

競技ルール（アクアスロン）

（公社）日本トライアスロン連合（JTU）競技規則、および大会ローカルルールを適用します。
https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf



アクアスロンは、スイムとランを合わせた競技である。
今大会は、「リレーの部」と「駅伝の部」を設定する。

<リレーの部>

- ・参加対象は、中学生以上とする。
- ・スイム担当者とラン担当者に分かれ、リレーをする。
- ・編成は、男子のみ、女子のみ、男女混合、とする。
- ・リレーをする際は、リレーゾーン内で必ずラン担当者へタッチすること。
- ・フィニッシュは、スイム担当者と一緒に行う。

<駅伝の部>

- ・参加対象は、中学生以上とする。
- ・編成は、3人で1チームとし、男子のみ、女子のみ、男女混合のチームとする。
- ・1人の競技者がスイム-ランを行い、次競技者へつなぐ。つなぐ際は、リレーゾーン内で必ず次競技者へタッチすること。
- ・フィニッシュは、チーム全員で一緒に行う。

<スイム>

- ・スイムは「流れるプール（流れはない）」で泳ぐ。
- ・集合場所は、スイムスタート地点とし、10分前に集合する。
- ・スイムは、プール内から一斉スタートとする。
- ・右腕、左足に、ナンバーリングすること。（受付時にマジックを準備するので各自、または帯同者に記入してもらう）
- ・キッズは、ビート板の使用を認める。エイジは、ウェットスーツの着用を認める。
- ・コース内は安全確保のための最低限の歩行を認める。
- ・スイムキャップは配布されたものを必ず着用すること。
- ・スイムアップは、室内プールを利用する。
- ・プールを出たあとは転倒に気をつけて、トランジションへ移動する。

<トランジション>

- ・指定された場所に設置されているカゴに、自分のシューズ、ランニングウエアなどを入れておく。競技前は、用具をカゴの前に置くことは認める。スイム競技後のキャップ、ゴーグルは、トランジションのカゴの中に必ず入れること。
- ・レースナンバーは、ランの時は前方から見えるようにつけて、競技を行うこと。（Tシャツ、トライスーツなどを必ず着用し、上半身裸での競技は禁止とする）
- ・ナンバーベルトの使用は可。ランの時は正面にレースナンバーが見えるようにして競技を行うこと。また、レースナンバーベルトの代替えとして、幅の広いゴム紐などをベルトにすることも許可する。
- ・レース終了後は、トランジションエリアの道具を取りにくること。（取り忘れた場合は大会事務局にて保管する。）

<ラン>

- ・レースナンバーは、正面から見える位置につける。
- ・コース内で、追い越す選手は、抜く選手の右側から追い抜くこと。
- ・はだし、上半身裸でのランニングを禁止する。
- ・周回チェックは自己責任とする。ただし、家族などの応援者がカウントすることを許可する。
- ・エイドステーションは2箇所設置する。十分な水分補給をすること。
- ・フィニッシュは笑顔で！！

競技ルール（キッズトライアスロン）

（公社）日本トライアスロン連合（JTU）競技規則、大会ローカルルールを適用します。



<スイム>

- ・スイムは「流れるプール（流れはない）」で泳ぐ。
- ・集合場所は、スイムスタート地点とし、10分前に集合する。
- ・スイムは、プール内から一斉スタートとする。
- ・右腕、左足に、ナンバーリングすること。（受付時にマジックを準備するので各自、または帯同者に記入してもらう）
- ・キッズは、ビート板の使用を認める。エイジは、ウェットスーツの着用を認める。
- ・コース内は安全確保のための最低限の歩行を認める。
- ・スイムキャップは配布されたものを必ず着用すること。
- ・スイムアップは、室内プールを利用する。
- ・プールを出たあとは転倒に気をつけて、トランジションへ移動する。

<トランジション>

- ・指定された場所にバイク、ヘルメットをセットする。また、設置されているカゴに、自分のシューズ、ランニングウェアなどを入れておく。**競技前の用具をカゴの前に置くことは認める。競技が終わった用具はすべてカゴにいなければならない。**
- ・必ずヘルメットを着用する。ヘルメットのストラップは、バイクラックからバイクを外す前にしっかりと締め、バイクフィニッシュ後は、ラックにバイクを掛けてから、最後にストラップを外さなければならない。
- ・レースナンバーは、バイクの時は背中、ランの時は胸付近に付けて競技を行うこと。バイクとランを同じウェアで行う場合は、ウェアの背中と胸付近にレースナンバーを付けて競技を行うこと。（Tシャツ、トライスーツなどを必ず着用し、上半身裸での競技は禁止とする）
- ・ナンバーベルトを使用する場合はレースナンバーを1枚のみ使用してもよい。その場合はバイクの時は背面、ランの時は正面にレースナンバーが見えるようにして競技を行うこと。また、レースナンバーベルトの代替えとして、幅の広いゴム紐などをベルトにすることも許可する。
- ・レース終了後は、トランジションエリアの道具を取りにくること。（取り忘れた場合は大会事務局にて保管する。）

<バイク>

- ・バイクは、しっかりと整備された自転車であればどのようなタイプでも使用を認める。普段から使い慣れた自転車の使用を推奨する。レース中の自転車の故障、トラブルなどがあった場合は、スタッフが対応する。
- ・ヘルメットは、硬質ヘルメットとし、その取扱説明書に従い、正しく着用する。
- ・ドラフティングを禁止する（前の走者のすぐ後ろを続いて走らないこと）。追い越せない場合の無理な追い越しはしない。
- ・キープレフトを厳守し、走行をする。追い越す選手は、後方の安全を確かめ、前方選手に声を掛けて追い越しの意思を伝え、右側から追い越す。追い越しのリスクは常に追い越す側の責務となる。
- ・コーナーや側溝など、注意箇所の看板やコーン、スタッフなどを注視し、その指示に従い進行する。
- ・競技中においても緊急車両の通過を最優先する。スタッフ車両の通過に際してはその指示に従う。
- ・バイクを乗る際は、乗車ラインを越えてから乗る。バイクを降りる際は、降車ラインの手前で降りる。

<ラン>

- ・レースナンバーは、正面から見える位置に付ける。
- ・コース内で、追い越す選手は抜く選手の右側から追い抜くこと。
- ・はだし、上半身裸でのランニングを禁止する。
- ・周回チェックは自己責任とする。ただし、家族などの応援者がカウントすることを許可する。
- ・エイドステーションは2箇所設置する。十分水分補給をすること。
- ・フィニッシュは笑顔で！！

新型コロナウイルス感染防止対策（競技中）

【スイム】

- 選手は、ソーシャルディスタンスを確保しながら準備やアップを行う。
- 直前で飲食したものは、自分で処理をする。プールサイドに置いたままにしないこと。

【トランジションエリア】

- トランジションエリアでセットする際は、マスクを着用する。
- 他人の自転車や用具には手を触れない。他人との道具の貸し借りはしない。

【バイク】

- ドラフティングは禁止とし、乗車中の競技者間の距離は必ず取るようにする。
- バイクの設置、引き取りは必ず自分で行う。

【ラン】

- 選手は、他の選手との距離を確保しながら走ることがないように心がける。

【エイドステーション】

- スイムフィニッシュ後に1か所、ランコース上に2か所、設置をする。
- 全てのエイドステーションは、水とスポーツドリンクを置くが、セルフサービス型とする。

【フィニッシュ】

- フィニッシュ後のハグや握手などはせず、ソーシャルディスタンスを保ちながらリカバリーをする。
- フィニッシュ後は、タイミングチップを各自で取り外し、回収ボックスに選手自ら入れる。
- 提供物を受け取ったら、速やかにフィニッシュエリアから出る。
- フィニッシュした選手の関係者は、緊急事態以外はフィニッシュエリアに集まらない。
- リカバリステーションでの配布物などは、基本的にセルフサービスとする。

【メディカル】

- 体調不良等があれば、メディカルテントで対応をする。
- 大きな体調変化があった場合は、すぐに帰宅してもらうことがある。

【セレモニー】

- 表彰を受ける選手は、マスク着用で登壇し、選手間を空ける。写真撮影時は、マスクを外しても構わない。
- 選手同士、プレゼンターとの握手またはハグはしない。

新型コロナウイルス感染防止対策（大会期間中）

- 大会会場の感染対策のガイドラインを遵守してください。
- 次に該当する場合は参加をお控えください。
 - ・直近14日以内に発熱や風邪の症状(鼻水、咳、喉の痛み等)、倦怠感、嗅覚・味覚等の異常がある場合
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・直近14日以内に感染リスクの高い地域から移動してきた場合
- 手洗い・手指消毒等の徹底をお願いします。
- 1週間前からの体調を記録した体調チェックシートを、当日、受付時で提出する。
参加者から新型コロナウイルスの感染が確認された場合、連絡をさせていただき、行動履歴を確認することがあります。
- マスク、タオル（手洗い後の手拭き用）を持参してください。
- 厚生労働省が公表している「新しい生活様式」の実践例を踏まえ、可能な限り、密集する機会を減らす工夫をしながら参加してください。
- 本大会ガイドラインのほか、日本トライアスロン連合、日本スポーツ協会など（HP掲載）が発信しているガイドライン等についてもご参照の上、各自感染防止対策をお願いいたします。
- ハイタッチ、不用意な接触、大声や掛け声など飛沫感染を避けてください。
- 応援、休憩、待機の際は、必ずマスクを着用してください。ただし、熱中症のリスクを考慮し、人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外すことも可とします。
- テント、待機場所で食事・懇談等をするときは、対面を避け、横並びで座るように心掛けてください。
- 感染拡大防止の観点から、応援される人同士の間隔を空け、人と十分な距離(少なくとも2m以上)をとって応援をお願いします。
- トイレ・更衣室等を利用する際は、次の事項に留意してください。
 - ・入退室時の手洗い・手指消毒を徹底する。換気に配慮し、多人数での利用は控える。
- 受付に消毒をさせていただきます。また、消毒液を設置します。
- 他人と共有する用具、部分等には適宜、消毒を実施します。
- 参加者の利用する場所（トイレや更衣室等）、応援エリア等をスタッフが巡回します。
- スタッフはマスク等を着用します。

競技カテゴリー

トライアスロン カテゴリー	スイム	バイク 1周 5 0 0 m	ラン 1周 4 0 0 m
キッズA (小学1～2年生)	50m	2.0 km (4周回)	0.8km (2周回)
キッズB (小学3～4年生)	50m	2.0 km (4周回)	1.2km (3周回)
キッズC (小学5～6年生)	100m	2.5 km (5周回)	1.6km (4周回)

アクアスロン カテゴリー	スイム 1周 1 0 0 m	ラン 1周 5 0 0 m
リレーの部	3 0 0 m (3周回)	3 km (6周回)
駅伝の部 (1人の距離)	2 0 0 m (2周回)	2 km (4周回)