

1 趣旨

- 1.1 全日本スキー選手権大会開催規程に基づく全日本マスターズスキー選手権大会及び他のマスターズスキー競技会は、生涯スポーツとしてスキーの普及と発展を目指し、本実施要領により運営する。
- 1.2 本実施要領に掲げるマスターズスキー競技会ルールは（公財）全日本スキー連盟（以下 SAJ）が公認する全てのマスターズスキー競技会の運営に適用し、この実施要領にない競技規則は、国際スキー連盟（以下 FIS）が定める国際競技規則（ICR）とその関連規則及び、FIS マスターズルールの最新版が適用される。
- 1.3 FIS 公認競技会は、組別や用具等、全て FIS マスターズルールに従って運営する。

2 参加資格

- 2.1 当該年度の SAJ 会員登録及び競技者登録が完了し、SAJ 競技者登録番号を取得していなければならない。
- 2.2 競技年の 12 月 31 日までに満 30 歳以上でなければならない。
- 2.3 健康診断を受け、健康である者でなければならない。
- 2.4 スポーツ傷害保険、またはそれに準ずる保険に加入していなければならない（ICR212 参照）
- 2.5 全日本マスターズ選手権大会参加者は、都道府県スキー連盟が推薦した者でなければならない。

3 組別及びグループ

- 3.1 マスターズスキー競技会の年齢は、開催年の 1 月 1 日を起算日とする。組別は 5 歳刻みとしグループは 4 グループとする。
- 3.2 A グループは、男子 30 歳代、35 歳代、40 歳代、45 歳代、50 歳代、55 歳代の各組とする。
- 3.3 B グループは、男子 60 歳代、65 歳代、70 歳代、75 歳代、80 歳代、85 歳代、90 歳以上の各組とする。
- 3.4 C グループは、女子 30 歳代、35 歳代、40 歳代、45 歳代、50 歳代、55 歳代の各組とする。
- 3.5 D グループは、女子 60 歳代、65 歳代、70 歳代、75 歳代、80 歳代、85 歳代、90 歳以上の各組とする。

4 参加人数

- 4.1 全日本マスターズスキー選手権大会の参加人数は次の人数とする。
- 4.2 クロスカントリー競技の参加人数は制限しない。

5 クロスカントリー競技

- 5.1 全日本マスターズ選手権大会クロスカントリー競技種目は、男子 30 歳代から 70 歳代までの各組と女子 30 歳代から 55 歳代までの各組は 5 Km、男子 75 歳代以上と女子 60 歳代以上の各組は 3 Km とし、テクニクはそれぞれクラシカルとフリーとする。
- 5.2 前項以外の SAJ 公認マスターズスキー競技会（B 級）クロスカントリー競技種目は、全日本マスターズ選手権大会に準ずる。

6 競技方法

- 6.1 全日本マスターズ選手権大会クロスカントリー競技は、5 km、3 km とともにクラシカルとフリー

のそれぞれのテクニックで1戦ずつ実施するものとする。

6.2 前項以外のSAJ公認マスターズスキー競技会(B級)のクロスカントリー競技は、当該大会の規定による。

7 使用コース

SAJ公認競技施設で開催されることを原則とする。使用コースについては7.2条の要件を満たせば未公認のコースでも開催できる。

7.1 生涯スポーツとしてのクロスカントリースキーであることを考え、マスターズ競技として難易度を緩和し、参加者の増加と普及を目的としたコースとする。全カテゴリーにて同一コースを使用することが多いため、急な登り坂、急な下り坂、また、選手同士が近づき過ぎてお互いに恐怖感を感じるようなコースは避けなければならない。

7.2 クロスカントリーコース

公認コースを使わず、コースの難易度を緩和したコース設定をする場合、SAJの推奨するコース基準は、下記のとおりである(以下、カッコ内はルールで規定されている内容)

- コースの3分の1は登りとする。標高差10m以上、傾斜6%から18%(傾斜9%から18%)とし、若干の18%を超える登りを設定しても良い。
- コースの3分の1は標高差9m以下の小さな起伏地と平坦地とする。
- コースの3分の1は標高差10mから30m以下の下りとする。

<参考>小さな下り：標高差30m以内、大きな下り：標高差30mを超える下り

7.3 コース長2km、3km、5kmの中から地形や会場の状況に合わせて何kmコースにするかを決め設定する。5km競技は安全面を考え、一度会場に戻る方式が望ましい。例えば、2kmコース+3kmコース=5kmなど。

7.4 標高差(HD)

- 2km：50m以下(2,5km以下のコースは50mを超えてはならない)
- 3km：50m以下(65mを超えてはならない)
- 5km：70m以下(100mを超えてはならない)を、推奨する。

7.5 極限登高値(MC)

- 2km：30m以下(30-50m)
- 3km：30m以下(30-65m)
- 5km：40m以下(30-80m)を、推奨する。

7.6 合計登高値(TC)

- 2km：75m以下(75-105m)
- 3km：100m以下(100-135m)
- 5km：165m以下(150-210m)を、推奨する。

7.7 コース幅は、6m以上が望ましい(Cカテゴリーを適用)

7.8 下りは、標高差30mを超える大きな下りや急なカーブは極力避ける。

7.9 コースの点検

7.9.1 全日本マスターズスキー選手権大会を開催する加盟団体は、開催場所としてのコースの点検を行い、本連盟のマスターズ委員会の承認を必要とする。

7.9.2 使用コース承認のため調査する必要があると認められる場合は、開催地の要請により該当種

目のマスターズ委員、又は該当種目の施設調査委員をコース調査委員として派遣する。

7.9.3 調査に要する費用は、申請者の負担とする。

8 スタート順

スタート順の決定は、競技規則最新版に準じて行うことが基本であるが、全日本マスターズスキー選手権大会のスタート順は、下りでの転倒接触の防止等の安全上の配慮を最優先し、各グループ間、各組間、各組内のスタート順は、全て年齢の若い順にスタートするものとする。B 級公認大会もこれに準ずる。

9 SAJ マスターズポイント

9.1 クロスカントリーのマスターズポイントの計算は、アルペンに準じて行う。評価期間中は基本ポイントも含めた成績のベスト2の平均が評価される。評価期間の終わりに実際に取得したポイントが1つしかない場合、ダブルペンaltiを適用する。

9.2 前項以外については、マスターズスキー競技会 (AL) 実施要領と同じ方式で SAJ マスターズポイントリストを作成する。(実施要領 10.1.1~10.1.8 を参照のこと)

10 競技用品

クロスカントリー競技は最新版 FIS 競技用品規格に記載されている内容を推奨する。(SAJ データバンク HP に掲載)

11 公式成績

公式成績は SAJ クロスカントリー業務運営マニュアルに基づいてレース終了後直ちに SAJ 競技データバンクへアップしなければならない。

12 技術代表派遣

全日本マスターズスキー選手権大会及び SAJ 公認マスターズ競技会の技術代表は、SAJ マスターズ小委員会で選考する。クロスカントリー技術代表配置担当者と事前に協議しなければならない。

13 ワックスルーム

大会組織委員会が参加選手に宿泊施設を斡旋する場合は、ワックスルームが用意されている宿泊施設を紹介しなければならない。

14 補足

当該年の「SAJ クロスカントリー競技ルール変更点」の案内に従わなければならない。すべての競技ルールに関する情報は、「SAJ 競技データバンク (<https://saj-data.jp/>)」に掲載されている。