

第2回つがる縄文トライアスロン ローカルルール

1 競技規則

- ・本大会は、このローカルルールに従って競技を実施する。
- ・競技に関し、ローカルルールにない事項については、(公社)トライアスロンジャパン競技規則に従い実施する。

※同競技規則は以下の URL を参照

https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/05/Triathlon_Japan_Competition_Rules_202605.pdf

2 競技者共通事項

- ・競技中は競技規則を遵守し、安全を最優先としてください。緊急車両等が入った際は、人命救助を最優先とした行動をとってください。
- ・審判員、大会スタッフ及び警察等の指示には必ず従ってください。
- ・練習中又は大会会場への移動中であっても、道路交通法をはじめとする交通ルールを守り、特にバイクに乗車するときは必ずヘルメットを着用すること。
- ・他の競技者や一般利用者への危険行為・妨害行為は禁止します。
- ・当日受付時にアンクルバンドを配布するので、足首にはめたうえでスイムチェックを行うこと。競技中は、アンクルバンドが外れないようにしっかりとはめてください。
- ・本大会では、タイム制限を設けています。スイムパートは 60 分以内。バイクパートは、スイムスタート後 3 時間以内。全競技終了をスイムスタート後 4 時間以内。スイムスタート後 3 時間以内でランパートに入った選手のフィニッシュは認めるが表彰対象とはならない。
- ・各競技において、周回不足は失格となりますので、各自で周回をカウントしてください。
- ・リタイアする場合は、安全な場所で競技を中止し、最寄りの審判員又は大会スタッフへ申し出て、アンクルバンドを外して渡してください。
- ・コース上へのごみの投棄は禁止します。エイドステーション又は指定エリアへ廃棄してください。
- ・天候、海上及び大会運営上の理由により、競技内容を変更又は中止する場合があることを理解してください。
- ・競技内容を変更又は中止する判断は大会実行委員会にて決定します。

3 スイム競技

- ・コースは 1 周 750m の三角形コースを時計回りに 2 周回する。1 周回後一度上陸したのち折り返しのコーンを回り 2 周目へ再度入水する。
- ・スタート方式は海面へ向かうスロープ上のスタートラインからの入水スタートとする。ス

ロープは急なため慎重に進むこと。またスロープを降りると直後から深くなり足が届かなくなるため注意すること。スタートポジションは自己の泳力に応じたポジション選択を心がけること。

- ・折り返しコーン近傍にエイドステーションを設置する。
- ・制限時間は 60 分とし、制限時間を超えた場合は競技終了とする。
- ・スイムスキップ※を認める。その際は、スイム計測地点付近に待機し、スイムパート最後尾の選手と同時スタートする。尚、順位には含めない。

※スイムスキップ

- 1) スタート前までにスイムスキップを申告し、バイクに移行することができます。
- 2) スキップ申告をした選手は、競技開始後に TO の指示する場所で待機し、TO の指示に従いバイクに移行すること。

- ・スイムキャップは大会支給品を着用すること。
- ・安全面およびクラゲの発生時期のためウェットスーツは着用義務とする。
- ・救助が必要な場合は片手を挙げ、大きな声で知らせてください。
- ・救助艇・ライフガードにつかまった場合はスタッフの判断に従ってください。
- ・危険と判断された場合は競技を中止させることがあります。

4 トランジション

- ・スイムアップからトランジションまでの間に、ウェットスーツを完全に脱ぐことは禁止する。途中で立ち止まって脱ぐ行為は他の選手の妨害となるため、走行しながら上半身まで脱ぐことは可能。
- ・バイクは指定されたラックにレースナンバー順に設置してください。競技用具は自分の区画内へ整理して置くこと。
- ・バイクはラックへのサドル掛けとし、貼ってあるレースナンバーが見える側がバイクフロントとなるように掛けること。
- ・バイクをラックから外す前に、必ずヘルメットを装着しストラップを締めること。
- ・バイクパート終了時は、バイクはいずれかの向きでラックにサドル掛けで戻すこと。
- ・バイクをラックへ戻した後にヘルメットのストラップを外すこと。
- ・ゼッケンは 2 枚を使用し、競技中、常に確認できる位置へ装着してください。ただし、レースナンバーベルトを使用する際は 1 枚でも構わないが、バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置)に向きを変えること。
- ・トランジション内での乗車は禁止する。

5 バイク競技

- ・バイク競技は指定されたコースを 2 周回する。各自の責任で周回数をチェックすること。数え間違えないようサイクルコンピューターの装着を推奨する。

- ・指定された乗車ラインを超えてから乗車し、降車ライン手前で降車すること。
 - ・キープレフトを厳守して走行すること。
 - ・追い越しは、安全を確認した上で右側から行ってください。
 - ・センターラインを越える走行は禁止する。
 - ・コーナーおよび折り返しでは十分減速して安全に走行すること。
 - ・意図的なドラフティングまたはブロッキングと認められた場合はペナルティの対象とする。ペナルティの対象となった場合は、ペナルティ 1 つ毎に 1 分を総合記録に加算する。
-
- ・パンク等で停止する場合はコース外の安全な場所へ移動すること。
 - ・リタイア時は TO(審判員)へ申し出て、アンクルバンドを渡すこと。
 - ・バイクコースには、エイドステーションはないため、熱中症対策も含めて、各自で必ず給水ボトルを準備すること。なお、ペットボトルの使用は禁止し、必ず自転車用ボトルを使用すること。
 - ・パンクなどのメカトラブルがあった場合は、自己責任にて修理、対応をすること。そのため修理セットなどの携行を推奨します。
 - ・音楽プレーヤー等、イヤホン、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止する。

6 ラン競技

- ・ラン競技は指定されたコースを 2 周回する。各自の責任で周回数をチェックすること。
- ・ランコース上は右側通行とする。
- ・エイドステーションを 2 か所設置する。利用する際は他選手へ配慮をすること。
- ・リタイア時は TO(審判員)へ申し出て、アンクルバンドを渡してください。

7 フィニッシュ

- ・フィニッシュエリアはバイク走者の動線と並行し危険なため同伴フィニッシュ禁止とする。
- ・フィニッシュ後はスタッフの誘導に従ってください。
- ・アンクルバンド(計測チップ)を外して、指定場所で返却すること。返却を忘れた場合は実費請求させていただきます。
- ・体調不良となった場合は、速やかに大会スタッフへ申し出てください。

8 安全管理

- ・大会当日は、気温・水温が高くなることが予想されますので、各自熱中症対策をしてください。
- ・競技中、十分な水分補給を行ってください。

- ・異常を感じた場合は無理をせず競技を中止してください。
- ・落車・接触事故等が発生した場合は直ちに TO(審判員)へ報告してください。そして、人命を最優先とした行動をとってください。
- ・緊急時は医療スタッフ及び救護所の指示に従ってください。競技中に緊急車両が入った際は、救助作業が最優先となることをご理解ください。

9 リレー部門（以下に記載する以外のことは、前項までの規定に従うこと）

- ・当日説明会を行うため 7:30 にチーム全員でタッチゾーン No1 へ集合すること。
- ・競技中のリレーの引継ぎは次走者にアンクルバンドを渡すことで成立する。
- ・定められたタッチゾーン内でアンクルバンドの脱着・受け渡しを行うこと。
- ・バイク担当者のヘルメットは事前にランジションエリアに設置し、バイク終了後はヘルメットをランジションエリアに残すこと。(ヘルメットを装着してのランニングを禁止)
- ・バイク担当者の引継ぎ前後のランニング時のシューズは特に規定しないが、ランニングに適したものを推奨する。
- ・スイム担当者およびバイク担当者が途中リタイヤもしくは制限時間を超過した場合、次の走者からのスタートを認める。その場合、次の走者は TO の指示に従い競技を開始すること。尚、順位には含めない。
- ・チームメンバー同士に限り同伴フィニッシュを認める。ただし、他選手の妨害にならないことを十分に確認して行うこと。

以上