

# 競技規則

## のどじまトライアスロン大会 競技規則

本規則はJTU（日本トライアスロン連合）競技規則に準拠しており、その目的は公平でかつ安全な競技の遂行である。競技者が常に本規則を遵守し、スポーツマンシップに則り競技を遂行することによりその目的は達成されるものである。

### 全部門共通規則

- 1) トライアスロンは個人で行うスポーツであり、定められた場所を除き第三者のいかなる援助も受けてはならない。
- 2) 競技者は、競技コース及び競技ルールをよく理解し競技を行うものとする。競技者は、定められたコースを通過しなければならない。コースを外した場合は、コースを離脱した地点に戻り、競技を再開するものとする。
- 3) 主催者は、競技者の競技への出場が困難と判断した場合、競技に不出場あるいは中止させる権限を持つ。
- 4) 観客・ボランティア・競技役員・大会役員等に暴言を吐いた競技者、あるいはスポーツマン・トライアスリートにあるまじき行為を働いた競技者は競技役員の権限により失格又は罰則を課す事が出来る。
- 5) 競技者は、主催者から支給されたレースナンバーを改造してはならない。また指定された位置に正しく装着しなければならない。
- 6) 競技者は、上下ともウェアを着用しなければならない。また通信機器・ヘッドホン類の使用を禁止する。
- 7) 競技者は交通法規を遵守し、警察官、競技役員の指示命令に従わなければならない。
- 8) 競技者はリタイアするときはマーシャル・競技役員にレースナンバーを返納し、かならず申告しなければならない。

### スイム競技規則

- 1) スイムの競技タイムは、スタートからスイムフィニッシュまでとする。
- 2) スイムは、状況に応じた最良の泳法により競技する。
- 3) 危険回避や体調の保全のため、競技を停止し小休止をとることができる。
- 4) 小休止は、コースブイ、ロープ、フロート類および停止中のボートに捕まるなどによるが、これらを利用して移動することを禁止する。
- 5) 緊急時にそなえ余力を残して競技し、自ら安全を保てるよう心掛けなければならない。
- 6) 救助を求めるときは、競技を中止し「片手を頭の上で振り、声を出して救助を求める」。
- 7) スイムを中止または、スタートしなかった場合も、競技者が望めばバイクに進める。その際は、最終泳者がスイムフィニッシュした後に一斉スタートとする。
- 8) 不正スタート、スタートエリア外からのスタートを禁止する。
- 9) ブイなどによって示されたコースやターンブイの内側をショートカットして泳ぐことを禁止する。
- 10) 肘・脚でのブロッキング、蹴足によるヒッティングなどの危険行為を禁止する。
- 11) 入水チェック後のスタートエリアへの出入りは、大会スタッフへ申告する。
- 12) 大会スイムキャップや指定備品を着用し競技を行う。
- 13) ウエットスーツは、安全のために有効であり着用を義務づける。ただし、主催者側が認めた場合を除く。
- 14) レスチューブの使用は認める。競技中に誤動作し開いた場合はその状態で引きずって競技できる。ただし、それにつかまり推進することは失格の対象になる。

### トランジションエリア規則

- 1) トランジションエリアは各種目の間に設けられた、用具の交換、更衣のためのエリアで、コースの一部である。
- 2) 競技者は、指定されたバイクラックのみを使用できる。また競技に不必要な物の持ち込みを禁止する。
- 3) トランジションエリア内は乗車禁止とする。ペダルに片足をかけている場合も乗車とみなす。
- 4) 競技者は、トランジションエリア内で他の競技者の進路及び更衣等を妨害してはならない。
- 5) トランジションエリアのスタート地点に明示される「乗車ライン」では、片方の足がラインを越えた時点で乗車を許可する。また、「降車ライン」を越える前に片足が地面につくことで降車とみなす。
- 6) ヘルメットのストラップは、バイクラックからバイクを取り外す前にしっかりと締め、バイクフィニッシュ後もバイクラックに掛けてからストラップをはずすこと。
- 7) トランジションエリア内には競技者・競技役員・マーシャル以外は、入ってはいけない。
- 8) 競技終了後のバイクピックアップは定められた時間に行うこと。

## バイク競技規則

- 1) バイク競技は自転車に乗って遂行される競技である。坂、故障などの理由で自転車を降り、押す、担ぐ等の方法で移動してもよいが、他の競技者への妨害、危険行為となる場合は禁止される。
- 2) 左側通行を原則とし、追い越す場合は右側から追い越すことを原則とする。
- 3) 自分自身あるいは他人に対する危険と判断される行為を禁止する。また他の競技者の進路を妨害することを禁ずる。
- 4) 競技者は、コース役員の指示の無い場合は交通法規に従うこと。
- 5) 競技者は、バイク競技中硬質ヘルメットを着用し、ストラップを正しく締めて着用しなければならない。
- 6) ヘルメットの改造及びキズ・破損の有るヘルメットは使用を禁止する。
- 7) ドラフティングの禁止  
ドラフティングとは、他競技者あるいは車両の直後を走行することにより風圧を減少し競技上のアドバンテージを得る事を意味する。よってこれを禁止する。競技者はいかなる時にもドラフティングを避けるよう心掛けなければならない。
  1. ドラフトゾーンは各々の競技者の前輪の最前部を基点に、後ろ7m 横3m の長方形とし、自転車の前輪の先端をドラフトゾーンの前の中心とする。競技者は、ドラフトゾーンを保有しながら移動している。競技者は、競技者同士のドラフトゾーンの重なりを避けなければならない。
  2. 次のような場合は他の競技者のドラフトゾーンへの侵入が許される。
    - ① 追い越しを試みているとき（15秒以内）
    - ② 危険回避の必要があるとき
    - ③ エイドステーション
    - ④ トランジションエリアの出入口
    - ⑤ 折り返し地点
    - ⑥ 主催者が（工事中、その他） 妥当な理由により許可した地点
  3. 競技者は、他の競技者の前輪がその競技者の前輪よりも前に出た時に追い越されたこととなる。一旦追い越された場合は直ちにドラフトゾーンから脱出しなければならない。（15秒以内）
  4. 集団走行を禁止する。競技者は集団走行、あるいは集団走行になり易い状況を即座に解除する義務を負う。集団走行とは多数の競技者がドラフティングの状態 で集団で走ることをいう。
- 8) ブロッキングの禁止  
次にあげる行為をブロッキングとみなし禁止する。
  1. 先行する競技者を追い越したとき、追い越した競技者のバイクの前輪の最前部から追い越された競技者のバイクの前輪の最前部までの間隔を 10m以上開けないで追い越した競技者がキープレフト走行に入ること。
  2. 他の競技者の右側を、他の競技者と同一の速度を保ったまま走行を続けること。

## ランニング競技規則

- 1) ランニング競技は、走るまたは歩くことにより遂行される競技である。
- 2) 競技者の再フィニッシュ及びフィニッシュ後のコースへの侵入を禁止する。

## 罰 則(ペナルティー)

### 1) 指導

指導は、違反によって競技上の大きなアドバンテージ又は順位の変動が得られない行為及び言動であって、タイムペナルティ以上の重い罰則を適用することが適当でない違反に対して科せられる。

- ① 指導を科す必要がある違反が認められたときは、審判員からその違反を行った競技者のレースナンバーを告げられるとともに、イエローカード、ホイッスル又はホーンなどを用い違反行為があったことを示されるものとする。ただし、これらが行われることを必須条件としない。
- ② 指導は、違反の内容の説明及びその改善を求めるものとする。
- ③ 指導を受けた競技者は、前項による改善に応じることにより、より重い罰則を適用されない。

### 2) タイムペナルティ

- ① タイムペナルティを科す必要がある違反が認められたときは、審判員からその違反を行った競技者のレースナンバーを告げられるとともに、イエローカード、ホイッスル又はホーンなどを用い違反行為があったことを示されるものとする。ただし、これらが行われることを必須条件としない。
- ② タイムペナルティの時間は事前に示されるものとする。ただし、事前に示されていない場合は一回の違反に対し30秒を基準とし、違反の程度に応じて加算するものとする。

### 3) 失格

失格は、故意によって行われた悪質な違反及び重大なマナー違反に対して科せられる。

- ① 失格を科す必要がある違反が認められたときは、審判員からその違反を行った競技者のレースナンバーが告げられるとともに、レッドカード、赤旗、ホイッスル又はホーンなどを用い違反行為があったことを示されるものとする。ただし、これらが行われることを必須条件としない。
- ② 競技中に失格の宣告を受けた競技者は、周囲の安全に注意しながら速やかにコースの左端又は競技に支障を来さない場所に寄って競技を停止して審判員の指示に従わなければならない。
- ③ 失格の宣告を受けた場合であっても、審判員の指示に従って競技を再開し、競技終了後に審判長の裁定を受けることができる。ただし、当該競技者が競技を再開することにより大会運営に支障を来すと審判員が認めるときは競技を再開することができない。
- ④ 失格の裁定は、競技終了後、審判長により失格の裁定が出されるまで確定しない。ただし、当該違反に対して上訴が行われた場合は、上訴委員会の裁定が出されるまで確定しない。

## 抗 議

- 1) 抗議は、競技終了後30分以内に審判長に口頭にておこなう。判定（ジャッジメントコール）に対しての抗議はできない。

## 競技中止・変更の決定

- 1) 本競技は、運営上に支障がある事態が発生した場合、主催者は、競技の変更や中止をする権限を有する。
- 2) 競技の変更・中止は、午前6時に会場内オフィシャルボードに掲示する。
- 3) 選手は、主催者の決定に従う義務がある。またその際の参加料の返金はしないものとする。

## その他

### 前空きユニフォームの使用に関するお知らせ

- 1) 「前空き及び前ファスナー付きの競技ウェアの使用禁止の競技ルールの適用」がエイジグループ大会でも2013年より本格的施行が始まっております。
- 2) 本大会もそれに準じる形で、前空きファスナーのウェアの場合はファスナーを絶対空けない。空いていれば注意の対象といたします。

### レスチューブ使用のお知らせ

- 1) **レスチューブの使用は認める。競技中に誤動作し開いた場合はその状態で引きずって競技できる。**  
**ただし、それにつかまり推進することは失格の対象になる。**

## スイムスキップについて

- 1) スイムでのスキップは認める。ただしスタートから 30 分以内、もしくは 1 周回終了までとし、それ以降はリタイヤとします。