

競技ルール（アクアスロン）

（公社）日本トライアスロン連合（JTU）競技規則、
および大会ローカルルールを適用します。

https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf



<スイム>

- ・集合場所は、スイムスタート地点とし、10分前集合とする。
- ・スイムスタートは、ウェーブスタート（30秒ごと）とする。
- ・右腕、左足に、ナンバーリングすること。（受付時にマジックを準備するので各自、またはスタッフ、帯同者に記入してもらう）
- ・スタートはプール内（壁から5mまでの範囲）から行うこと。（飛び込み、壁蹴り禁止）
- ・コースロープをつたって進むことを禁じる。ただし、安全確保のためにコースロープをつかんでの小休止は認める。
- ・キッズは、ビート板の使用を認める。
- ・コース内は安全確保のための最低限の歩行を認める。
- ・スイムキャップは配布されたものを必ず着用すること。
- ・ターンはタッチターンとし、必ず、壁に触れること。クイックターンを禁止とする。ターン後は、コースロープをくぐり、隣のコースに移って泳ぐ。
- ・ウェットスーツ、ワセリン等の使用は禁止とする。
- ・室内プールサイドは、絶対に走らない。室内プールを出たあとは転倒に気をつけて、トランジッションへ移動する。

<トランジッション>

- ・指定された場所に設置されているカゴに、自分のシューズ、ランニングウエアなどを入れておく。競技前は、用具をカゴの前に置くことは認める。スイム競技後のキャップ、ゴーグルは、トランジッションのカゴの中に必ず入れること。
- ・レースナンバーは、トランジッションを出る際には、正面からレースナンバーが見える位置にすること。ランの時は前方から見えるようにつけて、競技を行うこと。
（Tシャツ、トライスーツなどを必ず着用し、上半身裸での競技は禁止とする）
- ・ナンバーベルトの使用は可。また、レースナンバーベルトの代替えとして、幅の広いゴム紐などをベルトにすることも許可する。
- ・レース終了後は、トランジッションエリアの道具を取りにくること。（取り忘れた場合は大会事務局にて保管する。後日、申出があった場合は自己負担にて返送をします）

<ラン>

- ・コース内で、追い越す選手は、抜く選手の右側から追い抜くこと。
- ・はだし、上半身裸でのランニングを禁止する。
- ・周回チェックは自己責任とする。ただし、家族などの応援者がカウントすることを許可する。
- ・エイドステーションは2箇所設置する。十分な水分補給をすること。

<フィニッシュ>

- ・フィニッシュ時の同伴を認める。フィニッシュは笑顔で！！
- ・フィニッシュ後は、タイミングチップを各自で取り外し、回収ボックスに選手自ら入れる。
- ・リカバリステーションでの配布物などは、基本的にセルフサービスとする。

<メディカル>

- ・体調不良等があれば、メディカルテントで対応をする。
- ・大きな体調変化があった場合は、すぐに帰宅してもらうことがある。

競技ルール（トライアスロン）

（公社）日本トライアスロン連合（JTU）競技規則、大会ローカルルールを適用します。



<スイム>

- ・集合場所は、スイムスタート地点とし、10分前集合とする。
- ・スイムスタートは、ウェーブスタート（30秒ごと）とする。
- ・右腕、左足に、ナンバーリングすること。（受付時間にマジックを準備するので各自、またはスタッフ、帯同者に記入してもらう）
- ・スタートはプール内（壁から5mまでの範囲）から行うこと。（飛び込み禁止）
- ・コースロープをつたって進むことを禁じる。ただし、安全確保のためにコースロープをつかんでの小休止は認める。
- ・キッズは、ビート板の使用を認める。
- ・コース内は安全確保のための最低限の歩行を認める。
- ・スイムキャップは配布されたものを必ず着用すること。
- ・ターンはタッチターンとし、必ず壁に触れること。クイックターンを禁止とする。ターン後は、コースロープをくぐり、隣のコースに移って泳ぐ。
- ・ウェットスーツ、ワセリン等の使用は禁止とする。
- ・室内プールサイドは、絶対に走らない。室内プールを出たあとは転倒に気をつけて、トランジッションへ移動する。

<トランジッション>

- ・指定された場所に設置されているカゴに、自分のシューズ、ランニングウエアなどを入れておく。競技前の用具をカゴの前に置くことは認める。競技が終わった用具はすべてカゴにいれなければならない。
- ・ヘルメットストラップは、バイクスタート前には、バイクラックからバイクを外す前にしっかりと締め、バイクフィニッシュ後は、ラックにバイクを掛けてからストラップを外さなければならない。
- ・レースナンバーは、バイクの時は背中、ランの時は胸、または胴体付近に付けて競技を行うこと。バイクとランを同じウエアで行う場合は、ウエアの前、後ろにレースナンバーを付けて競技を行うこと。（Tシャツ、トライスーツなどを必ず着用し、上半身裸での競技は禁止とする）
- ・ナンバーベルトを使用する場合はレースナンバーを1枚のみ使用してもよい。その場合はバイクの時は背面、ランの時は正面にレースナンバーが見えるようにして競技を行うこと。また、レースナンバーベルトの代替えとして、幅の広いゴム紐などをベルトにすることも許可する。
- ・レース終了後は、トランジッションエリアの道具を取りにくること。（取り忘れた場合は大会事務局にて保管する。後日、申出があった場合は自己負担にて返送をします）

<バイク>

- ・自転車はJTUルールに適合した、よく整備されたロードレーサー（TTバイク含む）を推奨する。ただし、本大会は、よく整備され、使い慣れた自転車の使用を許可する。レース中の自転車の故障などはすべて自己責任とし、自分で修理すること。キッズについては、保護者の故障対応を認める。
- ・ヘルメットは、バイク競技用の硬質ヘルメットを、その取扱説明書に従い、正しく着用する。
- ・ドラフティングを禁止する（前車前輪先端から後方10m以上、追い越し時間は20秒とする）。追い越せない場合の無理な追い越しは絶対にしない。
- ・キープレフトを厳守し、センターラインを越えてはならない。特に遅い競技者は、コーナーにおいても左側走行を心がける。追い越し選手は、後方の安全を確かめ、前方選手に声を掛けて追い越しの意思を伝え、右側から追い越す。追い越しのリスクは常に追い越す側の責務である。キープレフト違反が集団走行の原因になることを理解し、各々のレベルに相応しい走行ラインを守る。
- ・コーナーや側溝など、注意箇所の看板やコーン、スタッフなどを注視し、その指示に従い進行する。
【徐行区間】：合流地点、Uターンエリアでの無理な追い越しはしない。
- ・競技中においても緊急車両の通過を最優先する。スタッフ車両の通過に際してはその指示に従う。
- ・バイクコースにエイドステーションは設けないので、各自、給水ボトルを準備すること。

<ラン>

- ・コース内で、追い越し選手は抜く選手の右側から追い抜くこと。
- ・はだし、上半身裸でのランニングを禁止する。
- ・周回チェックは自己責任とする。ただし、家族などの応援者がカウントすることを許可する。
- ・エイドステーションは2箇所設置する。十分水分補給をすること。
- ・同伴フィニッシュを認める。フィニッシュは笑顔で！！

<フィニッシュ・メディカル>はアクアスロンと同様