

トライアスロン大会競技規則

基本規則

- 本大会は日本トライアスロン連合（JTU）競技規則に準拠
 - 一部ローカルルール適用（詳細はコースガイドに掲載）
 - すべてのバイク競技はドラフティング禁止

緊急時対応

- 悪天候・災害時の措置
 - 競技エリアの状態、天候、災害等により競技内容を短縮・変更または中止する場合があります
 - 競技エリア外の地域での災害、交通への影響、行政指示でも変更・中止の可能性あり
 - 変更は競技開始 1 時間前までに大会 HP、会場アナウンス、掲示板でお知らせします

競技記録と装備

計測方法

- レースナンバーを大会スタッフが確認し計測
- レースナンバー未着用の場合、記録・表彰対象外、安全確認不可

レースウェア

- 前ジッパーのウェア着用可（バイクジャージ含む）
- フィニッシュ前 200m ではジッパーを上げること

レースナンバー（受付で配布）

- レースナンバーカード（ゼッケン）
- ヘルメットステッカー
- バイク用ステッカー

着用・貼付位置

- レースナンバーカード：
 - バイク：背面に着用（ナンバーベルト使用可）
 - ラン：前面に着用（ナンバーベルト使用可）
- ヘルメットステッカー：ヘルメット前面に貼付
- バイク用ステッカー：サドル下部のフレーム両面に貼付

事前準備

試泳・試走について

- 競技前に必ず準備運動を行ってください
- 試泳：指定時間内にスイム会場で実施（水温：28℃～30℃）
- 試走（バイク・ラン）：交通規制前に交通規則を遵守して実施
- バイクの右側車線走行での試走は禁止

体調管理

- 競技前日の飲酒は控えてください
- 競技後は十分な水分とミネラル補給を行ってください
- 競技後の飲食は体調を考え、暴飲暴食を控えてください

競技内容と制限時間

小学3・4年生

競技種目	距離	制限時間（第1ウェーブスタートより）	制限時刻
スイム	0.1km（1周回）	30分	8:30
バイク	2.0km（1周回）	50分	8:50
ラン	1.0km（2周回）	1時間00分	9:00

小学5・6年生

競技種目	距離	制限時間（第1ウェーブスタートより）	制限時刻
スイム	0.2km（1周回）	30分	8:30
バイク	4.0km（2周回）	50分	8:50
ラン	1.5km（3周回）	1時間00分	9:00

中学1～3年生

競技種目	距離	制限時間（第1ウェーブスタートより）	制限時刻
スイム	0.3km（1周回）	30分	8:30
バイク	6.0km（3周回）	50分	8:50
ラン	2.0km（4周回）	1時間00分	9:00

一般・高校生／リレー

競技種目	距離	制限時間（第1ウェーブスタートより）	制限時刻
スイム	0.8km（2周回）	30分	10:00
バイク	21.6km（4周回）	1時間30分	11:00
ラン	5.5km（1周回）	2時間00分	11:30

参加要件と競技ルール

選手要件

- ジュニアクラス：小学3～6年生、中学1～3年生の競技団体登録選手
- スプリントディスタンス：高校生以上の競技団体登録選手

競技・スタート

- 指定時間にウェーブスタート方式で開始
- 各競技の周回数を選手自身で正確に把握すること

ウェットスーツ・装備

- ウェットスーツ着用は各自判断とする。(水温 28-30℃)
- スイムキャップは各自で用意してください。

周回確認

高校生・一般（スプリントディスタンス）

- スイム: 50m プール特設コースを 2 回数周回
- バイク: 1 周回 5.4km コースを 反時計回りに 4 周回
- ラン: 1 周回 5.5km のコースを時計回りに 1 周回
- 周回確認は各自で行うこと（周回終了の誘導なし）

ジュニアクラス

- スイム: 50m プール特設コースのみ、周回なし
- バイク: 1 周回 2km コースを小学 3-4 年生 1 周回、小学 5-6 年生 2 周回、中学 1-3 年生 3 周回
- ラン: 1 周回 500m のコースを小学 3-4 年生 2 周回、小学 5-6 年生 3 周回、中学 1-3 年生 4 周回
- ラン周回ポイントにてマジックで周回チェックを希望者に入れる事が可能
- 周回確認は各自で行うこと（周回終了の誘導なし）

バイク競技規則

ドラフティング禁止

- ドラフティングゾーン: 前方選手の前輪先端から後方 10m
- 追越しは 20 秒以内に完了すること

ヘルメット着用

- バイクに触れる前に着用し、ストラップを締める
- バイクを地面に置いた後にストラップを緩める

走行ルール

- 対面走行時は左側車線を使用
- キープレフト（対面通行時はセンターライン側を走行）
- 使用可能バイク: TT バイク、ロードバイク（アタッチメントバー付き含む）、MTB、クロスバイク
- ブレーキ・変速機を有すること、26 インチ以上のホイール推奨
- バイク競技ではペットボトル等のバイク用以外のボトル使用禁止
- 指定区間での DH ポジション禁止

バイク整備について

- ブレーキ・変速機・タイヤの空気圧などを事前に整備すること

ラン競技規則

- 他の選手の妨害と判断された場合、同伴選手にペナルティ適用の可能性あり

リレー競技

- 2人または3人でリレー方式で競技を行う
- バイク担当者は事前にヘルメット・グローブ着用可
- ラン担当者は事前にランシューズ着用可（バイクシューズの事前着用禁止）

トランジション

- ミニラン: スイムアップから T1（スイム→バイク）まで約 100m（舗装路）
 - 高校生・一般は裸足または靴下履きで移動可
 - ジュニアクラスはシューズに履き替えること
- トランジションエリア:
 - T1・T2: スイム会場から 100m
 - バイクラックはないため、芝生または地面にベタ置きとなる（養生は各自で行ってください）
 - 各自でウェットスーツや各ギアを入れる収納するものを用意してください
 - 各スタート時間の 20 分前までにバイク用具、ラン用具（ランシューズ）をセット

以上のルールを遵守し、安全で楽しいレースをお楽しみください。