

# 競技説明会



# はじめに



※ ご質問がある場合は説明の後で  
お受けします

\* 技術代表 : 岩田 聖市 (神奈川 (第2種))

\* 審判長 : 宮城 信隆 (神奈川 (第2種))

\* 審議委員 : 園川 峰紀  
海野 浩  
岩田 聖市



## 競技距離

### トライアスロン 一般・リレー

スイム : 400 m (2周回)  
バイク : 20 km (4周回)  
ラン : 5 km (2周回)

### アクアスロン (一般・ペア)

スイム : 400 m (2周回)  
ラン : 5 km (2周回)

### アクアスロン (ペアチャレンジ)

スイム : 200 m (1周回)  
ラン (小学校高学年) : 2 km (1周回)  
(低学年) : 1.1 km (1周回)

## 制限時間

### トライアスロン 一般・リレー・パラ

スイム終了まで： 12分  
バイク終了まで： 80分(1時間20分)  
ラン終了まで： 125分(2時間5分)

### アクアスロン 一般・ペア

スイム終了まで： 12分  
ラン終了まで： 60分(1時間)

### アクアスロン ペアチャレンジ

スイム終了まで： 6分  
ラン終了まで： A 20分  
                  B 30分

# コース全体図



# シーパラダイス内





# アクアスロン

## ペアチャレンジの部 A (ラン: 小学校低学年)

コース

- スイム Swim: 0.2 km (0.2 km x 1 Lap)
- ラン Run : 1.1 km (1.1 km x 1 Lap)

八景島駅

市大医学部駅

横浜市立  
医学部付

杉田ゴルフ場

海の公園

シーサイドライン

海の公園  
南口駅

横浜・八景島シーパラダイス

折返しポイント

リレーゾーン

フィニッシュ(イベント広場)

スタート(八景島マリーナ)

トランジション(イベント広場)

至金沢八景方面



# アクアスロン

## ペアチャレンジの部 B

(ラン: 小学校高学年・中学生)

コース

→ スイム Swim: 0.2 km (0.2 km x 1 Lap)  
→ ラン Run : 2.0 km (1.0 km x 2 Lap)

八景島駅

海の公園

シーサイドライン

海の公園  
南口駅

横浜・八景島シーパラダイス

折返しポイント

Finish分岐

周回ポイント

リレーゾーン

フィニッシュ(イベント広場)

スタート(八景島マリーナ)

トランジション(イベント広場)

日本発条

市大医学部駅

横浜市立  
医学部付

至金沢八景方面

凡例

- スイムコース
- ブイ
- ⋯ コースロープ
- ▲ ▲ ▲ カラーコーン
- ⬮ 警戒船×1艇
- ライフセーバー×13P
- 水上バイク×2艇
- ⬮ IRB(ゴムボート)×1艇
- Ⓜ 審判員×8名
- Ⓜ 横浜市救急救命士会×2名
- 陸上監視員×2P(審判員)
- ▼ 医師・看護師

# スイムコース(トライアスロン+アクアスロン一般・ペア)



- ① … 来賓テント
- ② … 救護テント
- ③ … 計測/音響

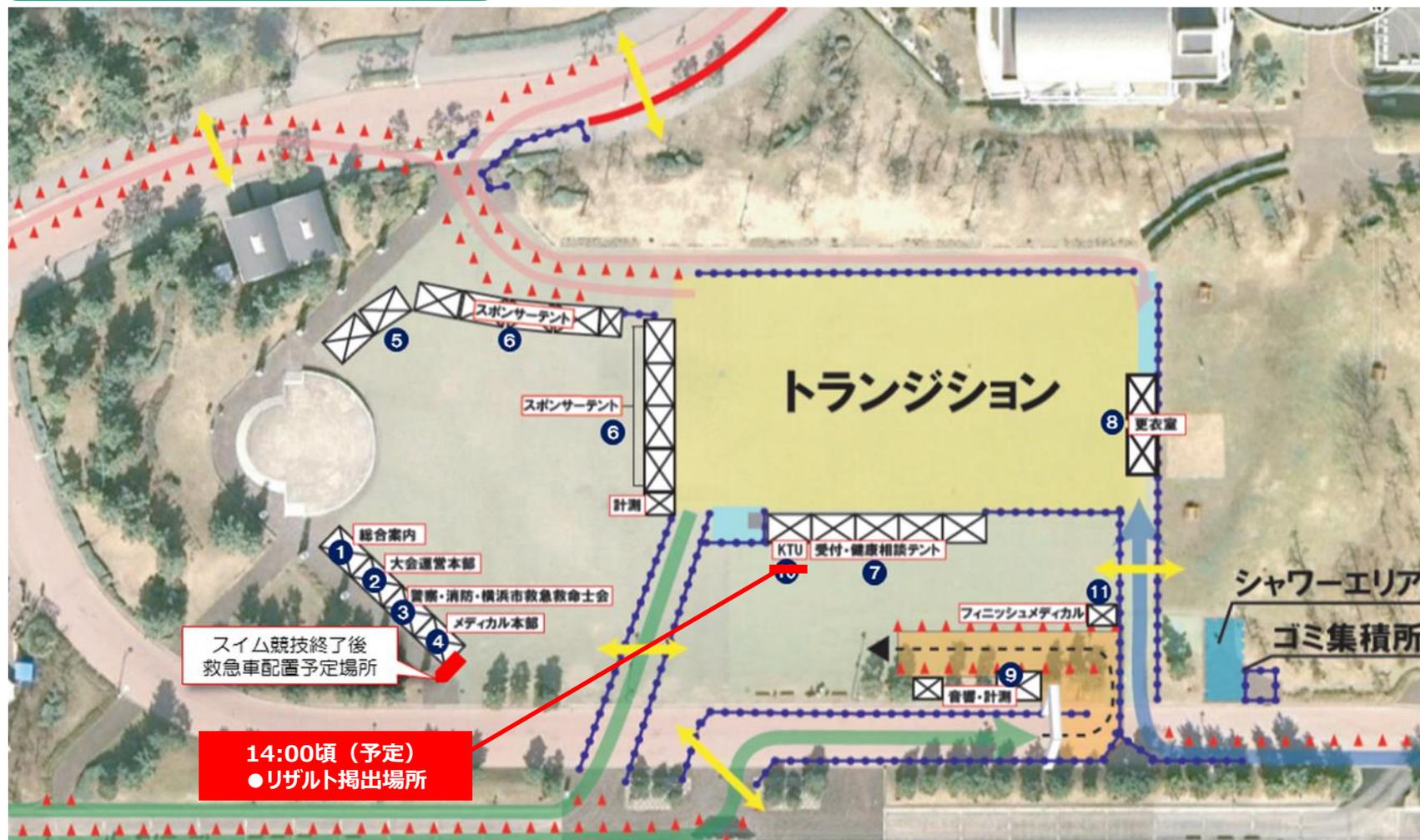
# トランジションエリア周辺

バイクピックアップ: 13:20~

トランジションエリアに入れるのは

7:30~9:30 for Triathlon

11:00~11:45 for Aquathlon



# スイム競技でのお願い

(安全に競技をして頂くために)

- 前日の飲酒はお控えいただき、十分な睡眠をお取りください。
- 体調が優れない場合にはスイムスキップ制度をご活用ください。
- レスチューブを装着して参加することも可能です。  
装着し膨張させなかった場合は、装着しない場合と区別なく、計時・順位の記録を行います。  
装着し膨張させた場合は、審判員・ライフセーバーの指示に従い競技を中止してください。  
レンタル受付も前日受付横にて実施しています。

## スイムスキップ制度

当日の体調や、スイム会場のコンディション(波、潮流、水温など)により、競技開始前、1周回終了時、あるいはレスチューブでスイム継続を断念した場合で選手自ら申し出を行った場合、スイム競技をスキップし、次の競技を継続する事を認めるものです。

ただし、医師による問診の結果によっては、スイムスキップあるいは競技辞退を通知されることがございます。その際は指示に従ってください。なお、バイク、ラン競技のスキップは認められません。

### スイムスキップ受付

各スタートウェーブの入水チェック、ウォームアップの時間帯に八景島マリーナ内スイム会場受付にて実施。

スイムウォーミングアップ後でも上記時間帯であれば、スキップ受付を行うことも可能です。

### 記録の扱い

バイク及びランのタイムをリザルト表記しますが、記録は参考扱い(SKIP)となり、表彰対象とはなりません。

## スイムスキップ制度

### トライアスロンリレー、アクアスロンペア、ペアチャレンジについて

上記3種目は通常のスィムスキップをしていただくことも可能ですが、スイム担当者がリタイヤした場合でも、同一チームのメンバーより競技継続の申し出があった場合、特別に次の競技に進むことが可能。

次の種目の担当者は予備の計測チップを受け取り、スイム会場マリーナ内リレーゾーンからスタートします。(記録は参考扱いとなり表彰対象とはなりません)

## スイムスキップ制度

### スイムスキップ受付時間とスイムスキップ者のスタート時刻

グループ	スタートウェーブ	スイムスキップ 受付	スイムスキップ スタート
A	1-4	09:35-09:50	10:35
B	5	10:45-11:00	11:15
C	6-7	11:20-11:35	12:00
D	8-11	12:05-12:20	12:45 / 12:58

スタート場所:スイム会場マリーナ内リレーゾーン  
計測:スイムアップの計測から開始

# スイムスケジュール

グループ	スタートウェーブ	ウォームアップ
A	1 - 4 ウェーブ	09:30-09:45
B	5 ウェーブ	10:40-10:55
C	6 - 7 ウェーブ	11:15-11:30
D	8 - 11 ウェーブ	12:00-12:15

カテゴリー	グループ	ウェーブ	レースナンバー	スタート時間	スタート人数(予定)	スイムキャップ
パラ	A	1	101 -	09:50	10	グリーン/イエロー 
女子		2	201 -	10:00	43	ブルー 
40-49		3	301 -	10:10	117	ピンク 
50-		4	501 -	10:20	122	グリーン 
トライアスロンデビュー	B	5	701 -	11:00	148	レッド 
団体・リレー	C	6	団体 : 901- リレー : 1001 -	11:35	111	グリーン 
16-39		7	1101 -	11:45	81	イエロー 
アクアスロン (一般女子)	D	8	1201 -	12:20	10	イエロー 
アクアスロン (一般男子)		9	1301 -	12:30	23	ピンク 
アクアスロン (ペア)		10	1401 -	12:40	9	グリーン 
アクアスロン (ペアチャレ)		11	A : 1501 - B : 1551 -	12:50	20	レッド 

## スイムスタート方法

- ローリングスタート方式
- 10人ずつ10秒おきにスタート
- 順番は、カテゴリー別のレースナンバー順  
(自己申告タイム順)
- 計測開始は、スタート後の計測地点通過時

# スイムルール

ウェットスーツは必須です(厚み5mm以下)

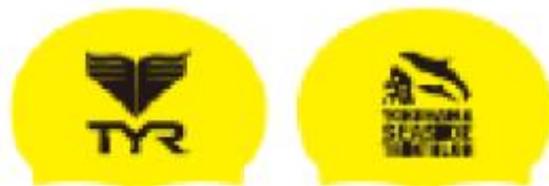
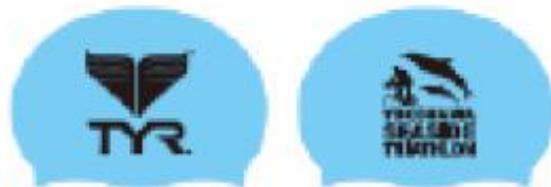
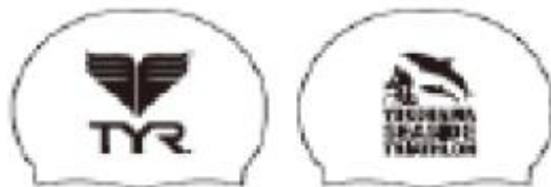
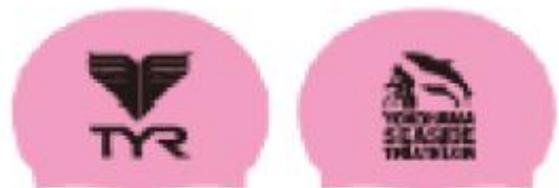


ウェットスーツ

トライスーツ

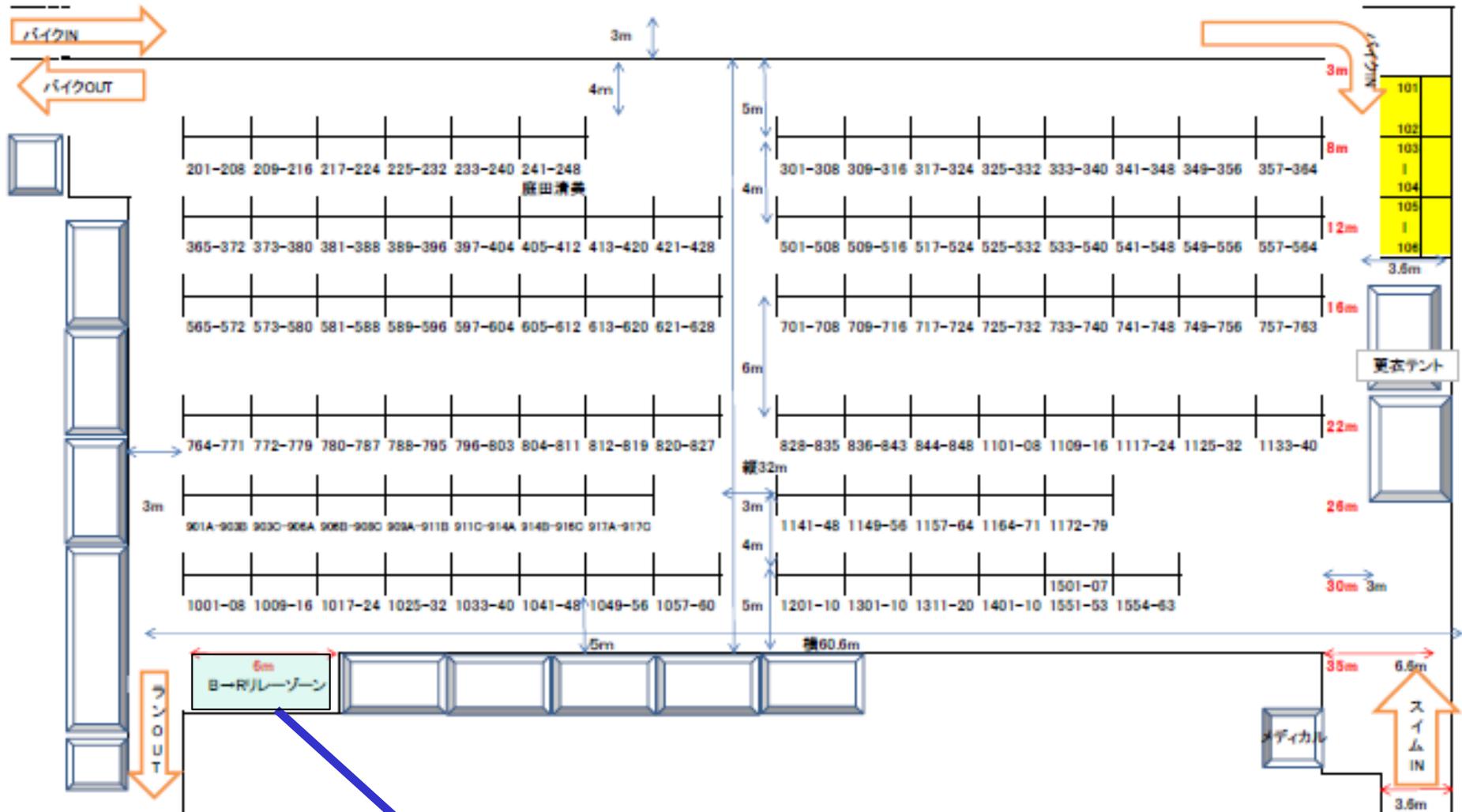
# スイムルール

スイムキャップは渡されたものを使用



# トランジションエリア内

スイム→バイクのリレーゾーンは、  
スイム会場となります。



**B→R**  
リレーゾーン

# トランジションルール

## ★トランジションエリア内へは、選手以外立ち入り禁止！

- バイクラックにはレースナンバーのシールが貼ってあります。自分のレースナンバーと同じ番号の場所に設置してください。
- バイクラックは両側からバイクを互い違いにかける方式です。（下図参照）
- ウェットスーツは踏むと滑ります。通路にはみ出さないよう置いてください。また、バイクラックに直接かけないでください。

→T O（審判員）が修正する場合があります。

## ★トランジションエリア内は、バイク乗車禁止！

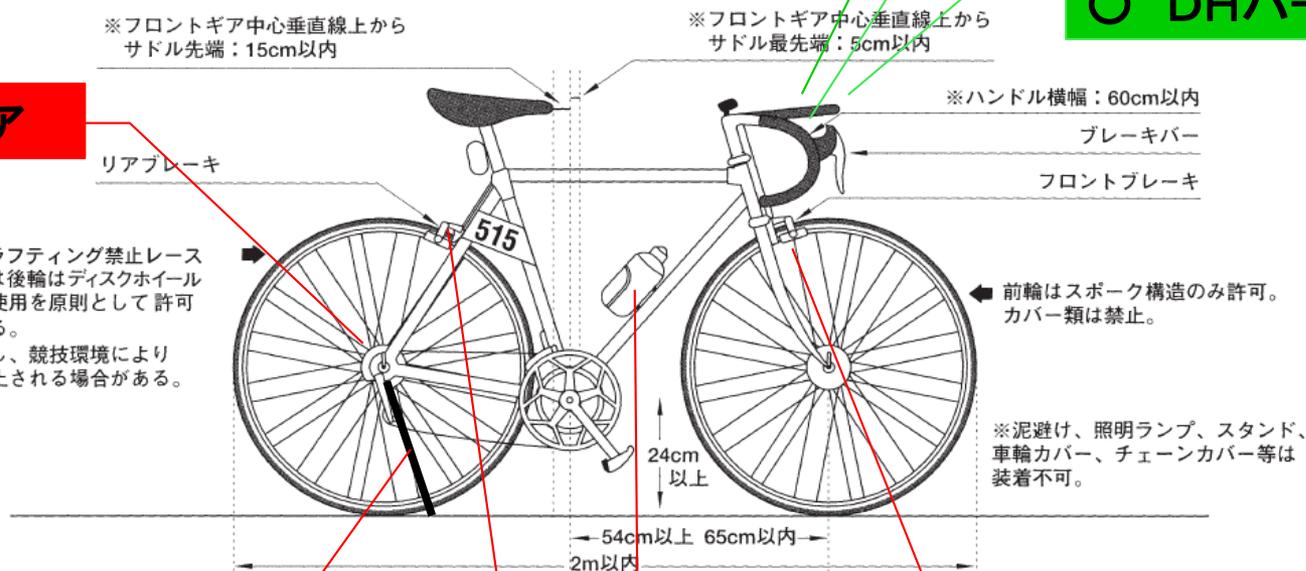
- トランジションを出たところにあるバイクマウント（乗車）ラインを越えてから乗車します。
- バイク競技終了時には、デismount（降車）ラインの手前でバイクから降りるようにします。
- バイクスタート前は必ずラックからバイクを外す前にヘルメットのストラップを締め、バイク終了時はバイクをラックにかけてからヘルメットのストラップを外すようにしてください。

→T O（審判員）がやり直しを指示する場合があります。



# バイクルール

トライアスロン・バイク（トライアスロン用ロードレーサー）基準  
図解



○ T-バーハンドル

○ ブルホーンバー

○ DHバー

× 固定ギア

× 前輪ブレーキなし

× スタンド  
(突起物)

× ペットボトル使用禁止

× 後輪ブレーキなし

# バイクルール



競技自転車用ヘルメット



通学自転車用ヘルメット

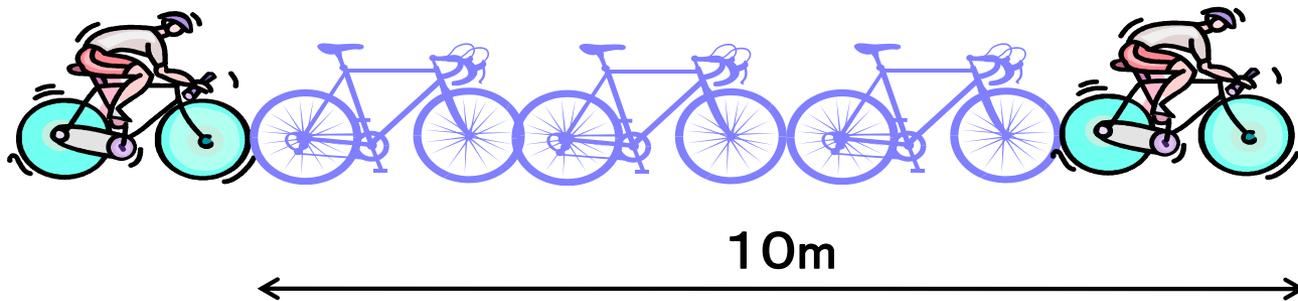


工事用ヘルメット

# バイクルール

※ ドラフティングエリアには追い越し以外は入れません。  
(エリアは前方10m×左右規制なしです:JTUルール)  
産業振興センター前交差点折り返し、団体バス発着所折り返しでは追い越し禁止です。減速して走行ください。

※ 審判員にドラフティング宣告された選手は、審判の指示に従ってください。



# ランルール

上半身裸は禁止です。

裸足も禁止です。

かかと部を固定できるサンダルやワラージでラン競技をすることはできますが、バイク競技で使用することは禁止します。



# フィニッシュルール

同伴フィニッシュは禁止です  
(リレー、男女ペア、チャレンジの部は、  
メンバーとの同伴フィニッシュを認めます。)  
⇒審判員に従って！

YOKOHAMA  
SEASIDE  
TRIATHLON

- ※サングラスは上げて
- ※レースナンバーを前にして
- ※ジッパーは閉めて



# ●スタートの選手フロー

## 【事前送付】

- (封筒にレースナンバー、名前、Tシャツサイズを明記)
- ・ 選手向け大会最終案内
  - ・ レースナンバー(裏面に緊急時連絡先を事前に記入)
  - ・ ヘルメット、バイク用レースナンバーステッカー
  - ・ リストバンド(レースナンバー入り)
  - ・ 健康チェックシート(レース当日に記入・回収)

⇒2枚  
(バイク後、ラン前の1枚でも可)



## 【大会前日】

- ・ 前日受付(Tシャツ、プログラム、参加記念品等受取)
- ・ 前日セミナー
- ・ 前日競技説明会



# 会場案内



来年以降も大会が開催できるように！

コース上に飲んだり食べたりした後の  
ゴミを捨てないで！



# GOOD LUCK !



## 第3回 2012.7/8 sun 横浜シーサイド トライアスロン大会 in 横浜・八景島シーパラダイス

- 主催** 横浜シーサイドトライアスロン大会実行委員会
- 協賛団体** (公社) 日本トライアスロン連合、横浜市、(公財) 横浜市体育協会、(株) 日刊スポーツ新聞社、神奈川県トライアスロン連合、横浜市トライアスロン協会、横浜観光産業連合会、(株) 横浜八景島、日本発条 (株)、横浜新都市交通 (株)、金沢区民会連合会、横浜観光観光協会、(公財) 横浜市緑の協会、横浜市スポーツ推進委員連絡協議会、(社) 横浜地産研習協会、(公財) 横浜観光コンベンションビューロー、ほか
- 主催** 神奈川県トライアスロン連合、横浜市トライアスロン協会
- 後援** 観光庁、神奈川新聞社、NHK、横浜放送局、tvk、FM横浜、ラジオ日本
- 公認** (公社) 日本トライアスロン連合

**AEON**  
**Coca-Cola CJ**



東洋信号通信社



大和物産

**FELIC**

スポーツクラブ **NAS**  
DaiwaHouse Group

