

# 第2回チームケズカップトライアスロンin彩湖道満大会

## 【競技規則】

★キッズデュアスロンに出場される選手の保護者も、必ずご一読の上ください。  
★昨年とは大幅にコースが変更になっていますのでご注意ください。

### 1、競技規則

1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルール(当大会のみに適用されるルール)を適用します。

※近年、主に初心者の方にルールや競技マナーの理解不足によると思われる違反やトラブルが増えています。詳しい競技規則(ローカルルールは除く)は、日本トライアスロン連合のホームページでご覧いただけます。⇒ <http://www.jtu.or.jp/kyougikisoku/index.html> (JTU競技規則<2006年2月改定>)

※リレー、チームタイムトライアル(チームTT)の代表の方は、チームのメンバーにも  
しっかり内容をお伝えください。

### 2、招集、制限時間、リタイア

1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点においで下さい。いない場合失格となる場合があります。

2) 原則、制限時間は設けておりませんが、以下の場合などはリタイアとする場合があります。

- ① スイムで30分を超過してもフィニッシュしない場合。
- ② 健康上問題があると審判団、主催者側が判断した場合。
- ③ 運営上、支障がでると判断した場合。

3) スイムでリタイアした場合、任意でバイク、ランを、バイクでリタイアした場合のランを続けることができます。(記録は参考記録)ただし、チームTTはリタイアとなります。

ただし、1)に該当すると判断した場合は、その時点でリタイアとします。

4) リレー、チームTTについては、「競技規則12、13」を参照してください。

### 3、ナンバーカード

1) トランジションエリア内で、ウェアとナンバーカードを整えてからスタートしてください。

2) ウェアやナンバーカードがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることもあります。

3) ウェアやナンバーカードがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることもあります。

### 4、トランジション

#### <1>準備、撤収

1) レースナンバーを確認のうえ、指定されたラックへサドルを掛けてセットしてください。

2) 全選手、各自でバイクを指定の時刻までに所定位置にセットを完了してください。

(デュアスロンは7:10まで、トライアスロンは8:00まで)

3) トランジションエリア内は混雑します。シューズやウェットスーツ等はなるべくコンパクトにまとめてください。かごなどの持ち込みは禁止します。

4) トランジションエリアへは、選手以外は立入り禁止です。(キッズデュアスロンは5)参照)

また、レース開始後はたとえ選手でもレース中以外は立ち入り禁止とします。

5) キッズデュアスロンの部は保護者の立ち入りを認めます。しかし、レースが開始されてからは選手以外の立ち入りは出来ません。

6) キッズデュアスロン終了後、キッズのバイクについてはピックアップができます。ただし、公式アナウンス後、係員の指示に従って取り出してください。

\* 状況により、撤去できない場合もあります。ご了承ください。

\* 競技が継続中の場合は、充分注意してください。

7) 最終走者のバイクが終了し、アナウンス後にトランジションエリアを開放します。

デュアスロンは10:00までに、トライアスロンは11:45までにバイクと荷物を撤収してください。それ以降は係員がいなくなり、トランジションエリア内の荷物管理ができない場合がありますので、ご了承ください。

**8) バイクのセットや取り出しのためにエリアに立ち入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。**(取り出しの際は、レースナンバーとヘルメット、バイクのナンバーの照合を行います。)

(盗難防止のため、エリア内管理にご協力下さい。)

- 9) トランジションエリアには、純粋に競技に必要な物以外を置くことを禁止します。  
また、バーに目印を立てることも、公平性や見栄えの面からご遠慮下さい。  
※キッズデュアスロンにおいて、バイクラック(高さ約110cm)にサドルを掛けられない場合は、バイクラックにひもを取り付けてかけることは許可します。  
※クーラーボックスや荷物を入れる箱などは持ち込めません。審判が危険と判断したものは、選手に断らず近くの安全な場所に移動させていただきます。

#### ◆バイクラックの使用法

- 10) ラックのナンバーシールが見える方に前輪がくるように、サドルの前側を掛けてください。(バイク終了時も同様に掛ける。) …右写真参照  
守られていないバイクは、選手への了承を得ずに直しますのでご了承ください。  
11) 各自の荷物はハンドル側にまとめて置くようにしてください。  
(ひとり分のスペースは、バイク1台分のスペースです。)



#### <2> 競技

- 1) 用具を交換する、競技コースの一部です。エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。  
2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。  
バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。  
3) 自転車を押す選手の足元(ステップ)の位置が、「乗車ラインを越えてから乗る」「降車ラインを越える前に降りる」を徹底してください。  
4) 競技中は必ず衣類を身に付けてください。(上半身だけでも裸の場合はペナルティの対象となります。)  
5) ナンバーカードの向きを確認して、次の種目に移ってください。  
(バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))  
6) トランジション後の荷物の置き方が、あまりに乱れている場合はペナルティの対象となります。  
(荷物を入れるケースはありません。)

#### 5、入水チェック(計測タグ配布)

- 1) スタート付近のタグ配布所で計測タグをお渡しします。タグは必ずどちらかの足首に装着してください。  
2) タグを受け取り、スタート地点に向かったあとは、戻ることはできませんのでご注意ください。

入水チェックは、記録の計測だけでなく、水中の人数を把握する、極めて重要なチェックです。  
必ず行い、審判、スタッフの指示にしたがってください。

#### 6、スイム

##### <1> 用具等

- 1) 受付でお渡しするトランジションバッグの中にある指定のスイムキャップを着用してください。  
※スイムに不安のある方は、受付時に申告してください。  
より注意して監視できるよう、別の色のスイムキャップと交換します。

##### 2) ウェットスーツの着用を義務とします。

また、ウェットスーツは、トライアスロン用の保温性が確保できるものに限りです。  
(ラッシュガードなどでは保温性が確保できないので出場できません。)

##### <2> 競技

- 1) スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。  
2) スタート地点は、浅い部分があるので絶対に飛び込まないでください。  
3) プイ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。  
4) スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。  
スタッフの手を借りた時点で失格となります。  
5) スタートはフローティングスタート(水中に浮いたままの状態からのスタート)です。

##### <3> その他

- 1) めがね置き場をスイムフィニッシュ地点に設置します。(スタート前に各自で置き、各自でお取りください。)  
2) 入退水場所は滑りやすいので、ご注意ください。  
3) 試泳については、競技規則11をご覧ください。

## 7、バイク

### <1>用具等

1) 規定のヘルメットを深くかぶり、ストラップをあごにかかるとともに締めてください。

#### ◆ヘルメットの種類について

(財)日本自転車競技連盟公認などの、**自転車競技用ヘルメットを着用してください。**

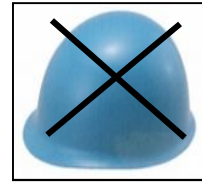
違反者は出場を認めない場合があります。

#### <使用禁止ヘルメットの一例>

・工事用ヘルメットなど、自転車用でないもの。

・ストラップがゴム製のもの。

命を守る重要なものなので、必ず規定のヘルメットを着用ください。



2) レース中、ウォーミングアップ時等、バイクに乗車する時は規定のヘルメットを着用し、ストラップをとめることを義務とします。

3) バイクはロードバイクを推奨します。マウンテンバイク、クロスバイクも可としますが、前照灯、ベル、リフレクター、スタンド、泥除けなど競技に無関係なものは、取り外してください。

シティサイクル(俗に言うママチャリ)での出場はできません。

4) キッズデュアスロンは、DHバーの装着禁止です。

5) 電動アシスト付などの補助動力がついたものは使用できません。

6) **パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりでできるように、**

**練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。)**

7) バイクボトルに十分な水分を用意し、補給しながらバイク競技に臨んでください。

(バイクコースにエイドステーションはありません。)

8) **ペットボトルをバイクに装着することはできません。必ずバイク用ボトルをつけてください。**

(乗車中にボトルが外れ、路面に転がり他人にも危険を及ぼすため。また乗車中にふたのついたボトルに入っている飲み物をとることは危険なため。)

9) ヘッドホン類、ガラス容器の使用、通信機器、携帯音楽プレーヤーなどの携帯は禁止です。

10) ウェアを着用しないでの走行は失格です。



### <2>競技

1) **完全貸し切りのコースではありません。一般の方に充分ご注意ください。**

2) 周回ミスは失格となります。サイクルコンピューターの装着を推奨します。

バイクフィニッシュで周回不足とわかった場合、周回コースへの合流地点まで、審判の指示に従いバイクを押してコースに復帰してください。ランスタート後に気付いてもバイクには戻れません。

#### **逆走は禁止です。**

3) 乗車して競技することが基本です。バイクを押す・持ち上げる・担ぐことも認められますが、後続選手の邪魔にならないよう注意してください。

4) 規制されたコースでも、交通規則を守ってください。表示板、大会フタッフの指示に従い競技してください。

5) 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。

※一部、対面通行の部分がありますのでご注意ください。

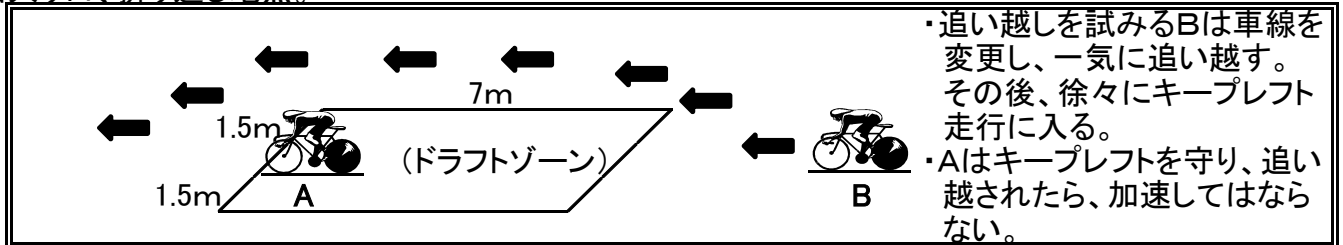
6) 先導はキッズデュアスロンのみ行います。トライアスロンでは行いません。

7) **個人種目はドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。違反の場合、審判の指示に従ってください。**

8) **チームTTは、チーム内でのみドラフティングを許可します。他チームとのドラフティングはペナルティーとなります。**

※ドラフティングとは・・・（下図はイメージ）

- ・ドラフティングとは、前走者や車両のドラフトゾーンに入って走る（風よけにして、空気抵抗を減らし楽に走ろうとする）ことです。
- ・ドラフトゾーンの範囲は、バイク前輪の最前部を起点に後方7m、横幅3m（左右それぞれ1.5m）の内側。前走者を追越す場合はゾーン内に進入可。ただし、15秒以内。
- ・ドラフトゾーンへ入れるのは、15秒以内に前走者を追越せるとき。及び減速が必要なトランジション出入り口、折り返し地点。



8) スタッフが周回数を教えることはありません。各自で数えてください。

9) コース内の一部は追越し禁止の部分があります。

10) コースの一部は、バスと並走する場所があります。

## 8、ラン

<1> 用具・コース等

1) 完全貸し切りのコースではありません。一般の方に充分ご注意ください。

2) キッズデュアスロンでは、第1ランコースをバスが横切る部分があります。バスにも協力を求めますが、状況により選手を止める場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

3) ウェアを着用しないでの走行は禁止です。

4) 音楽プレーヤーなど、ヘッドフォンをつけての走行は禁止します。  
（重要な注意などが聞こえない場合があるため。）



<2> 競技

1) キッズデュアスロンの折返し点は、部門により異なります。どこで折り返すか必ず確認してください。

2) 左側通行です。追越しは前走者の右側から。一声掛けると安心です。

3) 応援者による伴走はできません。

## 9、エイドステーション（給水所）

1) スイムフィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。（バイクコースにはありません。）

2) 使用済みコップは、コース上に配置する回収箱に入れてください。悪質な投棄はペナルティの対象となります。

3) エイドステーションでは、スピードを抑えてスタッフに合図して補給を受けてください。

4) スタッフは止まった状態で紙コップを渡します。競技者が減速して注意して受け取ってください。

5) エイドステーション以外での補給を受けることは禁止です。

### ★注意

- ・スイムスタート前からこまめに水分を補給してください。
- ・バイクコースにはエイドステーションはありません。十分な水分をバイク用ボトルに入れて走行してください。（ペットボトルの装着は禁止です。）

## 10、フィニッシュについて

<1> 服装について

1) フィニッシュの直前では、サングラスを外すことを奨励します。本人確認だけでなく、応援者やメディア、ボランティアに共感を与えることにつながります。また、ウェア、ナンバーを整えてのフィニッシュにご協力ください。

<2> 同伴フィニッシュについて

1) 個人種目において、フィニッシュ手前のヴィクトリーロード（フェンスで仕切った走路）の奥から、同伴でのフィニッシュを認めます。ただし、他の選手や、報道メディアの邪魔にならないようご協力をお願いいたします。

2) チームTTは、同伴フィニッシュはできません。

## 11、試走、試泳について

- 1) 試泳は、大会当日の指定時間内、指定場所でのみできます。
- 2) バイク、ランとも大会前でも試走することは可能です。ただし、バイクコースの一部は当日のみとなります。なお、大会当日以外の試走については、保険の適用はできませんのでご了承ください。
- 3) バイク、ランは、当日試走時間を設けます。安全に走行してください。

## 12、リレーについて

※申込締切後のメンバー変更(同一チーム内の出走順の変更を除く)は、1,000円の手数料を申し受けます。

### 1) リレーでメンバーが不足もしくはリタイアした場合

- ① 必ず受付で申告してください。
- ② リレーの選手が欠場した場合は、代替選手をたてることができます。

代替選手 — いる(※1) — 誓約書に署名し、出場可。(正式記録)

— いない — リタイアする。

— 残りの選手で競技をする。(※2)

※1 代替選手の性別により、最終出場カテゴリー(男子・女子・混合)が決まります。

※2 リレーの場合、残りの選手で2種目ないし3種目競技することができます。

(引継ぎ方法についてはスタッフの指示にしたがってください。記録は参考記録。)

### ③ リレーにおいて競技中にリタイアした場合

前種目でリタイア — リタイアする。

— リタイア種目の次の種目の最終選手スタートと同時に、残りの選手がスタートできます。(出場は任意。記録は参考記録。)

### 2) リレーの引継ぎ方法

- ① 引継ぎは、計測タグ(アングルバンド)をタスキ代わりとして使用します。
- ② 引継ぎゾーンにて計測タグを渡し、どちらかの足首に装着してください。  
※引継ぎ場所は、トランジション内に設けます。当日ご確認ください。
- ③ バイク担当者は、引継ぎ前に事前にヘルメットをかぶり、ストラップをとめて待機してください。

### <リレーの引継ぎについて>

- ・スイム担当者 … 退水→リレーゾーンへ移動→バイク担当者に計測タグを渡す。
- ・バイク担当者 … スイム担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、バイクを取り出す。  
バイク終了→バイクを指定のバイクラックに正しく掛ける→リレーゾーンへ。
- ・ラン担当者 … バイク担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、スタート。

## 13、チームTTについて

※申込締切後のメンバー変更は、1,000円の手数料を申し受けます。

- 1) 出場は、バイクでのドラフティング走行の練習が十分な方に限ります。
- 2) メンバーが欠員した場合は、出場できません。
- 3) 計測タグは3人とも付けます。3人目のフィニッシュが、チームのフィニッシュとなります。
- 4) バイク走行、フィニッシュについては、各項の競技規則をご確認ください。
- 5) 落車等で3人でフィニッシュできなくなった場合は、残り的人数で競技を継続することができます。ただし、記録は参考記録となります。

## 14、計測区間

- ・スイム… スイムスタート～スイム上がり地点
- ・バイク… スイム上がり地点～バイク降車ライン付近
- ・ラン… バイク降車ライン付近～フィニッシュ

## 15、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想されるときは、注意を受けます。注意に従わないと警告が出ます。
- 2) ドラフティング違反以外でも状況により指導、タイムペナルティ(TP、ストップアンドゴー(SG)含む。)を受けます。ボトルの不当投棄やナンバーカードの乱れでも適用されます。

**SGルールは、コースの安全確保上(コースで適用した場合、狭く危険なため)、トランジション**

### エリアで適用される場合があります。

- 3) 警告に従わない場合は、失格となることがあります。宣告なしでも失格となることがあります。
- 4) 競技中に失格を出されても、状況がよくなれば続けて競技できます。罰則が免除されるものではありませんが、レース後、審判長に事情説明することができます。
- 5) ペナルティーの最終裁定は、審判長が行い大会本部に告知します。

### 16、競技内容の変更・中止、及び中断について

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:00に、受付にて主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。  
※スイム競技のみの中止により、トライアスロンからデュアスロンに変更する場合があります。  
リレーにおいては、原則スイム担当が第1ランを担当しますが、同一チーム内での出走順の変更は申告があった場合のみ認めます。新たなメンバーへの変更は、有料で認めます。  
なお、第1ランに備えて、スイム担当者もランニングできるシューズ、服装をご用意ください。
- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。審判団、主催者で協議の上、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰などの対応を決定いたします。
- 4) 中止になった場合でも、参加費及びリザルト・完走証申込金の返金はいたしません。

### 17、緊急時の対応について

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。