

第4回 さくらおろち湖トライアスロン大会 競技規則

このさくらおろち湖トライアスロン大会競技規則は、トライアスロン競技のルールを熟知し易くする為に、J T U競技規則の内容と重複している箇所も有る。

【総則】

1. 本大会は日本トライアスロン連合（J T U）競技規則と開催主旨に基づく「さくらおろち湖トライアスロン大会競技規則」（以下「競技規則」という）を制定し実施する。
2. この競技規則はトライアスロンの一般普及を主目的とし、安全な大会運営を優先する。定めなき事柄については技術代表・審判長が決定する。
3. 安全を優先し、気象条件、その他の事情により安全確保と円滑な競技運営が難しいと主催者が判断した時には、競技開始前、競技中に係らず競技を変更（種目の変更又は削除、コースの変更など）または中止する。

【共通規則】

1. 選手及び随行者は、社会人・スポーツマンとして節度ある態度で本大会に参加する。競技以外でも交通ルールを遵守し、バイク乗車時のヘルメット着用、ゴミ投棄禁止など社会人としての自覚を持ち、開催地や地域住民、ボランティアとの調和を図る。
2. 大会期間中は定められた時間を遵守する。
3. 選手は競技規則、コース、道路交通法の定める交通規則を理解して大会に出場する。コースの離脱や交通違反に対する責任は選手個人が負うものである。
4. 選手は規則で定められたレースウェア、競技用具を使用しなければならない。前ファスナー付きのレースウェアは原則禁止する。やむを得ず前ファスナー付きウェアを着用の場合は、ファスナーを閉じて競技をする。
5. レースナンバーは1枚（ゴムバンド付）とする。バイクでは後部へ、ランでは前部へ回して使用する。折り曲げや変造は禁止する。レースナンバーベルトの使用を許可する。
6. 大会期間中、例え競技中であっても指定箇所以外での物（ゴミ・ボトル・競技用具問わず）の投棄を禁止する。廃棄をする際は大会で用意したエイド周辺のゴミ箱かスタッフへの確実な手渡し依頼とする。
7. 各地点に制限時間を設ける。スタート後、スイム60分（スイムゴール地点）、バイク180分（降車ライン）に到達できない選手は次に進めない。総合フィニッシュはスタート後240分迄とする。また、制限時間に係らず競技継続が困難、競技運営に著しく支障があると主催者が判断した場合は選手に対し失格を宣告する。なお、自主リタイヤ選手は審判員に申告、大会本部に計測用アンクルバンドを返却する。
8. ラン・バイクコースは完全交通規制だが常に選手には危険回避義務があり周囲に対して注意を払うこと
9. 安全には十分注意する。緊急車両走行時はその走行路の確保と左側への回避、または大会スタッフの指示に従う。
10. エイドステーションは、スイムではスイムアップ地点に1箇所。バイクでは第2折り返し地点に1箇所。ランではスタート地点と第2折り返し地点の2箇所に設置する。競技前・競技中に係らず脱水症防止とパフォーマンス低下防止の為にこまめな給水を各自で心がける。
11. 主催者の用意した支援（エイドステーションなど）以外の個人的援助を受けることは認めない。
12. 競技中は安全確保や危険回避の為、アクセサリ類（ピアス、指輪、ネックレス、付け爪など）、撮影・音響機器、携帯電話、イヤホン、ヘッドホン等の装着、所持、使用は禁止する。
13. スイム中止の場合デュアスロン（第1ラン5km、バイク40km、第2ラン10km）、スイム・バイク中止の場合マラソン（10km）とする。

スイム中止の場合は大会当日 6 時に本部にて決定しアナウンスする。

14. 競技開始までに両上腕の側面にレースナンバーを記入の事。ナンバーは縦書きとしウェアで隠れないようスタッフ又は参加選手同士で協力して記入する事。マジックは受付付近に主催者が用意する。
15. 競技前・競技中の体調管理は十分注意を心がける。「勇気あるリタイヤは明日へのチャレンジにつながる」

【検車・用具・競技説明会】

1. 検車は実施しない。用具の整備は各自の責任であり、整備不良や規格違反と判断された場合は競技に参加出来ない場合がある。自転車安全整備店で競技バイク及びヘルメットの点検整備をしておく事
2. 競技に使用するバイクは24インチ以上のロードレーサーを基本とする。マウンテンバイク、クロスバイクは禁止する。ハンドルはドロップハンドルを基本とし3ポジションを持っていないような形状や独自に加工したものの使用は不可
エアロバー、ブルホーンバーの使用は認める。泥除け、スタンドの装着は不可
3. ヘルメットはバイク競技用の硬質ヘルメットを使用する。受付時に審判員がクラックなど形状の確認、ストラップの調整不備（頭部保護のため額を覆うように深くしっかりとかぶり、ストラップは顎に指が2～3本入る程度に調整）などのヘルメットチェックを行う。その場での改善が出来ない場合はチェックをクリア出来るものと交換するか、無い場合は購入する事
4. 全ての選手において開会式・競技説明会参加を必須とする。前日受付及び競技説明会に参加出来なかった選手は当日の受付と競技説明会に必ず参加する。どちらにも参加しない者は失格とする。

【スイム競技】

1. スイムコースは750mの2周で行う。
2. スイムキャップは主催者が用意するものを使用する。
3. スイムエイド付近に眼鏡預かり所を設置するので主催者が用意する荷札にレースナンバーを記載し眼鏡に付けて預ける。
4. 危険回避や誤ってコースロープの内側を泳いだ場合は直ちにスイムコースへ戻る。故意のショートカットや、審判員およびライフセーバーの指示に従わない場合は失格とする。ライフセーバーも審判員と同じ権限を持つ。
5. ゴーグル、ノーズクリップ、耳栓、腕時計、心拍測定器の着用を認める。
6. ウエットスーツは着用義務とする。上半身又は下半身のみのウエットスーツ、ラッシュガードは認めない。
7. 危険回避等でコースロープ、ブイ、監視ボート等につかまって休息できるが、それらを使って移動する事を禁止する。
8. 救助を必要とする場合は片手を頭の上で振り、大きなジェスチャーや声で救助の意思表示をする。救助された選手は競技を再開する事は出来ない。

【トランジション】

1. 選手、スタッフ以外はトランジションエリアへ立ち入りできない。トランジションエリアへ持ち込めるものは競技に使用する物のみで主催者が用意するカゴに収まる物に限る。バイクシューズをペダルに装着しておく事は認める。
2. バイクセットは6時から8時45分までとする。この時間までにセットしていない選手は競技への参加を認めない。バイクラックのナンバーシールが貼付してある側にハンドルバーがあるように向けサドルを掛けること。
バイクの引き取り時間は13時から15時までとする。
3. トランジションエリア内はバイク乗車禁止。
バイクの乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車しなければならない。バイクの降車は、選手の片足が降車ラインの手前の地面に完全についてから降車しなければならない。
4. バイクスタート時、ヘルメットはバイクをラックから外す前に被りストラップを締める。バイク終了時はバイクをラックに戻した後にヘルメットを脱ぐ。

- リレーの部は、ヘルメット装着、シューズを履いての待機を可とする。
5. 競技前、競技中に着替えをする際は更衣施設を使用する。男性であっても上半身の露出は認めない。

【バイク競技】

1. バイクコースは40km（10km×4周回）で行う。周回のカウントは各選手が行うものとし周回数の満たない選手は失格とする。
2. サイクルメーターは装着義務とする。距離計測が出来るGPSウォッチを腕に装着することもサイクルメーターの装着と同等とする。
3. ドラフティング禁止レースとする。
4. 走行中は常に自己の安全速度を守る。キープレフトを遵守、お互いのドラフティングゾーン（前走者のバイクの前輪先端から後ろにいる自分の前輪先端までが10m、横幅3m(左右1.5mずつ)のエリアを確保する。
5. 前走者のバイクを追い越す際はドラフティングゾーンに入る事が出来るが、20秒以内に前走者の前輪先端を自分の前輪先端が越えなければならない。追い越しが成功した場合は追い越された選手、追い越しが失敗した場合は失敗した選手が速やかにドラフティングゾーンから出なければならない。追い越される選手は走行ラインを変更しない。視界の悪い場所、曲がり角やUターン箇所での追い越しは禁止する。
6. 危険回避等やむを得ない場合を除き反対車線へのはみ出しは禁止する。
7. パンクの際は他の選手の走行妨害にならない安全なコース脇にて各自で修理を行う。予備の交換用タイヤ、修理器具を携行する。
8. バイク競技では脱水症防止とパフォーマンス低下防止の為にバイクボトルの2本携行を強く推奨する。バイク形状などの問題でボトルの2本携行が出来ない場合はエイドステーションでの積極的な給水を推奨する。ボトルはボトルホルダーに合うもので市販の飲用ペットボトルの使用は不可とする。

【ラン競技】

1. ランコースは10km（5km×2周回）で行う。周回のカウントは各選手が行うものとし周回数の満たない選手は失格とする。
2. 同伴フィニッシュの希望者は、同伴フィニッシュの待機場所より、スタッフの指示に従い他の選手の競技に支障がないように配慮する。
3. ゴール付近が狭い為、大勢での同伴フィニッシュは遠慮する。
4. リレーの部はメンバー揃ってのフィニッシュを推奨する。
5. フィニッシュの際はレースナンバーを整え、サングラスを外し、応援に応えることを推奨する。

【リレー競技】

1. 2名及び3名1組で行い1名2種目の参加も認める。
2. 指定されたリレーゾーンで計測用アンクルバンドの引き渡しを行い、完全装着してリレーする。

【罰則】

1. 審判員が選手の違反行為を見つけた場合は呼び止めて指導を行う。危険行為及び重大な競技規則違反があった場合は、タイムペナルティなど必要に応じペナルティを科す。審判員よりタイムペナルティの宣告を受けた場合は、1回のペナルティに対し60秒を加算する。また、審判員が違反であると判断した場合は、タイムペナルティの宣告を受けていなくても記録へ60秒を加算する。

【抗議・自己申告】

1. 審判員の裁定に不服がある場合、選手、または代理人は審判長に抗議をすることが出来る。他競技者、役員、運営についてはフィニッシュ後60分以内、競技コースについてはスタート後24時間以内。ただし、ドラフティング、危険行為、スポーツマン精神に反する言動の判定には抗議は出来ない。