

東京都指定選手選考会、並びにノルディック陸上練習会のお知らせ

1. **日程** 2016年9月11日(日)
午前8:30 現地駐車場集合(小雨決行)
2. **会場** さいたま市荒川彩湖公園
埼玉県さいたま市桜区大字田島、大字堤外
3. **申込方法**
 - (1) 様式: 競-N4
 - (2) 期間: 各回とも開催日2日前の午後3時まで
※申込場所は、(一財)東京都スキー連盟事務局
※現地受付も可能です。※事前連絡をしてください。
その場合、事務手続き簡素化のため、行事参加申込書をDL、事前記載の上、当日お持ちください。
トレーニング日誌&ペンもお持ちください。
4. **参加料** ¥1,500-
5. **内容**
 - (1) 記録会
 - (2) ラン、ノルディックウォーキング、補強等
 - (3) R-ski 上級者/初級者: 今回はクラシカル※各自の希望に応じます。

=====
=選考基準=====

【コース】

- ・彩湖を予定。男女ともに 5,000m (彩湖1周+300m) =を予定。

【設定タイム】

- ・男子 5000m 18分台まで
- ・女子 5000m 19分台まで

【人数枠】

- ・東京都指定選手 : 中学生2名以内、高校生6名以内
成年A 3名以内、成年BC1名以内

※力不足の選手で無理に枠を埋めるような事はしない。

- ・東京都推薦選手 : 専門員により決定

【その他】

- ・指定選手に選考された者については、陸上練習会の参加費を免除する。
- ・指定選手・推薦選手に選考された者のうち、希望者に対し、HRモニターを付与する
(10名上限、2017年3月31日まで)

=====
=====

6. スケジュール (予定)

- (1) 選手8:30 集合
 - (2) アップ後記録会
 - (3) ローラートレーニング
- 終了13時頃予定

7. 当日の持ち物

- ・参加費 ¥1,500-
- ・行事申込書
- ・ボールペン
- ・ローラースキー、ノルディックポール、クラシカルポール持参。
- ・帽子・グローブ（手袋）
- ・保護具(ヘルメット等)
- ・ドリンク（1リットル程度。スポーツドリンク等）・ドリンクホルダーない場合は、ウエストポーチなどで代用。500mlペットボトル携帯してトレーニングできるようにお願いします。

8. 開催中止のお知らせ（判断）

気象警報・注意報等の発令が有る場合及び雨などの場合は中止と致します。

- ・判断時刻 AM6：00 役員にて判断
- ・連絡方法：事前に参加連絡頂いた方には、6：15頃までを目途にメールにて連絡致します。
- ・中止の場合のみ連絡致します。ご不明な点ありましたら、以下まで連絡をお願い致します。

9. 問い合わせ先

(1) 東京都スキー連盟 ノルディックチーム

xctoren@gmail.com

(2) 当日は以下にお願いします。

担当 石原 携帯 090-4131-1722