



# 第100回全日本スキー選手権大会

《クロスカントリー競技（スプリント・マススタート・パーシュート・3種目総合）》

## TCM資料

### 1. 開会

新型コロナウイルス感染拡大防止のためTCMは開催しません。

別紙資料等をよく読んでいただき、質問・意見がありましたら12月19日（日）正午までに、質問受付フォームにてお願いします。質問等の際は必ずチーム名・代表者名を明記してください。

質問事項については、問い合わせたチーム名・代表者名と内容をホームページ及び会場掲示板に開示し回答します。

TCM 資料に関する質問意見はこちらのQRコードを読み込んでフォームに記入し送信してください。



### 2. 競技役員紹介

#### （1）SAJ ジュリーメンバーの紹介

技術代表 児玉 義昭 (FIS)

アシスタント技術代表

池田 幹雄 (SAJ)

ジュリー 木村 幹弥 (SAJ)

竹田 良和 (SAJ)

（2）本村の競技役員の紹介 ※大会プログラムを参照してください。

3. 全日本スキー連盟あいさつ ※大会プログラムを参照してください。

4. 天気予報 ※大会期間中インターネットからの天気情報を会場掲示板に掲示します。

5. 大会日程の確認（タイムスケジュール） 【資料1-①～⑤】

### 6. 競技等説明

#### （1）コースプロフィール・会場図について 【資料2】

①大会本部棟裏の道路は大会期間中、大会関係車両以外「進入禁止」となっています。

②選手専用入口、役員専用入口を分けてありますので確認願います。

③本部棟前通路は選手の通行はできませんのでご注意願います。

(2) 5Km コース図【資料3】

- ①12/21 マススタート「通過順ボーナスタイム」については1.8Km 付近(女子・男子) 5Km 地点(男子)に設定します。おおよその位置を記載してありますので確認してください「通過順ボーナスタイム」については「資料5の表2」をご覧ください。

(3) スプリントコース図【資料4】

- ①今年度より新しいスプリントコースを設定しましたのでご確認願います。  
②スプリントコースの使用にあたっては「5キロコース」との重複区間(交差する区間)があります。事故を防止するため「コースの使用制限」をする場合がありますので大会会場掲示板及び大会公認 Line で必ずご確認願います

(4) ドロー及びボーナスタイムについて 【資料5】

(5) 各競技説明 【資料6】

(6) スプリント競技タイムテーブル・トーナメント表 【資料7-①~③】

(7) マススタートイメージ図 【資料8】

7. 連絡事項

- (1) 抗議は非公式成績公示後15分以内に所定の書面で5千円を添えてセクレタリーに提出してください。
- (2) 表彰は、男子競技終了後準備ができたい行いますので、放送がありましたら本部棟前に集合してください。
- (3) 21日・22日の競技に使用するビブは、21日の朝8時より本部棟にて配布します。なお、21日スプリント競技は「北星信金」、22日クラシカル競技は「asics」のビブを使用します。23日フリー競技のビブは、当日の朝8時より本部棟にて配布します。
- (4) 当日の棄権者は必ずビブを大会本部に返却してください。また競技途中の棄権者は必ず近くの関門か大会本部にビブを返却してください。
- (5) 本大会は「新型コロナウイルス感染拡大防止のため」様々な制限を行っての開催となります。あらためて本大会における「音威子府クロスカントリーコースの使用にあたっての留意事項」と「音威子府村における新型コロナウイルス感染防止対策事項」をご確認願います。各チーム・選手の皆様には大変ご面倒をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。
- (5) 各競技のリザルトは、音威子府村ホームページに掲載します。(携帯電話・スマートフォンで下記のQRコードを読み取るとアクセスすることができますのでご利用ください。)

リザルトQRコード



## 第100回全日本スキー選手権大会 クロスカントリー競技 タイムスケジュール

| 期 日       | 時 間    | 競技・会議・式典             | 会 場             |
|-----------|--------|----------------------|-----------------|
| 12月18日(土) | 8:00   | コースオープン              |                 |
|           |        |                      |                 |
|           | 17:00  | コースクローズ              |                 |
| 12月19日(日) | 8:00   | コースオープン              |                 |
|           |        |                      |                 |
|           | 17:00  | コースクローズ              |                 |
| 12月20日(月) | 8:00   | コースオープン              |                 |
|           |        |                      |                 |
|           | 11:00~ | 組織委員会                | 音威子府村公民館        |
|           | 15:00  | コースクローズ              |                 |
| 12月21日(火) | 8:00   | コースオープン              |                 |
|           |        |                      |                 |
|           | 10:00~ | 女子・男子スプリント (1.7km C) | 音威子府クロスカントリーコース |
|           | 15:00  | コースクローズ              |                 |
| 12月22日(水) | 8:00   | コースオープン              |                 |
|           |        |                      |                 |
|           | 10:00~ | 女子マススタート (5km C)     | 音威子府クロスカントリーコース |
|           | 11:00~ | 男子マススタート (10km C)    | 音威子府クロスカントリーコース |
|           |        |                      |                 |
|           | 15:00  | コースクローズ              |                 |
| 12月23日(木) | 8:00   | コースオープン              |                 |
|           |        |                      |                 |
|           | 10:00~ | 女子パーシュート (10km F)    | 音威子府クロスカントリーコース |
|           | 11:00~ | 男子パーシュート (15km F)    | 音威子府クロスカントリーコース |
|           |        |                      |                 |



## 第100回全日本スキー選手権大会

### 12月20日（月）タイムテーブル

- 5 : 30 コース整備開始（圧雪車）  
↓  
7 : 00 コース内標識・ネット等点検  
↓  
8 : 00 コースオープン（天候により変更あり）  
↓  
10 : 00 ジュリー最終確認  
↓  
11 : 00 組織委員会（公民館）  
↓  
15 : 00 コースクローズ・コース整備（天候により変更あり）  
↓  
17 : 00 各係打ち合わせ（必要に応じて）解散

※天候によりトラックセッティング完了。  
※深夜降雪の場合は明朝再度セッティング。



## 第100回全日本スキー選手権大会

12月21日(火)タイムテーブル

【女子スプリント1.7km(C) 男子スプリント1.7km(C)】

- 5 : 30 コース整備開始(圧雪車)  
↓  
7 : 00 役員集合・各係ミーティング・会場周辺点検  
↓  
8 : 00 コースオープン(天候により変更あり)  
↓  
9 : 00 ジュリー会議 各係準備確認  
↓  
9 : 50 前走スタート(天候により変更あり)  
↓  
10 : 00 女子スプリント予選スタート 106名  
↓  
10 : 27 女子スプリント予選スタート完了  
↓  
10 : 35 女子スプリント予選終了  
↓  
10 : 45 男子スプリント予選スタート 158名  
↓  
11 : 25 男子スプリント予選スタート完了・女子ショートミーティング  
↓  
11 : 30 男子スプリント予選終了  
↓  
11 : 50 男子ショートミーティング  
↓  
12 : 00 女子・男子決勝ラウンドスタート(※決勝タイムテーブル詳細別紙)  
↓  
13 : 40 女子・男子決勝ラウンド終了  
↓  
13 : 55 ジュリー会議  
↓  
14 : 05 表彰式  
↓  
15 : 00 コースクローズ・各係打ち合せ(必要に応じて)解散



## 第100回全日本スキー選手権大会

### 12月22日(水)タイムテーブル

#### 【女子マススタート5km(C) 男子マススタート10km(C)】

- 5 : 30 コース整備開始(圧雪車) コース係集合(ミーティング)  
↓  
7 : 00 役員集合・気象観測開始・各係ミーティング・会場周辺点検  
↓  
8 : 00 コースオープン(天候により変更あり)  
↓  
9 : 00 ジュリー会議 各係準備確認  
↓  
9 : 45 前走スタート(天候により変更あり)  
↓  
10 : 00 女子マススタート5km(C) スタート 107名  
↓  
10 : 30 女子競技終了予定  
↓  
10 : 45 ジュリー会議  
↓  
11 : 00 男子マススタート10km(C) スタート 158名  
↓  
11 : 40 男子競技終了予定  
↓  
11 : 55 ジュリー会議  
↓  
12 : 05 表彰式  
↓  
15 : 00 コースクローズ  
↓  
17 : 00 各係打ち合せ(必要に応じて) 解散



## 第100回全日本スキー選手権大会

1月23日(木) タイムテーブル

### 【女子パーシュート10km (F) 男子パーシュート15km (F)】

- 5 : 30 コース整備開始 (圧雪車)  
↓  
7 : 00 役員集合・気象観測開始・各係ミーティング・会場周辺点検  
↓  
8 : 00 コースオープン (天候により変更あり)  
↓  
8 : 30 ジュリー会議 各係準備確認  
↓  
9 : 45 前走スタート (天候により変更あり)  
↓  
10 : 00 女子パーシュート10kmスタート 105名  
↓  
10 : 45 前走スタート (天候により変更あり)  
↓  
11 : 00 男子パーシュート15kmスタート 157名  
↓  
11 : 10 ジュリー会議 (女子競技終了後)  
↓  
12 : 00 競技終了予定  
↓  
12 : 15 ジュリー会議  
↓  
12 : 25 表彰式  
↓  
12 : 45 会場片付け・解散

## コースプロフィール

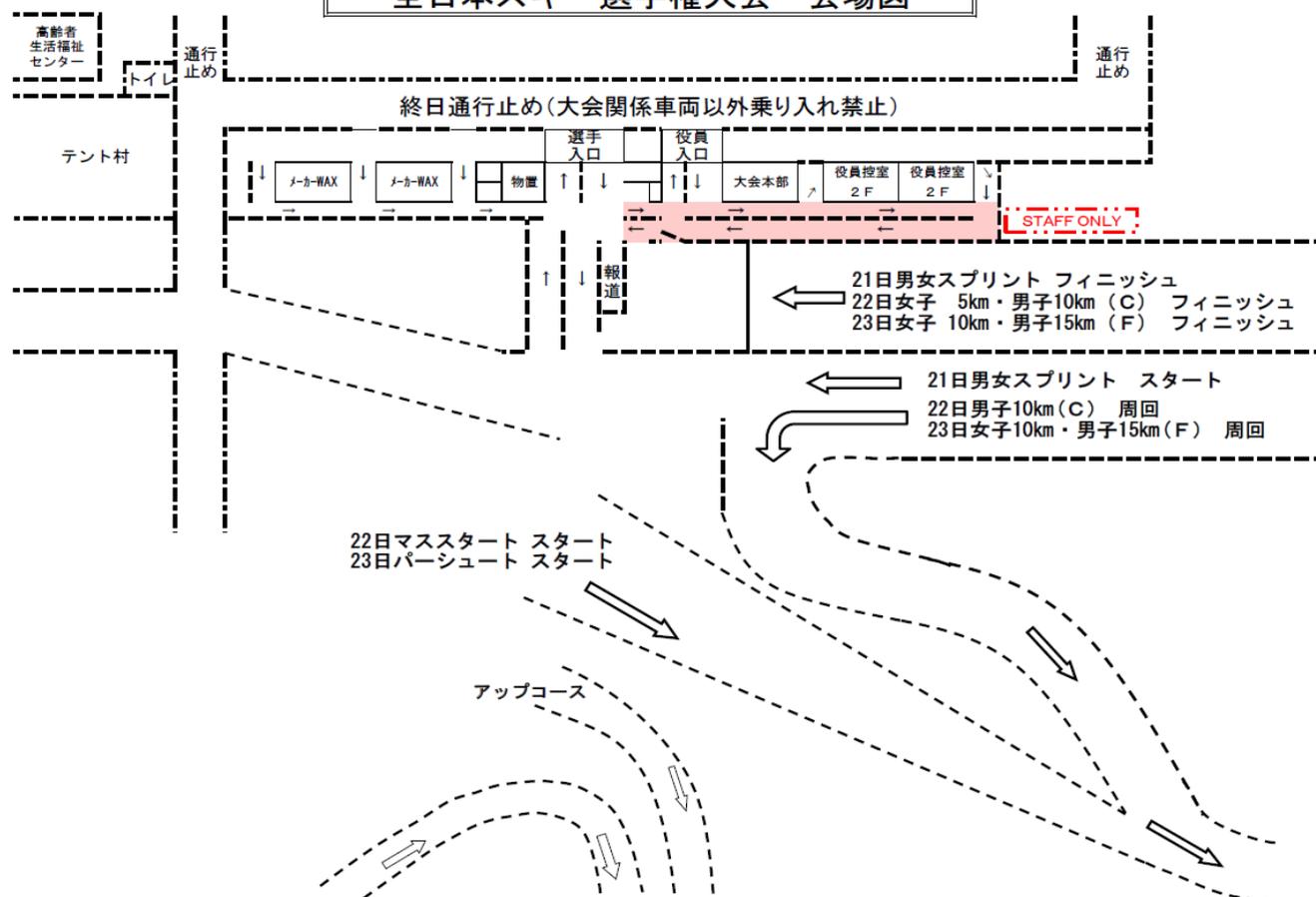
| 種目            | 男女スプリント<br>(1.7km C) | 女子マスタート<br>(5km C) | 男子マスタート<br>(10km C) | 女子パージョ<br>(10km F) | 男子パージョ<br>(15km F) |
|---------------|----------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| 出 発 決 勝 標 高   | 53m                  | 53m                | 53m                 | 53m                | 53m                |
| 最 高 地 点 標 高   | 70m                  | 136m               | 136m                | 136m               | 136m               |
| 最 低 地 点 標 高   | 53m                  | 53m                | 53m                 | 53m                | 53m                |
| 標 高 差 (HD)    | 17m                  | 83m                | 83m                 | 83m                | 83m                |
| 極 限 登 高 (MC)  | 16m                  | 50m                | 50m                 | 50m                | 50m                |
| 合 計 登 高 (TC)  | 29m                  | 199m               | 398m                | 398m               | 597m               |
| コ ー ス 使 用 方 法 | 1.7kmコース1周           | 5kmコース1周           | 5kmコース2周            | 5kmコース2周           | 5kmコース3周           |

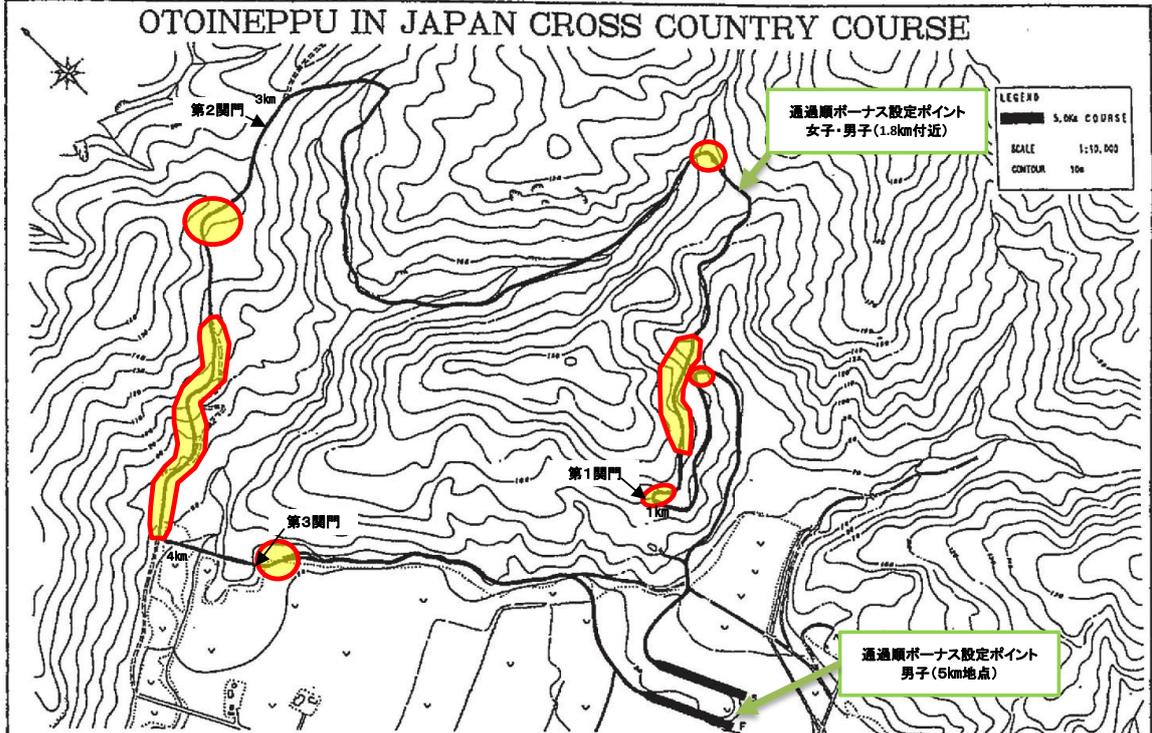
## 5 kmコース

| Tepe of Climb | P H D  | Total Climb |
|---------------|--------|-------------|
| A             | ≧ 30m  | 84m         |
| B             | 10~29m | 78m         |
| C             | < 10m  | (20)m       |
| U             | < 10m  | 37m         |
| Total Climb   |        | 199m        |

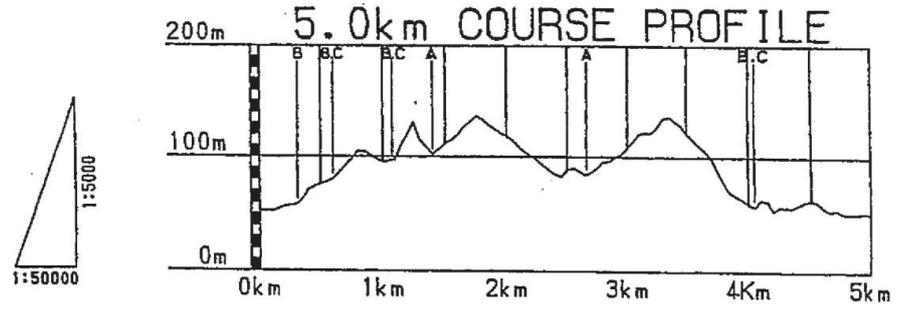
※C(20)m = included in B

## 全日本スキー選手権大会・会場図





トラックを付けない箇所



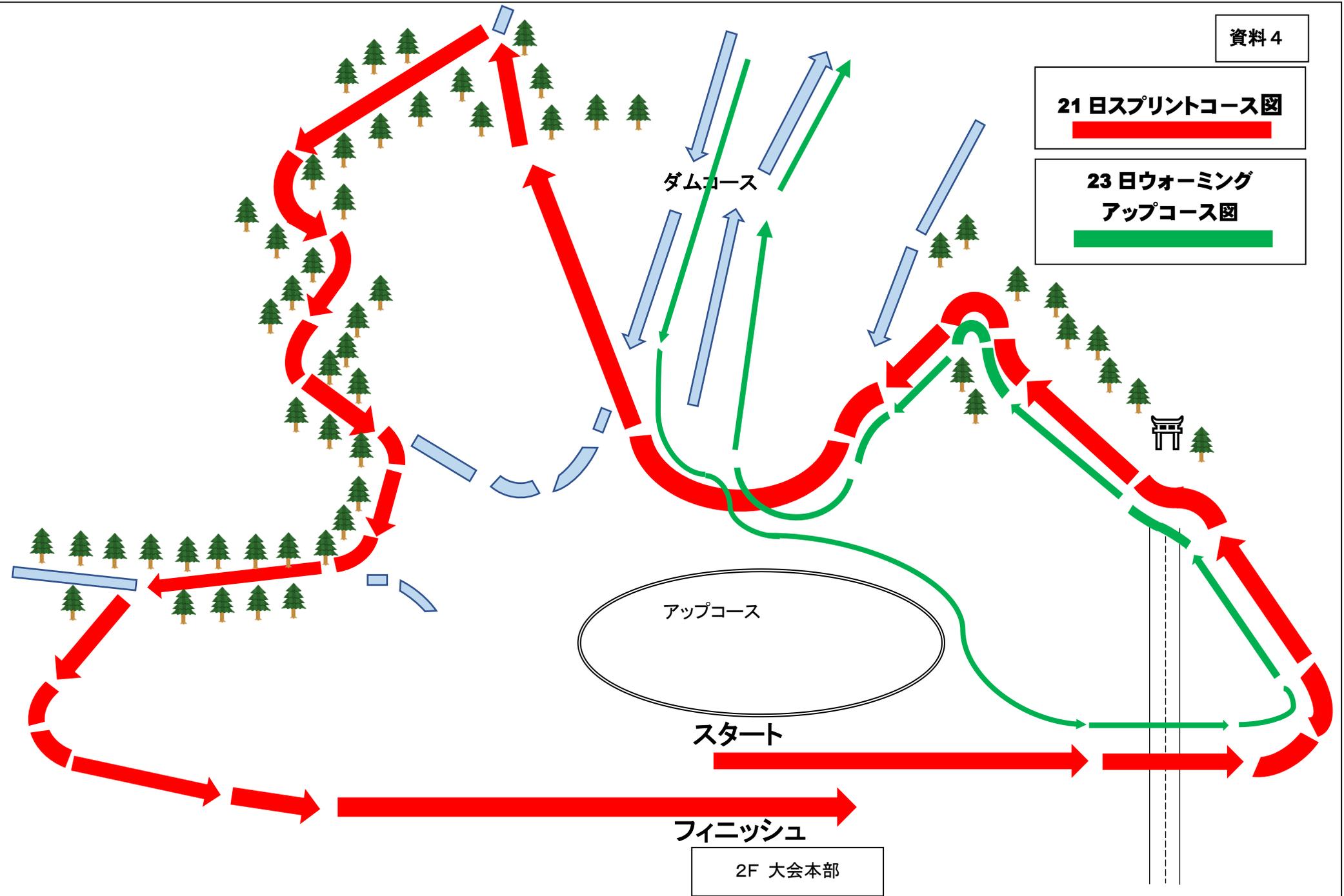
| TECHNICAL           | LENGTH | 5km  |
|---------------------|--------|------|
| START FINISH HEIGHT |        | 53m  |
| MAX ALTITUDE        |        | 136m |
| MIN ALTITUDE        |        | 53m  |
| HEIGHT DIFFERENCE   |        | 83m  |
| MAX CLIMB           |        | 50m  |
| TOTAL CLIMB         |        | 199m |

| TYPE OF CLIMB     | HEIGHT OF DIFF    | TOTAL CLIMB |
|-------------------|-------------------|-------------|
| A                 | >30m              | 84m         |
| B                 | 10-29m            | 78m         |
| C                 | <10m<br>(L ≤ 30m) | (20)m       |
| UNDULATED TERRAIN | <10m              | 37m         |
| TOTAL             |                   | 199m        |

※ C(20)m=included in B

21日スプリントコース図  


23日ウォーミングアップコース図  

アップコース

スタート

フィニッシュ

2F 大会本部

ダムコース

## ドロー及びボーナスタイムについて

スプリント及びマススタートのドローについては、12月20日（月）13:00からジュリーメンバー立ち会いで行います。

■スプリント：今回実施する3種目の前年度上位5名と海外派遣選手を特別枠としてドロー。

SAJポイントリストNo.3のポイント順。ノーポイントはドロー。

■マススタート：FISポイントリストNo.5のポイント順。ノーポイントでドロー。

FIS未登録者でドロー。

■パーシュート：スタートのタイム差は下記のとおりとし、男女ともウェーブスタートを行う場合もある。

- ① スプリント予選タイム（1/10秒は切り捨てる）
- ② スプリント決勝リザルト上位30名の予選タイムからボーナスタイムを差し引く。（表1）
- ③ マススタートの所要時間からボーナスタイムを差し引く。（表2）（表3）

### 【パーシュート反映ボーナスタイム】

スプリント（決勝リザルトによるボーナスタイム）（表1）

|     |     |     |     |     |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1位  | 30秒 | 11位 | 12秒 | 21位 | 3秒 |
| 2位  | 27秒 | 12位 | 11秒 | 22位 | 3秒 |
| 3位  | 24秒 | 13位 | 5秒  | 23位 | 3秒 |
| 4位  | 23秒 | 14位 | 5秒  | 24位 | 3秒 |
| 5位  | 22秒 | 15位 | 5秒  | 25位 | 3秒 |
| 6位  | 21秒 | 16位 | 4秒  | 26位 | 2秒 |
| 7位  | 16秒 | 17位 | 4秒  | 27位 | 2秒 |
| 8位  | 15秒 | 18位 | 4秒  | 28位 | 2秒 |
| 9位  | 14秒 | 19位 | 4秒  | 29位 | 2秒 |
| 10位 | 13秒 | 20位 | 4秒  | 30位 | 2秒 |

※スプリント予選タイムの1/10秒以下を切り捨てる

マススタート（設定ポイント通過順によるボーナスタイム）

女子：1.8km付近1ヶ所。 男子：1.8km付近、5km地点の2ヶ所 （表2）

|      |      |      |
|------|------|------|
| 1位通過 | 2位通過 | 3位通過 |
| 10秒  | 6秒   | 3秒   |

最終順位（上位3名のボーナスタイム）（表3）

|     |    |    |
|-----|----|----|
| 1位  | 2位 | 3位 |
| 10秒 | 6秒 | 3秒 |

**12月21日（火）【女子・男子スプリント1.7km（C）】**

- 女子エントリー数：106名 予選スタート 10：00  
■男子エントリー数：158名 予選スタート 10：30

**（競技について）**

1. 予選上位30位までが決勝ラウンドに進出します。
2. 決勝ラウンドにおいてもタイム計測をします。
3. 決勝ラウンドのビブ及びサイドビブは管理棟1階で配布します。放送にて周知しますのですみやかに集合願います。
4. 決勝ラウンドのスタート時間は「決勝ラウンドタイムテーブル」を確認してください。
5. 決勝ラウンドのスタート方法はスタートラインから1m後方で待機し、スターターの「位置について」でスタートラインへ進み、スターターの用意の号令で全員が静止した後ピストルでスタート合図します。
6. スタート後15mはコース変更できません。（リボンでマークします）
7. スプリントはフィニッシュ手前80mから4本のトラックのコリドーとなり赤旗で表示します。
8. 選手はコリドーを変更することが許されますが、妨害行為は禁止とします。

**（ウォーミングアップ等について）**

1. 競技コース内のウォーミングアップは競技開始5分前までとします。必ずビブを裏返しにして行ってください。競技中のウォーミングアップ及び競技後のクーリングダウンは本部棟前の「アップコース」で行ってください。
2. コーチビブ着用者は、スタート5分前から後走者が通過するまでスキーを外してください。

**12月22日（水）【女子5km・男子10km】（C）Mass**

- 女子エントリー数：107名 スタート 10：00  
■男子エントリー数：158名 スタート 11：00

**（競技について）**

1. 男女とも5kmコースを使用します。（男子は5kmコース2周）
2. スタート合図は1分前、30秒前のコール後にピストルによりスタートします。
3. 周回コースの分岐は青の看板及び青のVボードで表示し、フィニッシュコースは赤の看板及び赤のVボードで表示します。
4. コース内のトラックは3本としトラックを付けない箇所は始点と終点に目印を付けます。
5. フィニッシュ手前80mから、5本のトラックとなり赤旗で表示してあります。

**（ウォーミングアップ等について）**

1. 競技コース内のウォーミングアップは競技開始5分前までとします。なお、女子スター

ト5分後より男子選手のウォーミングアップを競技コース内で行うことを許可します。必ずビブを裏返しにして行ってください。また、競技中の選手には十分注意をして行ってください。

2. コーチビブ着用者は、スタート5分前から後走者が通過するまでスキーを外してください。
3. 逆走は絶対しないでください。違反者については警告の対象とします。
4. 女子終了後のクーリングダウンは、男子が競技中のためアップコースで行ってください。

#### (用具交換等について)

1. 用具交換については、ポールが破損した場合は取り替えることが認められています。ただし、クラシカル競技の場合、左右両方のポールを交換した場合は、ICR343. 8. 2に従うこととします。
2. スキーやビンディングが破損した場合は、試合終了後、破損した用具を Jury に証明しなければなりません。(ICR343. 12. 2を参照)

### 12月23日(木)【女子10km・男子15km】(F) パーシュート

●女子エントリー数：105名

●男子エントリー数：157名

#### (競技について)

1. 男女とも5kmコースを使用します。  
※女子は5kmコース2周・男子は5kmコース3周します
2. 周回コースの分岐は青の看板及び青のVボードで表示し、フィニッシュコースは赤の看板及び赤のVボードで表示します。
3. スタート順については、配布したスタートリストを確認してください。  
スタートは3レーンとします。
4. フィニッシュ手前80mから、4コリドーとなり赤旗で表示してあります。

#### (ウォーミングアップ等について)

1. 競技コース内のウォーミングアップは女子スタート5分前までとします。23日の競技中のウォーミングアップはスプリントコース(前半)とダムコース(資料4参照)を使用して行ってください。必ずビブを裏返しにして行ってください。また、競技中の選手には十分注意をして行ってください。
2. コーチビブ着用者は、スタート5分前から後走者が通過するまでスキーを外してください。
3. 逆走は絶対しないでください。違反者については警告の対象とします。
4. 女子終了後のクーリングダウンは、男子が競技中のためアップコースで行ってください。

#### (用具交換等について)

1. 用具交換については、ポールが破損した場合は取り替えることが認められています。
2. スキーやビンディングが破損した場合は、試合終了後、破損した用具を Jury に証明しなければなりません。(ICR343. 12. 2を参照)

## 決勝ラウンドタイムテーブル

|            |    | 時程表   |
|------------|----|-------|
| 女子<br>準々決勝 | 1  | 12:00 |
|            | 2  | 12:05 |
|            | 3  | 12:10 |
|            | 4  | 12:15 |
|            | 5  | 12:20 |
| 男子<br>準々決勝 | 6  | 12:25 |
|            | 7  | 12:30 |
|            | 8  | 12:35 |
|            | 9  | 12:40 |
|            | 10 | 12:45 |
| 女子<br>準決勝  | 11 | 12:50 |
|            | 12 | 12:55 |
| 男子<br>準決勝  | 13 | 13:10 |
|            | 14 | 13:15 |
| 女子決勝 A     | 15 | 13:25 |
| 男子決勝 A     | 16 | 13:35 |

第100回全日本スキー選手権クロスカントリー競技  
(スプリント女子決勝ラウンドトーナメント表)

資料7-②

準々決勝  
Quarter finale

Bib 12:00

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  |  | Q1 |
| 10 |  |    |
| 11 |  |    |
| 20 |  |    |
| 21 |  |    |
| 30 |  |    |

準決勝  
Semi finale

■決勝ラウンドでタイムを取る場合の【準決勝】各組6番目のポジション■  
準々決勝 (QF) 各組3位・4位の中で【1番目】にタイムの良い選手を準決勝2組【S2のLL】へ  
準々決勝 (QF) 各組3位・4位の中で【2番目】にタイムの良い選手を準決勝1組【S1のLL】へ

■決勝ラウンドでタイムを取る場合の【決勝】5番・6番目のポジション■  
準決勝 (SF) 各組3位・4位の中で1番目と2番目にタイムの良い選手が決勝へ割り振られる

決勝  
finale

Bib 12:05

|    |  |    |
|----|--|----|
| 4  |  | Q2 |
| 7  |  |    |
| 14 |  |    |
| 17 |  |    |
| 24 |  |    |
| 27 |  |    |

Bib 12:50

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Q1-1    |  | S1 |
| Q1-2    |  |    |
| Q2-1    |  |    |
| Q2-2    |  |    |
| Q3-1    |  |    |
| QF3・4-2 |  |    |

Bib 12:10

|    |  |    |
|----|--|----|
| 5  |  | Q3 |
| 6  |  |    |
| 15 |  |    |
| 16 |  |    |
| 25 |  |    |
| 26 |  |    |

決勝  
13:25

|         |  |    |    |
|---------|--|----|----|
| S1-1    |  | F1 |    |
| S1-2    |  |    |    |
| S2-1    |  |    |    |
| S2-2    |  |    |    |
| SF3・4-1 |  |    | LL |
| SF3・4-2 |  |    | LL |

Bib 12:15

|    |  |    |
|----|--|----|
| 2  |  | Q4 |
| 9  |  |    |
| 12 |  |    |
| 19 |  |    |
| 22 |  |    |
| 29 |  |    |

Bib 12:55

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Q4-1    |  | S2 |
| Q4-2    |  |    |
| Q5-1    |  |    |
| Q5-2    |  |    |
| Q3-2    |  |    |
| QF3・4-1 |  |    |

Bib 12:20

|    |  |    |
|----|--|----|
| 3  |  | Q5 |
| 8  |  |    |
| 13 |  |    |
| 18 |  |    |
| 23 |  |    |
| 28 |  |    |

■スタート位置■  
○準々決勝：予選タイムの良い順で選ぶ。  
○準決勝：準々決勝の順位と予選タイムの良い順で選ぶ。  
○決勝：準決勝の順位と予選タイムの良い順で選ぶ。

第100回全日本スキー選手権クロスカントリー競技  
(スプリント男子決勝ラウンドトーナメント表)

資料7-③

準々決勝  
Quarter finale

Bib 12:25

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  |  | Q1 |
| 10 |  |    |
| 11 |  |    |
| 20 |  |    |
| 21 |  |    |
| 30 |  |    |

準決勝  
Semi finale

■決勝ラウンドでタイムを取る場合の【準決勝】各組6番目のポジション■  
準々決勝 (QF) 各組3位・4位の中で【1番目】にタイムの良い選手を準決勝2組【S2のLL】へ  
準々決勝 (QF) 各組3位・4位の中で【2番目】にタイムの良い選手を準決勝1組【S1のLL】へ

■決勝ラウンドでタイムを取る場合の【決勝】5番・6番目のポジション■  
準決勝 (SF) 各組3位・4位の中で1番目と2番目にタイムの良い選手が決勝へ割り振られる

決勝  
finale

Bib 12:30

|    |  |    |
|----|--|----|
| 4  |  | Q2 |
| 7  |  |    |
| 14 |  |    |
| 17 |  |    |
| 24 |  |    |
| 27 |  |    |

Bib 13:10

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Q1-1    |  | S1 |
| Q1-2    |  |    |
| Q2-1    |  |    |
| Q2-2    |  |    |
| Q3-1    |  |    |
| QF3・4-2 |  |    |

Bib 12:35

|    |  |    |
|----|--|----|
| 5  |  | Q3 |
| 6  |  |    |
| 15 |  |    |
| 16 |  |    |
| 25 |  |    |
| 26 |  |    |

決勝  
13:35

|         |  |    |    |
|---------|--|----|----|
| S1-1    |  | F1 |    |
| S1-2    |  |    |    |
| S2-1    |  |    |    |
| S2-2    |  |    |    |
| SF3・4-1 |  |    | LL |
| SF3・4-2 |  |    | LL |

Bib 12:40

|    |  |    |
|----|--|----|
| 2  |  | Q4 |
| 9  |  |    |
| 12 |  |    |
| 19 |  |    |
| 22 |  |    |
| 29 |  |    |

Bib 13:15

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Q4-1    |  | S2 |
| Q4-2    |  |    |
| Q5-1    |  |    |
| Q5-2    |  |    |
| Q3-2    |  |    |
| QF3・4-1 |  |    |

Bib 12:45

|    |  |    |
|----|--|----|
| 3  |  | Q5 |
| 8  |  |    |
| 13 |  |    |
| 18 |  |    |
| 23 |  |    |
| 28 |  |    |

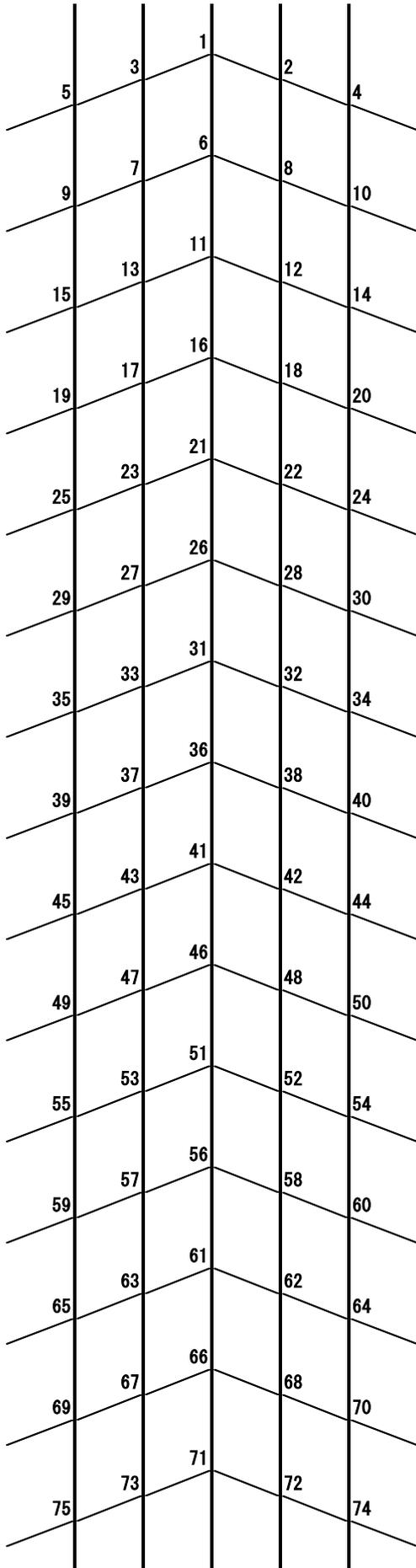
■スタート位置■

- 準々決勝：予選タイムの良い順で選ぶ。
- 準決勝：準々決勝の順位と予選タイムの良い順で選ぶ。
- 決勝：準決勝の順位と予選タイムの良い順で選ぶ。

■ マススタートイメージ図 ■

資料 8

女子5km (C) MASSスタート位置



男子10km (C) MASSスタート位置

