

## トライアスロンの部 競技規則

概要 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(2019年1月22日)に準ずる

選手要件

スタンダード(St)	18歳以上	・各カテゴリーを完走できる健康な選手 ・2023年12月31日現在の年齢(St) ・大会日の就学学年(Sp.SS.キッズ)
スプリント(Sp)	高校生以上	
Sスプリント(SS)	中学生以上	
キッズA	小学生4.5.6年生	
キッズB	小学生1.2.3年生	

競技内容

スイム競技(25mプール)+バイク競技+ラン競技を連続で行いタイムを競う。

	スイム 25mプール	バイク	ラン
スタンダード	1500m (30往復)	38.4km 4周回	9.5km 1周回
スプリント	750m (15往復)	19.2km 2周回	5.0km 1往復
Sスプリント	400m (8往復)	9.5km 1周回	2.5km 1往復
キッズA	100m (2往復)	4.5km 3周回	1.0km 1往復
キッズB	50m (1往復)	4.5km 3周回	500m 1往復

バイクコース 1周回9.62km(St.Sp.SS) 1周回1.51km(キッズ)

バイクはキープレフト(左側通行) ランは右キープライト(右側通行)

競技の変更  
中止

競技エリアの状態 天候等により競技内容の変更 中止をする場合がある。  
その場合 その内容を 競技1時間前に受付協公式ボードに掲示する  
競技役員は.選手の競技続行が.当人の健康を害すると判断する場合には  
競技を辞めさせる権限を持つ

制限時間

競技開始より

	スイム終了	バイク終了	全競技終了
スタンダード	50分	180分	240分
スプリント	30分	90分	130分
Sスプリント	15分	45分	70分
キッズA.B	10分	40分	50分
制限場所	スイムアップ	降車ライン	総合フィニッシュ

\*スイム競技で次スタートに影響する場合別コースへの移動をお願いすることがあります。

☆重要 バイク.ランコースは一般公道を利用します  
交通誘導員が誘導しますが 一般車両.歩行者が  
コース内に進入する場合があります(一般車両.ランナー優先)  
常に前後・周囲を確認の上 通行ください

ドラフティング 本レースはドラフティング禁止レースである。(国体予選を含む)  
ドラフティングエリアは前輪先端より後方10mとする

ペナルティー	違反の場合 <b>スタンダード15秒間(Sp.SS.キッズは10秒)</b> のタイムペナルティー <b>ドラフティング違反はスタンダード2分(Sp.SS.キッズは1分)</b> のペナルティー 各タイムペナルティはフィニッシュ後 <b>総合タイムに加算</b> する
競技説明	事前に大会HPに掲載するアスリートガイド(PDF)を確認すること 大会当時8:00より トランジションエリアにて 競技説明を行う 当日の競技内容.変更点を説明する。
計測	計測用アンクルバンドを使用する(スタート前にプールにてスタート前に配布) <u>各競技終了時に総合フィニッシュ計測ポイントを通過すること</u>
トランジション	マウント(乗車)ラインの手前での乗車・デスマウント(降車) ラインを過ぎての降車には警告と是正をうながす。是正されない場合ペナルティの対象となる。 ヘルメットのストラップを締めてからバイクをラックから外し バイク競技終了後各自のラックにバイクをかけてからストラップを外すこと。 <u>バイクに触りながら首元ストラップ付近に手をおくと違反になる(2023新ルール)</u> トランジションエリア内は乗車を禁止する。

## ■スイム

スイムは**25mプール**の各コースに複数人で往復する(1往復50m)**右側通行**  
決められた周回数を泳ぎ**スタート地点からスイムアップ**する。  
**\*クイックターンは禁止する** ターン.追抜き時は**接触に注意**すること  
周回確認補助として スタッフが最終周回を知らせる。  
周回チェックの為 大会用意のスイムキャップを着用すること。  
**ウエットスーツの着用を推奨**する  
スイムアップからトランジションまで約100mの移動について(ミニラン)  
移動に適した履物の使用を許可する(使用は任意)**\*バイクシューズは禁止**  
**履物.めがね等は**コース毎決められた場所に置くこと(プレトランジションエリア)  
**プール施設内は歩くこと(階段有り)**  
プールから**総合フィニッシュゲート**を通過してトランジションに入ること

## ■バイク

各カテゴリー競技内容の周回数を走行する。(ドラフティング禁止)  
キープレフトを基本とし、右側に追い越しエリアを確保する。  
斜行等の危険走行、ブロッキングは、ペナルティーの対象とする  
追越し.車線変更時 互いに声を掛け合うこと  
**周回終了の誘導は、行わない。各自で周回数を確認すること**  
**\*交通誘導を行うが一般車両の通行もあるので十分に注意すること**  
十分な水分(**バイクボトル**)を携行すること(**ハイドレーション**の使用を認める)  
**\*バイク競技でのペットボトル等のバイク用以外のボトル使用を禁止**する。  
バイクエード 給水エードを設置する 安全に停止して給水すること。

## ■ラン

各カテゴリー競技内容の周回数を走行する。  
**右側通行**として **歩道**がある場合は歩道を走行すること  
ランエード 給水エードを設置する

その他 大会会場内では 刺青(タトゥー)は露出させないように隠すこと  
ゴミ.紙コップ等は 決められたエリアのみに捨てること(リタリングエリア)