

# かえるの郷トライアスロン in かわうち

## 大会ローカルルール

### 【共通規則】

- 1 本大会は公益社団法人日本トライアスロン連合の競技規則に準じて開催する。但し、本大会ローカルルールの適用が優先される。
- 2 競技中は交通ルールの順守と安全第一に徹し、第三者に迷惑をかけぬこと。
- 3 競技役員や審判員の指示に従わない選手、特にマナーが悪い選手は失格になる。
- 4 空き缶など競技中に発生したゴミは指定した場所以外に捨てないこと。
- 5 バイクラック内には選手以外は入れない。給水所はスタート地点と川内中学校入口前の2か所にある。十分に給水を取ること。
- 6 悪天候や強風、雨、低温などの場合、競技内容の変更を行う。その方法は、競技中止、アクアスロン競技へ変更等で対応し、スタート2時間前に本部で周知する。
- 7 本大会は「小学生の部」「小学生リレーの部」「中学生の部」「中学生リレーの部」「エイジの部」「エイジリレーの部」で開催する。「小学生の部」及び「小学生リレーの部」の参加資格は、小学4年生以上、小学6年生以下とする。「中学生の部」及び「中学生リレーの部」の参加資格は、中学1年生以上、中学3年生以下とする。尚、学年は大会開催日の学年とする。「エイジの部」の参加資格は原則として高校生以上から満80歳以下で、3種目を完走できる健康な人とする。尚、エイジの年齢は大会開催年の12月31日現在とする。各リレーの部は、それぞれ同種目の小学生の部、中学生の部、エイジの部門と同時スタート、同コース、同距離で開催する。エントリー選手3人で交互に交代し3種目を行う。チームは事前に担当競技を申請した3人構成で競技をする。
- 8 バイクラック内での自分の荷物は必ず指定のかごに入れること。かご以外の場所にある物品はすべて捨てられたものと判断して排除する。
- 9 レーススタート前にアンクルバンドを受取り装着すること。このバンドを装着しない選手は計測ができず、選手の記録は残らない。また、競技を終えたらアンクルバンドは確実に返済のこと。リレーの部はこのアンクルバンドがたすき代わりとなる。

### 【スイム競技規則】

- 1 スイム競技はすべて「もりたろうプール」の25m室内プール6コースで実施する。選手はあらかじめ決められたコースごとに分かれ、小学生の部、中学生の部の順に実施する。1コースに4名程度の選手が入り、同時にスタートして往復を繰り返す。往復50mを小学生の部及び小学生リレーの部は、3往復150mで、中学生及び中学生リレーの部は4往復200mで競う。
- 2 エイジの部及びエイジリレーの部は、15往復750mで競う。競技方法は、15秒ごとに6人ずつがスタートするウェーブスタート方式で実施する。競技は、54人（6人の9グループ）ずつの3グループに分けて実施する。スタートチームの選手は、第1コース前に6人ずつ整列して待機する。審判の合図で1組ずつ順次入水・スタートする。選手は、1コース目を泳ぎ、25m先で確実にタッチし、コースロープをくぐり2コース目に移動し戻ってくる。2コース目を泳ぎ切ったらまたタッチし、コースロープをくぐり3コースに移る。この繰り返りで6コースまで到達したら、プールから上がり、滑らないよう注意しながら1コースへ徒歩で進む。1コースに入水し（飛び込み禁止）同じ要領を繰り返して泳ぐ。この「3往復で1周の150m周回コース」を5回繰り返すと750mのスイムが完了となる。そのままバイクラックまでミニランで走り、バイク競技に移る。第1グループのスイムを終えたら第2グループがスイムスタートする。
- 3 ウエットスーツ着用を希望する選手は、競技前にウエットスーツを審判が点検し、「海で一度も使用していない」こと、「ワセリンが使用されていない」ことを確認し、合格が確認された選手は着用許可選手となる。
- 4 スイムキャップは支給しない。必ず各自で持参して参加の事。
- 5 混雑するので、足の蹴りが強い平泳ぎは危険。他の泳法で泳ぐことを推奨する。
- 6 クイックターンは禁止とする。選手はコースの左側を泳ぎ追い越しは右側から行う。
- 7 周回数はコース責任者が計測し決定する。周回数の抗議は一切認めない。
- 9 折り返しのタッチをしなかった選手、及びコースロープをつかんで前進した選手は、ランコースのペナルティエリアで30秒のタイムペナルティが科せられる。

### 【バイク競技規則】

- 1 バイク競技は、全部門同じ1周3.5kmのコースで実施する。「小学生の部」と「小学生リレーの部」が2周回の7km、「中学生の部」と「中学生リレーの部」が3周回の10.5km、「エイジの部」と「エイジリレーの部」が6周回の21kmとする。コース全体がカーブとアップダウンのあるコースである。前方確認、早めブレーキそしてキープレフトを守って走行のこと。
- 2 当日朝の選手受付後、バイクを引き、ヘルメットを着用して審判のチェックを受けること。バイクチェックは簡単な確認程度で、安全を保障するものではない。各自大会出場前に十分点検してレースの臨むこと。

- 3 受付時に配布された番号シールを、ヘルメット前面と自転車のトップチューブ（三角形のパイプの上部）に張ること。レースナンバーは背中下部にはっきり取り付けること。ゼッケンベルトの使用は許可する。
- 4 バイク預託から競技終了後のバイク引き取りまでは、審判の許可を得ない限り自転車は無断では搬出できない。
- 5 自転車の設置方法は、バイクラックの自分の番号が見える方に前輪を入れたサドル掛けとする。自分の競技用所持品はきちんと自分のかごに入れること。
- 6 ヘルメットを着用し、ストラップを締め、バイクをバイクラックから下ろし、バイク競技に移る。競技中はヘルメットを着用のこと。競技を終えたら、バイクをバイクラックにかけ、ヘルメットを脱ぐこと。周回はサイクルメーターなどで選手自らも確認することが望ましい。ボトルは自転車用サイクルボトルを使用のこと。ペットボトルの携帯は認めない。
- 7 ドラフティング（前を走る選手を風よけにしながら後ろを走ること）は禁止する。
- 8 全コース交通規制をしているが、車両や人が突然侵入してくる場合がある。十分注意して走行すること。
- 9 キープレフト（追い越し時以外は左側走行）を守って走行のこと。追い越すときは、後方を確認してから前の選手に「追い越します」と声をかけて追い越すこと。

#### 【ラン競技規則】

- 1 ラン競技は、すべてスタートから300m先の周回コースで実施する。「小学生の部」「小学生リレーの部」「中学生の部」「中学生リレーの部」は1周800mの周回コース、「エイジの部」「エイジリレーの部」は1周2.2kmの周回コースとする。「小学生の部」及び「小学生リレーの部」は、大会本部をスタートし、300m先の「努ヶ橋～宮渡橋間・1周800mの周回コース」を2周回してゴールに戻る2.2kmで、「中学生の部」及び「中学生リレーの部」は3周回してゴールに戻る3kmで競う。「エイジの部」及び「エイジリレーの部」は大会本部をスタートし、300m先の「努ヶ橋～川内郵便局前間・1周2200mの周回コース」を2周回してゴールする5kmコースで競う。
- 2 コース全体が平坦コースであるが狭いコースも通過する。キープレフトを守って走行のこと。
- 3 周回数は自らも確認すること。
- 4 レースナンバーは胸にしっかり取り付けること。
- 5 フイニッシュ後ただちにアンクルバンドを外し、スタッフに返すこと。