

# エイジ・リレー・スプリント競技規則

## 全体

- 本大会の競技規則は、一部ローカルルールを除き、JTUが定めるトライアスロン競技規則に準ずる
- 参加選手は、大会役員(競技役員・コース監察員等)の指示にはすみやかに従うこと。
- 競技内のペナルティーは、タイムペナルティーを適用する。参加選手が競技規則に違反した場合は、失格になる場合がある。
- 競技役員は、参加選手の失格を宣言する権限を持つ。
- 競技役員は、参加選手の競技続行が当人の健康を害したり、致死の恐れがあると判断した場合には、競技を辞めさせる権限を持つ。
- 参加選手はスポーツマンシップを持って行動し、競技中は安全を第一に考え、お互いに迷惑になるような行為はつしむ。
- ドーピング行為を禁止する。検査には協力すること。
- 参加選手は節度ある人間として行動し、いかなる場合でもマナーを忘れてはならない。
- 参加選手が競技から離脱する場合は、直ちに競技役員に申し出て大会本部に通告する。原則として本人が大会本部で報告書に署名し、レースナンバーを返還する。
- 参加選手は、事前の競技説明会に必ず参加すること。
- レースナンバーは、バイク競技は背面、ラン競技は前面につけること。
- レースナンバーベルトの使用を認める。(レースナンバーの確認が明確に出来るよう装着すること)
- 計測には、アンクルバンドを使用する。
- 指定された場所でのトランジットを行うこと(リレーの部は交代)
- 天候状況 その他諸事情により、競技内容・距離の変更を行う場合がある。
- 地震などの発生により競技途中で中止となった場合、記録はノーコンテストとし、レース内容は、選考の評価に加える。(上位1名が総合フィニッシュした時点で競技成立と考える)

## レースウェアに関する諸注意

- 当大会はITU及びJTUの競技ルールに則り、前空き及び前ファスナー付ウェアの使用を禁止します。ただし、エイジ及びリレーの選手で現競技ルールに沿ったウェアが準備出来ない場合は、下記の注意事項を守り、競技を行って下さい。

### ◀ 注意事項 ▶

競技中ユニフォームの前ファスナーを下げたままや片掛けのまま上半身裸で競技を行う事はできません。くり返し注意を行っても改善しない場合や故意にこれらの行為を行った場合はペナルティーの対象となる場合があります。

### 【全て選手の皆様へ】

競技中に限らず、公園内や公道上で更衣をしたり、上半身裸のまま移動する事などは無いようにして下さい。トライアスロンを今後も楽しく続けていくためにもユニフォームルールについて出場される選手皆様のご理解とご協力をお願い致します。

## Swim

- エイジ・リレーは1周750mのコースを2周する、1500mのコースとする。(周回時、上陸する)スプリントは1周400mを1周する、400m。折り返し時上陸する(片道200m)。反時計回り
- エイジ・リレーのスタート時間は8:30。3回に分けて2分おきのウェーブスタート予定。スプリントは9:00スタート。
- 時季的に水温が20度に満たない場合があるため、全員ウエットスーツの着用を義務つける。スプリントはウエットスーツ着用を推奨。(義務ではない)(過去5年間の平均水温は20.3度)

保温力・浮力がありJTU競技規則に準じたもの  
低水温時には、各自保温対策に万全を期すること。

- スイム会場入り口で、スタート選手登録を行う。  
この最終チェックを受けると、スタートエリアから外に出ることはできない。
  - スイムスタート選手登録受付  
8:00(入水チェック開始)～ 終了8:20(スプリントは8:40)
  - 上陸後、計測は第1トランジションの手前で行う。  
したがって、ここまでがスイムタイムとなる。
  - スイムの制限時間をスタートより60分(上陸時)とする。  
(※1周目上陸時 制限時間30分)  
(※バイクスタート地点を9:40で通過する事)全種目共通。  
制限時間を過ぎた選手は失格となる。ただし、DNF扱いになるが大会側の裁量によりバイク・ラン競技に移ることが出来る。(リスタート※参照)  
この場合は医師および審判長の問診を受け、問題がなければ競技役員の指示に従い競技を続行することができる。
- ※リスタートについて
- ・スイムDNS、DNF(スイムスタートより40分以内に限る)
  - ・スイム1周目制限時間を越えた選手及びチームを対象とする(DNF扱い)
  - ・リスタート予定時間 1回目9:00 2回目9:20  
(必ず、担当マーシャル及び係員の指示に従ってスタート下さい。)
  - フライングについては、30秒のタイムペナルティを課す。
  - リレーの部(スイム→バイク)のリレーポイントはスイム会場内(計測テント)の指定エリア内とする。

## Bike

- バイクコースは周回コースを3周回する40kmのコースとする。スプリントは13.2kmのコース(周回なし)。
- 周回数確認のためサイクルコンピューターの装着を義務づける。周回終了の誘導は行わない。
- 使用する自転車は、各自事前に安全確認を受けることを義務付ける。タンデムカーの使用は認めない。
- マウンテンバイク等のフラットハンドルは巾60cm以内とし、バーエンドの使用は禁止する。
- 大会側で準備したレースナンバーシールは、受付時に役員が指示した個所に必ず張る。  
(ヘルメットの前方に1枚、使用バイクに1枚 計2枚)
- バイクトランジットエリア内は乗車禁止とする。
- キープレフトを厳守すること。
- コース上、折り返しや直角カーブの箇所がある為、その区域はDHポジションでの走行を禁止する。
- ドラフティングは禁止する。コース上で違反行為があった場合は、30秒のタイムペナルティを課す。
- 自転車のトラブルは自己の責任において処理し、リタイアする場合は安全な場所で回収車を待つ。
- 大会側で、初心者の方の完走を目的とした、メカニックサポート、オフィシャルホイールを用意する。
- 折り返し地点は道幅が狭いため、十二分に減速すること。
- コース上、道路の陥没など危険箇所がある。危険回避の為、予告看板やコーンの設置に十分注意を払うこと。
- 給水所・トイレは1カ所。脱水に注意し、こまめな給水をとること。給水の際は減速すること。
- エイジ・リレーのバイクはスイムスタート後、3時間で閉鎖される。スプリントは2時間で閉鎖。  
その時点で計測(ランスタート地点)を通過してない選手は失格となる。ただしスイム規則同様、大会側の裁量によりラン競技に移れる場合がある。その際は、審判長および医師、競技役員の指示に従い競技を続行できる。
- ヘルメットのストラップはバイクラックから取り外す前にしっかりと締め、バイクフィニッシュ後もバイクラックにかけてからストラップを外すことを義務づける。

- ホイールストップ1箇所設置。(北港緑地前T字路)
- リレーの部(バイク→ラン)のリレーポイントは第2トランジション出口手前を指定エリア内とする。  
バイクラックにバイクを設置してからリレーすること。  
事前に各チームのバイクラック位置を確認しておくこと。

## Run

- エイジ・リレーのランコースは主会場周辺および港湾道路を3周回す10kmのコースとする。(全行程左側通行)  
スプリントは1周回走る3.4km。
- 一部不整地がある為、ランシューズの着用を義務づける。
- エイジ・リレーは周回数の確認の為、折り返し地点で1周回毎にゴムバンド手首に装着してもらいます。  
ゴムバンドが3つになったら総合フィニッシュへ向かう。
- エードステーションは3カ所に設置。走行中に14回利用。  
脱水に注意し、こまめな給水を心掛けること。スポンジ、フルーツ類もあり。
- フィニッシュゲートをくぐったら、すみやかに計測を済ませること。
- エイジ・リレーのランコースはスイムスタート後、**4時間で閉鎖。スプリントは3時間で閉鎖される。**  
その時点で総合フィニッシュしていない選手は失格となる。

## ローカルルールについて

- ※1 スイム競技を回避してバイク・ランだけの競技参加を認める。当日受付の際に申し出る事。
- ※2 リレーの各競技でリタイヤした場合に続く競技を行うことが出来る。
- ※3 リスタート参照の事。  
※1 ※2は、DNF扱いとなるが、記録は取る予定。  
スタート時間・待機場所は、当日審判長の指示に従うこと。

## その他の諸注意

- ・ルールとマナーを守りましょう!
- ・脱水には、くれぐれも注意して下さい。スタート前、競技中はしっかりと水分を補給して下さい。給水箇所は各パート、計6カ所、ランは計14回取れます。水、スポーツドリンク、バナナ、スポンジなどを準備しています。
- ・救護班がコース各所に待機しております。体がすぐれない時はスタッフにお知らせ下さい。くれぐれも無理は禁物です。
- ・体調を把握して、自分のペースを守り無理をしないで完走を目指しましょう!
- ・トライアスロンを楽しむ為に『勇気あるリタイヤが明日への挑戦につながる。』事を提唱します。

## アクアスロン競技規則

カテゴリー	スタート時間	Swim	Run
小学1~3年生	9:05	50m	580m
小学4~6年生	9:10	100m	1150m
中学生以上(一般)	9:15	200m	1680m

※距離・スタート時間は、変更する場合があります。

## 全体

- 計測は、フィニッシュ地点でのみ行います。
- 表彰は、各カテゴリーごとに男女別に行います。
- 光ヶ丘プール内会場本部にて選手受付を行います。  
受付の際、ナンバリングを行います。油性マジックにてボディマーキングを行う為、肌アレルギー等の方は、申し出て下さい。
- 参加選手は、事前の競技説明会に必ず参加すること。
- スタート前に脱いだ服、持ち物は、プールサイドの荷物置き場に袋に入れておくこと。
- 公共の場にて競技を行う為、受付の際にIDカードを配布します。**施設内は、着用義務とする。保護者も着用。**
- シャワー、着替えはIDカードを着用した上、施設内の更衣室、シャワーをご利用下さい。公共の場を使用しますので、ルールとマナーを守り、使用しましょう。
- 天候状況 その他諸事情により、競技内容・距離の変更、中止する場合があります。

## Swim

- スタート、中間、折り返し地点にプールフロアを設けています。休憩をしてもかまいません。途中、歩行可能。
- **クイックターンは禁止しています。**
- スイムキャップ(大会支給品)、水着、水中ゴーグルを着用して下さい。
- プールサイド、プール屋内階段は走らないこと。

## Run

- レースナンバーは確認しやすいよう、前面に取り付けること。
- トランジションは、プール脇屋外にて行うこと。  
エリア内に事前に準備を行いましょう。
- 保護者の方のお手伝いは禁止しています。
- ランシューズ、大会Tシャツ(レースナンバー付き)を着用して競技すること。シャツを持って走ることは禁止しています。



- ★ レースの前にトランジションエリアに用意するもの

- ・大会Tシャツ
- ・ランシューズ
- ・その他、タオルや靴下等

用意ができれば、トランジションエリア内のカゴに入れておくこと。レース中に混乱しないように自分のカゴの場所を確認しておくこと。

### ■トランジションとは???

次の競技に移るための準備をすることだよ。トランジションも競技の時間に入っているから気をつけようね～～!



脱水に気をつけ、こまめに水分補給しよう!  
無理をしないで完走を目指そう!!

