

第13回榛名湖リゾート・トライアスロン in 群馬

競技規則

■総則

本規則は、第13回榛名湖リゾート・トライアスロン in 群馬（以下「本大会」と言う）に適用するために制定した。本大会規則で適用できない場合は関連する競技規則及び道路交通法を適用する。

競技者は、競技規則に従いスポーツマンシップをもって行動することが要求される。したがって安全性を重視し、競技規則に違反した場合、競技役員・大会スタッフ・審判等に対し、スポーツマンらしからぬ行為・言動は失格の要因になり、将来の本大会への参加拒否の扱いも生じることとなる。

大会当日、豪雨・強風・湖面の荒れ等気象条件が悪化する場合には、大会の開催または中止の権限は実行委員会にある。開催の場合でもコースの短縮・変更等を実行委員会において決定し、スタート1時間前までに発表する。

■競技全般

第1条 定められた場所を除き、他者の助力（併走・支援）を受けてはならない。ただし、エイドステーション等での大会スタッフからの支援は助力とはみなさない。

第2条 競技者は、競技規則及び道路交通法をよく理解して参加する。

第3条 競技者は、アルコール飲料・興奮剤・刺激物の使用を禁止する。

第4条 競技者は、自ら競技を断念する際は、直ちに最寄りの競技役員に連絡しなければならない。

第5条 大会当日の選手受付を選手本人が受けなければ出場できない。また、レースナンバー入りリストバンド、タイム計測用アンクルバンドの装着のない者は失格とする。なお、スイム試泳時間に遅れた時、また、制限時間に関門を通過できない時はDNF（未完走者）とする。

第6条 競技審判員は、規則に違反した競技者を退場・失格させる権限を持つ。

第7条 競技者の体調不良・傷害その他重大事故の恐れのある場合、医療責任者は、競技を中断させる権限を持つ。

第8条 競技者は、指定のコースを離脱した場合、離脱した地点に戻って競技に復帰できる。

第9条 競技者は、レース用ウェアを正しく着用し、前あきファスナーの場合はしっかり閉める。

第10条 受付後トランジションチェックイン時にヘルメット点検を行う。なお、自転車競技用の硬質ヘルメットの着用を義務付、競技以外でもバイク乗車時はヘルメットの着用を義務付ける。

第11条 トランジションへは、提供されたトラバックに競技用具を入れて入場すること。競技終了後でもトランジションクローズ時は入場できない。その他の着替え等は、荷物預かり所の利用を推奨する。

■スイム

第12条 競技者は、主催者側から支給されるスイムキャップを着用しなければならない。

第13条 本大会は、トライアスロン用ウェットスーツ着用を義務付ける。ゴーグル・耳栓の使用は認めるが、パドル・フィン・シュノーケルの使用は禁止する。

第14条 競技者は、他者の助力を受け有利な条件となった場合直ちに失格とする。ただし、緊急・小休止のためにブイに捕まり、そこに留まることはできる。

第15条 試泳に遅れると出場できない。

- 第 16 条 競技者は、スイム試泳を行ったあとはスタート合図があるまで待機エリアから出ることはできない。
- 第 17 条 スタートは 6 秒間隔で 2 名ずつのローリングスタートで行う。
- 第 18 条 競技者は、リタイアまたは救助を必要とする場合は、大きく手を振り大声で救助を求める。一度救助された者は競技に戻ることはできない。
- 第 19 条 スイム終了時は、脱いだウェットスーツ・スイムキャップ・スイムゴーグルをトラバッグに収納してバイクラックの下に置くこと。
- 第 20 条 本大会は、スイム競技を行わずバイク・ラン競技に参加するスイムスキップを認める。手順は以下のとおり。
- ①スキップの申請は、アンクルバンド配布場所またはスイム 1 周回終了時に T0（審判）に申し出る。
 - ②スキップ者は、スキップ待機場所に待機する。スイム開始前の申請者は、裸足またはランシューズを履いて待機する。スイム周回時の申請者は、そのまま待機する。
 - ③T0 よりスタートの指示が出たらトランジションエリアに向かい、バイク競技に入る。
 - ④スイムスキップをした選手の記録は、DNF（未完走）となる。
- 第 21 条 スイム制限時間は、スタート後スタンダード・リレーは 1 時間、スプリントは 30 分とする。
- バイク
- 第 22 条 バイクの整備・点検は各自が責任を持って行う。
- 第 23 条 競技者は、バイク競技中は自転車競技用硬質ヘルメットを着用しなければならない。
- 第 24 条 本大会のスタンダード・リレー・スプリントの使用バイクはロードレーサー・TT バイクとする。なお、スプリントは、整備されたスポーツバイクも認める。
- 第 25 条 本大会は、スタンダード・リレーのバイクには、サイクルコンピューターの装着を義務付ける。なお、サイクルコンピューターに代えて GPS ウォッチを使用する場合、スイム・バイク・ラン毎の計測ができるもののみ認める。
- 第 26 条 競技中の周回管理は、サイクルコンピューターを用いて各自の責任において管理し、個別の周回数に競技中にスタッフに確認する事は出来ない（スタッフに聞いても回答できない）。周回不足の場合は DNF（未完走者）となる。
- 第 27 条 競技者は、道路交通法を遵守し、競技役員・警察官・警備員の指示に従う
- 第 28 条 本大会は、ドラフティング（*）を禁止しているため、いかなる場合もドラフティング・ブロッキング（*）をしてはならない。走行時はキープレフト（*）を遵守する。（「*」は解説参照）
- 第 29 条 競技中のメカトラブルに対しては、全て競技者自身が対処しなければならない。
- 第 30 条 競技者は、バイク競技中レースナンバーを背面に表示しなければならない。
- 第 31 条 バイク制限時間は、バイク終了地点でスイムスタート後スタンダード・リレーは 3 時間 20 分、スプリントは 1 時間 20 分とする。
- ラン
- 第 32 条 競技者は、走ること・歩くこと以外の移動方法をとってはならない。
- 第 33 条 競技者は、道路交通法を遵守し、競技役員・警察官・警備員の指示に従う。
- 第 34 条 競技者は、ラン競技中レースナンバーを前面にしっかり表示しなければならない。
- 第 35 条 制限時間は、スイムスタート後スタンダード・リレーは 4 時間 20 分、スプリントは 2 時間とする。

■リレー

第36条 リレー競技は、3人1組でスイム、バイク、ランをリレーし、1人1競技とする。また、申込締切後のメンバー変更、チーム内の競技変更はできないが、当日欠員が出た場合は、同一チーム員の複数競技出場を認める。ただし、オープン参加となる。(当日、選手受付時に係員へ報告すること)

第37条 リレーは、アンクルバンドを襷替わりに引き継ぐ。手順は以下のとおり。

- ①スイム終了時バイク担当者は、ヘルメット・バイクシューズ等を準備してリレーゾーンで待機し、アンクルバンドをスイムから引き継ぎ足首に装着した時点でリレーが成立する。
- ②バイク担当者は、引き継ぎ後にバイクラックからバイクを下ろして競技を行う。
- ③バイク終了時、バイク担当者は、バイクをラックにセットした後、リレーゾーンでラン担当者にアンクルバンドを引き継ぐ。
- ④スタート準備を整えたラン担当者がアンクルバンドを足首に装着した時点でリレーが成立する。

■キッズ・ジュニア特別ルール

第38条 キッズ・ジュニアの参加者は、保護者または引率責任者が同伴し受付を行わなければならない。同伴の保護者または引率責任者は、競技者の安全な大会運営と競技規則遵守に協力しなければならない。

第39条 スイム用ウェットスーツの着用は任意とする。ただし、浮き輪・パドル等の使用は禁止する。

第40条 バイク競技のヘルメットは硬質のものを使用しなければならない。ただし、ロードタイプの自転車を使用するものは自転車競技用硬質ヘルメットを着用しなければならない。

第41条 制限時間は、総合タイムでキッズ低学年は25分、キッズ高学年は40分、ジュニアは60分とする。

■罰則

第42条 罰則には、指導・タイムペナルティー・失格がある。

第43条 罰則の適用は、審判長または審判員によって宣告される。

■抗議

第44条 抗議は、競技離脱後30分以内に大会審判長に文書で申し出る。但し審判員の判定に抗議することはできない。

第45条 審判長は、抗議に対する判定を下さなければならない。

■附則

第46条 本大会の競技規則ほか、競技に関するルールは、(公社)日本トライアスロン連合競技規則に準ずる。

ドラフティング禁止

- キープレフトを守って走行する
- 並走は禁止
- ドラフトゾーンに入っても入ってなくても集団走行はNG
- ブロック(追い越しを妨害する行為)の禁止

20秒以内に追い抜く



{解説}

- * ドラフティング：他の競技者のドラフトゾーンに入って走行すること。バイクの前輪最先端部を起点に、後方 10m、幅はコース幅全体をドラフトゾーンという。
- * ブロッキング：他の競技者を追い越したとき、ドラフトゾーンの 10m以上開けずにキープレフト走行に入ることを言う。また、他の競技者の右側を同一速度で併走すること。
- * キープレフト：路肩または競技コース左端から 1 m以内を基準に走行すること。交通規制等でコース幅が広い場合は、その左側 1/3 を基準して走ること。