

第5回 さくらおろち湖トライアスロン大会

競技規則

審判長	岡 秀樹
技術代表	木村 孝

審議委員	母里 充
	木村 孝
	大内 和枝

第5回 さくらおろち湖トライアスロン大会競技規則

1. 総則

本イベントは日本トライアスロン連合（JTU）競技規則に基づく「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。

1. 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。
2. 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。

2. 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. 大会で定められた時間を遵守する。
3. **競技説明会は有りません。競技規則を必読とする。**
4. 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。
5. ユニフォームは、前部または後部にジッパーがあるユニフォームを着用可能。ジッパーの長さは40cm以内。フロントジッパーは、ジッパーを上げる必要がある最後の200メートルを除いて、競技中に胸骨の端まで外すことができる。
6. 選手は規則で定められた競技用具を使用しなければならない。
7. レースナンバーは2枚、バイクナンバーステッカー3枚。レースナンバーは、バイクでは後、ランでは前後に付けて使用する。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。バイクナンバーステッカーは、1枚はヘルメット前方、他2枚はバイクサドル下に貼付する。（バイクの左右からナンバーが確認できるように貼ること）（会場入り口にてチェックしますので、ヘルメット、バイクに貼ってから会場入りしてください。）
8. 各自競技開始までに競技中に審判員から確認できるよう、上肢又は下肢にレースナンバーを記入すること（ウェット、ウエアー等で隠れない場所に記入すること）
9. 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に廃棄する。
10. 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。
11. 安全には充分注意する。緊急車両走行時はその走行路の確保と左側への回避、又は大会スタッフの指示に従う。
12. エイドステーションは、スイムではスタート位置に1箇所。ランではスタート位置とラン折り返しの各1箇所。バイクでは設けない。各自バイクボトルにて補水する。近にて紙コップで提供する。競技前・競技中に拘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。
13. 感染症対策のためペットボトルの選手同士の回し飲みは禁止とする。
14. 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。但し、計測目的の携帯電話による計測は認める。（必ず落下防止をしておくこと）
15. スイム中止の場合はデュアスロン、スイム・バイク中止の場合はランのみとする。
デュアスロンの場合、（1stラン：5K・バイク：40K・2ndラン：10K）
スイム・バイク中止の場合（ラン：10K）
スイム中止の場合は、大会当日7時に本部にて決定しアナウンスする。

3. 新型コロナウイルス感染症対策

1. 健康が保たれていることを前提として大会に参加すること。
2. 大会日1週間前より自らの健康をチェックし、体調を整えて大会に参加すること。
3. 大会開催日から3日以内に発熱や咳、咽頭痛及び感染疑いのある方との接触がある場合は自主的に参加を見合わせる。
4. マスク等の装着については個人の判断に任せるが、主催者側の指示に従うこと。
5. 他の参加者・主催者・スタッフ等との適切な距離(1m程度)の確保をすること。

4. 検車・用具

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こと。
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とする。
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。

5. トランジッション

1. 選手、スタッフ以外はトランジッションエリアへ立ち入りできない。トランジッ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. バイクセットは競技開始45分前(09:15)までとする。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。
3. トランジッションエリア内はバイク乗車禁止。
4. テント更衣室は設置しない(競技終了後の施設更衣室・シャワーは使用可能)。(各自着替えてから来場するか車中で更衣する等お願いします。)

6. スイム競技

1. スイムコースは1500M(375Mx4周)で行う。
2. スイムスタートはフローティングスタートとする。
3. スイムキャップは主催者が用意するものを使用する。
4. 眼鏡預かり所をスイムスタート位置のスイムエイド付近に設置する。眼鏡を預ける場合は、主催者が用意する荷札にレースナンバーを記載して預ける。
5. コースロープに沿って泳ぐこと。審判員およびライフセーバーの指示に従うこと。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. スイムスキップを認める。競技中のスイムスキップ申告はできない。
11. スイムスキップを希望する場合は、スイム競技前の申告と、各周回での申告とする。
12. スイムスキップ申告後、審判員確認の上競技継続可能な場合は、バイク競技への競技続行を認める。
13. スイムスキップした場合は、最終泳者か競技閉門時間後の同時スタートとする。
14. スイム競技中救助された場合は、バイク競技に進むことはできない。

7. 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する。
2. 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。
3. 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. ドラフティング禁止レースとする（ドラフティングとは他の選手の直後、近くを走ることによって空気抵抗を減らしアドバンテージを得ること）。
5. 走行中は常に自己の安全速度を守る。それ以外はキープレフトを遵守、お互いのドラフトゾーン（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（約自転車 5 台分）を確保する。
6. 前走者のバイクを追い越す際はドラフト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ト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原則禁止とする。
7. 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とする。
8. 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（メカニックの走行は有りません）。
9. 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。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。ペットボトルホルダーは使用不可。（ペットボトルは、審判員が撤去します）
10. バイクピックアップは、バイクピックアップは最終選手がランスタート後ピックアップ可能。

8. ラン競技

1. ランコースは 10Km(2.5 Km x4 周)で行う。周回のカウントは各選手が行うものとする。
2. フィニッシュの際はレースナンバーを整えること。（目視にて記録測定のため）

9. 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マナー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。

10. 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。

以上