

2019年度スケルトン競技国際競技会派遣選手選考コンバインテスト 実施要項

1. 期日：令和元年9月7日（土）
2. 場所：国立スポーツ科学センター 陸上実験場・トレーニング体育館
〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1
3. 主催：公益社団法人日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟（以下「日本連盟」という。）
4. 実施要項：
 - (1) 種目
 - ・30mスプリント
 - ・立幅跳
 - ・メディスンボール投げ（フロント・バック）
 - ・10秒間全力ペダリング
 - ・フルスクワット
 - ・パワークリーン
 - (2) 試技順
 - ・受付時にドロー（抽選）を行い決定する。
 - ・各種目での試技順の変更は行わない。
 - ・ウェイト種目のみ挙上重量によって試技順の変更を行う。
 - (3) 出場選手義務
 - ・下記(5)の方法により日本連盟へ参加申し込み。
 - ・令和元年度日本連盟スケルトン競技選手登録。
 - ・傷害保険へ加入（記録会当日が保険対象日であるか確認のこと）。
 - ・ドーピング規則厳守。
 - ・未成年者の場合は、保護者の承諾書を提出。
 - (4) 出場資格
14歳以上の日本連盟スケルトン競技選手登録者
 - (5) 申込方法
日本連盟ホームページにある参加申込フォームに必要事項を記入すること。（下記、URL参照）
<https://forms.gle/F2EkSchhUPjqYdUA6>
 - (6) 申込締め切り
令和元年9月1日（日）12：00 厳守

(7) 日程

※下記、別紙参照

*競技の進行状況、その他により、日程を変更することがある。その場合には、すみやかに選手へ通達する。

(8) 測定種目説明

・全種目共通事項

- ①測定の試技順は女子1回目、男子1回目、女子2回目、男子2回目の順に行う。
- ②1回目と2回目間のインターバルは設けない
- ③各選手の試技可能回数は、2回とする。試技の1回目は必須とし、2回目は任意とする。
2回目をキャンセルする場合は、1回目終了後2回目開始前までに速やかに通告係に知らせること。(10秒間全力ペダリング、フルスクワット、パワークリーンを除く)
- ③測定種目間のインターバルは、基本、最終競技者の試技終了後から20分間とする。
但し、状況によって時間を変更のする場合がある。その場合には、すみやかに選手に通達する。
- ④記録会の全ての判断はスケルトン強化部長が行う。

【測定1：30m スプリント】

- ・全天候型陸上競技トラック直線レーンを使用し実施する。
- ・0m(スタート)、30m(フィニッシュ)のそれぞれの地点にタイム計測用光電管を設置し、30mのタイム計測を行う。光電管を設置する高さは、スタート地点は足部の高さ(三脚の一番下)、ゴール地点は腰の高さ(三脚の一番上)にする
- ・計測は1/100"まで測定する。
- ・使用するシューズについては、陸上競技用スパイクシューズ、もしくはランニングシューズとする。
- ・陸上競技用スパイクシューズは、ピンの長さ9mm以下とし、ピンの本数は片足11本以内とする。
- ・ランニングシューズは、グリップを有利にするための突起や装置が付いていてはならない。
- ・スタート形式は、スタンディングスタートとする。スターティングブロックやその他足置きは使用できない。
- ・選手は、スタートの光電管から後方1m以内に前足をセットしなくてはならない。後ろ足は1mを超えてセットしても良い。試技を開始する際には、1m以内にセットした前足を宙に浮かしてはならない。
- ・選手は、通告係のコール(試技開始の合図)があつてから30秒以内に試技を開始(スタートの光電管を切る)しなければならない。

- ・試技中なんらかの理由により光電管が作動しなかった場合は、その試技回の全選手の測定が終了した後に再度試技を行う。
- ・タイム計測レーンでの練習時のタイム計測は実施しない。
- ・通告係のコール（試技開始の合図）があるまで各自ウォームアップを実施出来る。

【測定2：立幅跳】

- ・陸上競技場走り幅跳びピット（砂場）を使用し実施する。
- ・両足を軽く開いて、ピット（砂場）の端が使用出来る場合にはそこに、端が使用できない場合には足置き用の板を設置しその上に足をのせて立つ。（砂場の縁に足を掛けずに跳躍する）助走を付けずに腕や身体で十分反動をつけてから、両足で同時に前方へ踏み切り、出来るだけ遠くに跳躍する。身体の一部が砂場に触れた最も踏み切り位置に近い地点と、両足を掛けた踏み切り位置の両足の midpoint となる端とを結ぶ直線の距離を計測する。
- ・使用するシューズは陸上競技用スパイクシューズ、もしくはランニングシューズとする。
- ・陸上競技用スパイクシューズは、ピンの長さ 9mm 以下とし、ピンの本数は片足 11 本以内とする。
- ・ランニングシューズは、グリップを有利にするための突起や装置が付いていてはならない。
- ・選手は、通告係からコール（試技開始の合図）があつてから 30 秒以内に試技を開始しなければならない。
- ・測定は 1 cm 単位で行い、以下切捨てとする。
- ・練習時間内の試技用ピットでのウォーミングアップは可能である。

【測定3：メディシンボール投げ（フロント・バック）】

- ・陸上競技走り幅跳びピット（砂場）および全天候型走路を使用し実施する。
- ・メディシンボールの重さは男子 3kg、女子 2kg とする。
- ・スタートラインから両手でフロントおよびバックスローを行い、ラインからメディシンボールの着地痕の最短距離を計測する。
- ・スタートラインから斜めに投擲した場合は、メジャーも斜めに置いて計測する
- ・投擲時に、僅かでも踏み出してしまうように注意する。踏み出した場合はファールとする。

【測定4：10 秒間全力ペダリング】

- ・自転車エルゴメーター（パワーマックス）を用いて測定を行う。
- ・負荷を 1kp に設定し、10 秒間最大努力でペダリングし、最高回転数を測定する

- ・試技は1回で行う。

【測定5：フルスクワット】

- ・スタンスは肩幅程度で、バックスクワットで大腿上面が床と平行になるまでしゃがみ、立ち上がることができれば成功とする
- ・腰椎が屈曲（バットウイック）しないように注意する
- ・腰ベルトの使用は特別な理由があるとしてスケルトン強化部長が認めた場合を除き、原則不可とする。
- ・スクワットラックの安全バーを必ず適切に使用する
- ・試技は最大3回までとし、2回連続失敗した場合はその時点で終了とする。

【測定6：パワークリーン】

- ・スタンスは肩幅程度で、地面においたバーベルを一気に挙上し、クォータースクワットの姿勢（膝関節が約70～90°）でキャッチして立位に戻れば成功とする。
- ・キャッチ時に、挙上前のスタンスよりも足を広げないように注意する。
(足を広げてキャッチした場合は失敗とする)
- ・腰ベルトの使用は特別な理由があるとしてスケルトン強化部長が認めた場合を除き、原則不可とする（ストラップの使用は可）
- ・試技は最大3回までとし、2回連続失敗した場合はその時点で終了とする。

(9) その他

- ・本記録会で生じた事故、怪我、その他について、主催者は一切責任を負わない。
- ・本記録会の結果は、「2019-2020 スケルトン競技国際競技会派遣選手選考基準」による選手選考において考慮される。
- ・本記録会結果に基づき、スケルトン競技強化対象選手が追加で指定される可能性がある。

5. 問い合わせ

(公社)日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟 スケルトン強化部

Email: rshindo@jblsf.or.jp

タイムスケジュール

場所：国立スポーツ科学センター

9月7日		測定種目	場所	備考
9:00	全選手	集合・開会式	陸上実験場	
10:00		30m走		2本
10:20				
10:40		立幅跳		2本
11:00				
11:20		メディシンボール		2本
11:40		フロントスロー		
11:40		メディシンボール		2本
12:00		バックスロー		
14:00	男子	パワークリーン	トレ体※予定	試技3回まで
14:40				
15:00		バックスクワット		試技3回まで
15:30				
15:50		10秒間ペダリング		1回
16:00				
16:05		閉会式・解散		
16:05	女子	パワークリーン	トレ体※予定	試技3回まで
16:35				
16:55		バックスクワット		試技3回まで
17:25				
17:45		10秒間ペダリング		1回
17:55				
18:00		閉会式・解散		