離を用いて競技会はクラシカルとフリーどちらの走法でも実施することができる。

396.3.1 以下のフォーマットと距離で、クラシカルフリーのいずれでも行うことができる。

競技フォーマット	競技距離(Km)	コース長(Km)
インターバル・スタート競技	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
マス・スタート競技	10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
ポピュラークロカン	なし	なし
スキースロン競技	5+5, 7.5+7.5, 10+10, 15+15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
パーシュート競技 (後半)	5, 7.5, 10, 15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
リレー競技 (3又は4人、男女混合可)	2.5, 3.3, 5, 7.5, 10	2.5, 3.3, 3.75, 5
個人スプリント	0.2—1.8	0.2—1.8
チーム・スプリント	2×(3-6)×0.8-1.8	0.4—1.8

この表は、周回コースで行うレースに対して有効であるが、周回数が多くなる短いコースを選ぶとき、スタート形式とコース幅を考慮しなければならない。実際の競技距離は±5%変動できる。インターバル・スタート、マス・スタートとスキースロン競技はアンジュレーション地形や登りコースで実施できる。200mまでの個人スプリントは、平坦地又は登り坂コース（最大10%の平均斜度を許される）で実施できる。

396.4 コースとスタジアム (Course and Stadium)

396.4.1 ローラースキー競技はアスファルトまたはそれに準じた（類似した）人工的なもの、又は固められた自然の路面で行われる競技である。

396.4.2 コースは競技者の安全が最優先された設定でなければならない。

396.4.2.1 ローラースキー競技大会用コースは、ホモロゲーション（公認）の必要はないが斜度のきつい登りを幾つか設けること。

396.4.3 コースに沿って、又はコース脇にあるような障害物や危険なものは、すべて取り除く、もしできない状況があるならばそれらにははっきりとして目印を付け、必要な安全マットなどを取り付ける。

396.4.4 推奨されるコース基準：

レースフォーマット	クラシカル走法	フリー走法
個人スタート		
コース コース幅（最小値）	3m	4m
スタート コリドー数	1	1
フィニッシュ 合計の幅（最小値） コリドー数	3.6m 3	6m 3
<u>パースシュート</u>		
コース コース幅（最小値）	4m	6m
スタート コリドー数	2	2
<u>フィニッシュ</u> 合計の幅（最小値） コリドー数	3.6m 3-4 ※)	6m 3-4 ※)
<u>マス・スタート、スキーアスロン</u>		
コース コース幅（最小値）	4m	6m
スタート コリドー数	矢じり形グリット 6	矢じり形グリット 8
フィニッシュ 合計の幅（最小値） コリドー数	4-5m 3-4 ※)	6-8m 3-4 ※)

※ コリドーの数、幅、長さは競技形式と、フィニッシュ・エリアのレイアウト（登り、平地など）により、 Jury が決定する。

396.4.5 下りに急なカーブを設けない。カーブが危険とみなされた場合は、OC とジュリーがスピードの減速措置を取る（カーペットや人工芝など）

396.4.6 安全で安心して使用できるウォーミングアップとクールダウン・エリアは、競技コース近くに設ける。

396.5 一般的なコース準備 (General Course Preparations)

396.5.1 競技コースは少なくとも競技前日には、インスペクションや公式練習のために準備しておかなくてはならない。

396.5.2 競技コースへの一般の通行を遮断する。ただし、競技者、大会主催者、警備員、ジュリー、警備車両、テレビ中継車は、競技中又は、オフィシャル・トレーニング中の競技コースへの立ち入りを認める。

396.6 競技者に対する条件 (Requirements of the Competitors)

396.6.1 競技期間は7月1日から6月31日までとする。年令区分はクロスカンントリーICR341 年齢カテゴリーの条項を参照。

396.6.2 グループ分けの方法

396.6.3 特別シードについてはFIS ローラースキーWC/WSC ルールに準ずる。

396.7 給水所 (Refreshment Station)

396.7.1 競技が8 k m、又はそれ以下の距離では、フィニッシュ・ラインを越えてからのフィッシュ・ゾーンでのみ許される。

396.7.2 8 k m以上30 k m以下の競技では、乗り物を使うことなくコース上での提供は許される。
30 k m以上の競技ではジュリーの裁量によりオートバイを使うことが許される。

396.7.3 登りレースではジュリーによって給水所の位置を決めることができる。

396.8 スタートとフィニッシュでの要件 (Start and Finish Requirements)

396.8.1 スタート・ライン、フィニッシュ・ライン、コリドーと中継ゾーンは、はっきりと表示されなければならない。

396.8.1.1 フリー・テクニックのマス・スタート 競技において、スタートからのスケーティング禁止ゾーンは、マークで明示しなければならない。

396.8.1.2 ワールド・カップにおけるマス・スタートとパーシュート・スタートではスタートのスケーティング禁止区域やフィニッシュ観察のため、少なくとも2台のデジタルビデオ・カメラが用意されなければならない。

396.8.1.3 スタート地点とフィニッシュ地点の連絡のため、無線や電話がなければならない。

396.8.2 フィニッシュ・エリアの要件(Finish Area Requirement)

396.8.2.1 ローラスキー・ワールド・カップ、ローラスキー世界選手権ではフィニッシュ・コース撮影のため最低でも2台のデジタルビデオ・カメラが用意されなければならない。またジュリー室ではビデオを再生できるよう準備しておく。

396.8.2.2 フィニッシュ・ラインにつながるフィニッシュ・ゾーン（ロールアウト・ゾーン）はスプリント競技では最低70m必要である（斜度に応じる）。

ディスタンス競技ではジュリーが長さを決定する。フィニッシュ・コントロールラインはロールアウトゾーンの後に設けなければならない。選手はコントロールラインを横切るまでローラスキーを脱ぐことを許可されない。

396.8.2.3 スタート・エリア、フィニッシュ・エリアおよびエクスチェンジ・エリア（中継ゾーン）では、観客や無許可の人から完全にフェンスで防護され安全でなければならない。

396.9 エクスチェンジ・ゾーン(Exchange Zone)

396.9.1 リレー又は、チーム・スプリントの中継ゾーンは、幅は最低10m、長さは最低15mとする。

396.9.2 エクスチェンジ・ゾーンの始まりの部分は、はっきりとしたラインによりマークされなければならない。フィニッシュする選手の先端ホイール部分がエクスチェンジ・ゾーンのラインに達したとき、続く選手はエクスチェンジ・ゾーンからの出発が許される。選手間の身体的な接触は必要としない。

チーム・リレーやチーム・スプリントの中継時の不正スタートの制裁は実際のタイムプラス最少15秒のタイム・ペナルティーである。

396.10 クラシカル・ローラースキー・テクニック (Classical Roller Ski technique)

- 396.10.1 クラシカルレースではポールの長さは身長 $\times$ 83%プラス2cmを超えてはならない。
測定値表は ICR343.8.2。