

2021年度 スケルトン選手選考コンバインテスト 実施要項

1. 期日：2021年8月8日（日）雨天決行
2. 場所：
 - （屋外種目）
長野運動公園総合運動場 陸上競技場
〒381-0038 長野市大字東和田 632 TEL：026-244-0111
 - （屋内種目）
長野市ボブスレー・リュージュパーク
〒381-0074 長野市中曽根 3700 番地 TEL：026-239-3077
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
 - ・メディシンボール・スロー（フロント・バック）
 - ・10秒間最大努力ペダリング
 - ・スクワット
 - ・パワークリーン
 - （2）試技順
 - ・前日までに主催者側で実施し、周知致します。
 - ・各種目での試技順の変更は原則行いません。
 - （3）出場選手義務
 - ・日本連盟への参加申し込み
 - ・2021年度日本連盟スケルトン競技選手登録
 - ・傷害保険へ加入すること（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
 - ・未成年選手は保護者承諾書を提出すること
 - （4）出場資格
日本連盟スケルトン競技選手登録者のうち、以下の選手
 - ・2020年度JOC強化指定選手
 - ・2020年度NF指定選手
 - ・2021年度選手発掘テストにていずれかの種目で76点以上獲得した選手
 - ・2021年度発掘育成選手並びに候補選手
 - （5）申込方法
下記、参加申込フォームに必要事項を記入し申し込み下さい。
<https://forms.gle/Bkepif9nYppDUYkx9>
 - （6）申込締め切り
2021年8月2日（月）12：00迄
 - （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ります。その場合には、すみやかに選手へ
通達致します。
 - （8）測定種目説明

・全種目共通事項

- ①測定を試技順は女子1回目、男子1回目、女子2回目、男子2回目の順に実施します。
- ②試技1回目と2回目の間のインターバルは設けません。
- ③各選手の試技可能回数は、2回とします。試技の1回目は必須とし、2回目は任意とします。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お知らせ願います。(10秒間最大努力ペダリング、フルスクワット、パワークリーンを除く)
- ④測定種目間のインターバルは、最終競技者の試技終了後から15分間とします。但し、状況によって時間を変更する場合があります。その場合には、すみやかに選手に通達致します。
- ④記録会の全ての判断は強化部長もしくは実施責任者が行います。

【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します。
- ・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のタイム計測を行います。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)に設定します。
- ・計測は1/100"まで計測。
- ・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します。
- ・スタート形式は、スタンディングスタートとします。スターティングブロックやその他足置きは使用できません。
- ・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りません。
- ・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)します。
- ・試技中何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再度試技を実施します。
- ・タイム計測レーンにて練習時のタイム計測は実施しません。
- ・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ます。

【測定2：立幅跳】

- ・陸上競技場走り幅跳びピット(砂場)を使用し実施します。
- ・両足を軽く開いて、ピット(砂場)の端もしく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します。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、ピットの端との直線距離を計測します。
- ・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します。
- ・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ます。
- ・測定は1cm単位で行い、以下切捨てとします。
- ・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す。

【測定3：メディシンボール・スロー(フロント・バック)】

- ・陸上競技場走り幅跳びピット(砂場)および全天候型走路を使用し実施します。
- ・メディシンボールの重さは男子3kg、女子2kgとします。
- ・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します。
- ・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します。
- ・投擲時に、僅かでも踏み出してしまわないよう実施します。

【測定4：10秒間最大努力ペダリング】

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

【測定5：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下面が床と平行になるまでしゃがみ、立ち上がることでできれば成功とします。
- ・腰椎が屈曲（バットウイック）しないように注意します。
- ・腰ベルトの使用は特別な理由を除き、原則不可とします。
- ・スクワットラックの安全バーを必ず適切に使用します。
- ・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します。

【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します。
- ・腰ベルトの使用は特別な理由を除き、原則不可とします。（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します。

(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いません。
- ・本記録会結果は、2021年度スケルトン競技対象選手選考に反映されます。
- ・本事業は当連盟が作成した「事業活動再開ガイドライン」および「発掘測定会実施ガイドライン」に則って実施致します。

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

強化部スケルトングループ 進藤亮祐

TEL：080-7759-3631 Email: rshindo@jblsf.or.jp

タイムスケジュール

8月8日		測定種目	場所	試技本数
8:45	全 選 手	受付・検温	長 野 運 動 公 園	
9:00				
10:00		30m走		2本
10:15		立幅跳		2本
10:25				
10:45		メディシンボール フロントスロー		2本
10:55				
11:15		メディシンボール バックスロー		2本
11:20				
11:40				
試技終了後、各自移動				
13:45	男 子	集合	ス パ イ ラ ル	
14:00		パワークリーン/スクワット		最大3回
15:30				
15:35		10秒間ペダリング		1回
15:50				
16:00		解散		
16:05	女 子	集合	ス パ イ ラ ル	
16:20		パワークリーン/スクワット		最大3回
17:00				
17:10		10秒間ペダリング		1回
17:20				
17:30		解散		

※後日、選考対象者のみ面談を実施する。