

## クロスカントリー 競走コース設定基準

クロスカントリー競走コースを設定する場合には、競技規則第8部クロスカントリー競走に定めるほか、つぎに掲げる基準によるものとする。

1. スタートおよびフィニッシュ地点は、混乱を起こさないよう十分な広さをもつ場所を選定する。
2. コースは、非常に困難な箇所を使用しないことが望ましいが、特に坂の勾配は約10度程度とし、危険のないような場所を選定する。
3. コースは、可能なら両側を塀や柵で明確に示さなければならない。塀や柵が不可能ならば、少なくとも連続的にテープを使用する。コースの幅はスタート地点では少なくとも20m以上とし、順次狭め最小約5m程度とすることが望ましい。
4. 塀や柵や連続的なテープは、急カーブ等実情に応じて明確に設置する。
5. 距離の計測は、本連盟指定の50m鋼製巻尺より転記したワイヤーをもって計測する。鋼製巻尺は、陸上競技場公認に関する細則第3条に準じて計測、実長の算出を行う。できるだけトランシットならびにポールを使用し、路面の高低に従って、その最短距離を計測する。また、長距離競走路ならびに競歩路公認に関する細則第4条に準じて走る方向の塀や柵（ロープ等を含む）より、コース内300mmの地点とする。
6. 計測は、主催加盟団体が大会開催ごとに実施する。

### 付則

1990年4月 制定	1994年4月 修正	2001年3月 修正
2010年4月 修正	2014年4月1日修正	2022年4月1日修正