

競 技 規 則

* 競技規則の追加・変更等については、随時大会ホームページに掲載しますので、必ずご確認ください。

<総則>

- ・ 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。
- ・ 本大会は、本大会で定める新型コロナウイルスへの感染防止ガイドラインを基に開催する。
なお、別途定める感染防止策を必ず励行してください。
- ・ 参加選手は、大会役員（競技役員・コース監察員等）の指示には速やかに従うこと。
- ・ 競技内のペナルティーは、タイムペナルティー及び失格を適用する。
- ・ 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。
- ・ 審判長および審判は、競技違反した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、障害・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つしむこと。
- ・ ドーピング行為を禁止する。また、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。
- ・ 参加選手は自ら競技を断念する場合は、直ちに競技役員に申し出て、大会本部に通告する。
また原則として本人が大会本部で報告書に署名し、レースナンバーとアンクルバンドを返還する。
- ・ 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でき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。
- ・ 指定された場所でトランジット（リレーの部は、アンクルバンド交換）を行うこと。
- ・ 大会当日の気象状況による大会の開催及び中止についての決定権限は実行委員会にある。選手の安全確保のため、大会当日において 気象警報が発令された場合は競技を中止し、また気象注意報が発令された場合は、波の高さ・速さ、視界、水温等の実情を考慮して、距離の短縮、コースの変更などを実行委員会の権限において決定する。
- ・ 気象警報発令等の気象状況の悪化、地震の発生などにより競技が途中で中止となった場合、記録はノーコンテストとする。ただし、上位 1 名が総合フィニッシュした時点で競技は成立したものと考える。
- ・ 前空き及び前ファスナー付き競技ユニフォームの使用を禁止する。ただし、リレーのバイクパートにおけるバイクジャージ着用については、前ファスナーを下げないことを条件として使用を認める。
- ・ 競技中に限らず、公園内や公道上で更衣したり、上半身裸のまま移動する事を禁止する。
(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は出場される選手の皆様のご理解とご協力をお願いします。)

<スイム>

- ・ スイムは 1 周 750m のコースを 2 周する 1500m のコースとする。（周回時一度上陸）
- ・ スタート時間は 8 時 25 分（10 人ずつ 10 秒間隔のローリングスタートとする。）
- ・ スイムスタートはスタンディングスタートとする。（水位の関係で変更の場合は競技説明会で告知する。）

- ・フォールスタート（フライング）については、タイムペナルティーを課す。
- ・ウェットスーツを着用義務とする。
- ・ウェットスーツは、トライアスロン用のネオプレン（合成ゴム）で胴体が覆われているもの、また体形にあったものに限る。
- ・競技者は主催者より支給されるスイムキャップを必ず着用しなければならない。
- ・ゴーグル及びノーズクリップ等は着用することができる。
- ・低水温時には各自保温対策に万全を期すこと。
- ・スイムスタート前、当日受付場所で、アンクルバンドを受け取り、各自足首に装着した後、スイムエリアに入場すること。（アンクルバンドのナンバーを各自レースナンバーと照合すること。）
- ・スイムウォーミングアップは7時40分から8時00分までとする。8時00分を過ぎたら選手は一旦湖から退出し、8時10分のスイムゲートオープンまで指定の場所で待機すること。（待機場所・方法については競技説明会にて告知する。）
- ・8時10分からスタートエリアに入水した場合、スイムスタートまでの間はスタートエリアから外に出ることはできない。
- ・スイムの制限時刻を9時30分とする（スイムフィニッシュ時）。この時点で通過できない選手は失格とする。また、1周回目上陸の計測時においても、制限時刻9時00分を設けるものとする。
- ・スイム競技の安全性の確保、また、競技者の安全確保のため、競技役員は制限時間内に完泳できないと判断した者にリタイアを勧告することができる。
- ・大会当日の体調により、不安を感じる者は、アンクルバンド受け取り時に申告することにより、スイムをスキップすることができる。（その場合リザルト（記録）はDNF扱いとなる。またバイクスタートの時刻については技術代表が判断する。）
- ・スイムスタート後にリタイアした場合は、次のバイク・ラン競技に移ることができない。
- ・リレーの部においては、スイムからバイクへのリレーポイントは、トランジション内の指定エリア（リレーゾーン）内で行うこととする。
- ・「レスチューブ」の装着を推奨する。
なお、使用した（膨張させた）場合も競技は続行できるが、記録は参考記録とする。
（レスチューブ <http://restube-jpn.com/>）

<バイク>

- ・バイクコースは1周約15kmのコースを3周回する45kmのコースとする。
- ・周回数把握は選手自身で行うこと。確認のためのサイクルコンピューター装着を推奨する。
- ・自転車はロードレーサーまたはTTバイクとする。なお、エアロバーなどの補助ハンドル類の取り付けを認める。ただし、コースは急カーブや起伏のあるテクニカルコースであるため、DHポジションでの走行は推奨しない。
- ・使用する自転車は、事前に完全整備し各自で安全確認をすることを義務付ける。（受付時のバイク・ヘルメットチェックはありませんが、セルフチェックシートを必ず提出のこと。）
- ・大会側で準備したレースナンバーシールは、指定の箇所に貼り付けること。
- ・トランジション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。
- ・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、タイムペナルティーを課す。
- ・コース上には、マンホールや路面の荒れ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箇所

には十分注意をはらうこと。

- ・事前のコース試走を強く推奨する。コース試走にあたってはヘルメットを必ず着用し、交通法規を順守すること。
- ・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こと。
- ・バイクの制限時間はスイムスタート後3時間（ランスタート計測時）とする。この時点で通過できなかった選手は失格とする。
- ・ヘルメットのストラップはバイクを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はバイクをバイクラックにかけてから外すこと。
- ・リレーの部においては、バイクからランへのリレーポイントは、トランジション内の指定エリア（リレーゾーン）内で行うこととする。また、バイクラックにバイクを設置してからリレーすることとする。
- ・バイクコースの逆走は認めない。遺失物などトラブルで引き返す必要が生じた場合は、他の選手の走行を妨げないことを前提とし、徒歩で移動し対処することができる。
- ・コースを誤った選手は、他人の助力を得ることなく引き返しコースに戻り、競技を続けることができる。
- ・競技者は自らの責任においてコースを熟知しなければならない。口頭による説明が理解できなかったという理由、観客の誤った指示、方向標識の不整備または第三者による置き換え等々いかなる理由といえどもコースの誤走についての異議は認められない。

<ラン>

- ・ランコースは片道5.5kmを1往復する11kmのコースとする。（全行程左側走行）
- ・エイドステーションは4箇所を設置する。
- ・脱水に注意し、こまめな給水を心掛けること。
- ・総合フィニッシュの制限時刻は13時00分とする。この時点で通過できない選手は失格とする。
- ・総合フィニッシュ前にサングラスを外すことを推奨する。

<異議申立て手続き>

- ・競技役員の判定、または他の競技者の行為に対して異議の申立てを希望する者は競技終了、または棄権から1時間以内に書面をもって審議委員会に申し出ること。この意義申し立てに対して審議委員会が協議し裁定する。この裁定は最終権限をもつ。また、リザルト(記録)に関して審判長が署名をしたのち、異議申し立てがない事を確認し、技術代表が署名をする。

| 種目 時間(時刻) | スイム(1.5km) | バイク(45km) | ラン(11km) |
|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 種目別 制限時間 | 約 60 分 | 120 分 | 90 分 |
| 制限時刻 | 9 時 30 分 (スイムフィニッシュ) | 11 時 30 分 (ランスタート) | 13 時 00 分 (総合フィニッシュ) |