

**第7回スーパー sprint デュアスロン in 日産スタジアム**

# 競技運営マニュアル

## 【TO 用】

第 1.1 版

作成者	中丸 明寛
作成日	2020年1月5日
最終更新日	2020年1月6日

## 目次

第7回スーパープリントデュアスロン in 日産スタジアム	1
目次	2
はじめに	3
集合場所／時間	3
服装／持ち物	4
注意事項	5
1. TOとしての心得	5
2. 緊急時の対応	5
TOの担当業務	6
1. TO 共通事項	6
2. 審判長（HR）	6
3. ランTO	7
4. バイクTO	9
5. トランジションTO	11
6. フィニッシュTO	12
競技カテゴリー／距離／タイムスケジュール	13
1. 競技カテゴリー／参加人数／レースナンバー	13
2. 距離／周回数	13
3. タイムスケジュール	14
競技規則（ローカルルール）	15
1. 全般	15
2. ラン	15
3. バイク	16
4. トランジション	17
5. フィニッシュ	17
6. その他大会ルール	17
会場レイアウト	18
1. 受付・本部テント・トランジション周辺図	18
コース図	19
1. 全体図	19
2. 第一ラン	20
3. バイク	20
4. 第二ラン	21
5. トランジション	21
改版履歴	22

### ■ 略語一覧

TO	テクニカル・オフィシャル（審判員）

## はじめに

「第7回スーパースプリントデュアスロン in 日産スタジアム」の競技運営をお引き受けいただきありがとうございます。安全第一の競技運営で、選手の皆さんが笑顔になり、そして運営側の私たちが選手をサポートして楽しめる大会にしたいと考えています。選手参加案内と併せて、本競技運営マニュアルの内容を事前に目を通してご確認下さいますようお願いいたします。

本大会の特徴として下記の2点があります。

### 1. 「KnTU ペアポイントレース 第5戦(最終戦)」

特に上位選手は順位・タイムを気にして出場される可能性があります。レース終了後に年間表彰式があります。

### 2. パラ選手2名参加

PTVI(視覚障害)の2名が参加されます。ガイド選手とランは伴走、バイクはタンデムバイクでの走行をします。

本大会は、TO・ボランティア共に人数を絞った運営体制となっております。各パートにてお願いしているポジションにおきましては、広い範囲をフォローいただきつつ、複数の役割をお願いしております。また、当日の状況に応じて、別のポジションのサポートに回っていただくなど、臨機応変に対応いただく可能性もあつと予想しておりますが、何卒ご協力いただけますようお願いいたします。

技術代表：中丸 明寛

## 集合場所／時間

大会当日、集合時間に遅れる場合は必ずご連絡をお願いいたします。

大会本部（杉浦 博）：070-3236-2277

技術代表（中丸 明寛）：090-4662-8457

お車で来場される方は、事前申請の上、駐車券に記載の指定の場所に駐車してください。

### 2020年1月11日(土) 大会前日

役割	集合時間	集合場所	備考
役員/TD/HR	13:00	大会本部前(西ゲート広場 3F)	
各チーフ/各サブチーフ	13:00	大会本部前(西ゲート広場 3F)	
各 TO(審判員)	-	-	前日の対応はありません。役員/TD/HR/チーフ/サブチーフにて前日の準備をします。
ボランティア	13:00	大会本部前(西ゲート広場 3F)	ボランティアスタッフ5名が参加される予定です。

### 2020年1月12日(日) 大会当日

役割	集合時間	集合場所	備考
役員/TD/HR	06:30	大会本部前(西ゲート広場 3F)	
各チーフ/各サブチーフ	07:00	大会本部前(西ゲート広場 3F)	
各 TO(審判員)			
ボランティア	07:30	大会本部前(西ゲート広場 3F)	各ポジションチーフにて引率をお願いします。

## 服装／持ち物

### ★重要★ 寒さ対策(防寒)について

大会当日は、気温が低くなることが予想されます。

通常のドレスコードの準備と合わせて、防寒用具に記載の持ち物を参考に、重ね着用のウェアやカイロなどを準備いただき、当日の気温に合わせて現地にて各自で調節いただけますようお願いいたします。

### <服装について(ドレスコード)>

種類	ドレスコード	備考
上半身	JTU 審判員ポロシャツ(白黒)	★忘れた場合、ベスト等貸与はありません。ご注意ください。
下半身	黒のスラックスまたは半ズボン	
帽子	JTU キャップ	
靴	黒推奨	・動きやすいもの
サングラス	色の薄いものについて使用を許可	・任意にて着用
雨具(雨天時)	透明レインコート	・傘の使用は不可とします

### <防寒用具について>

寒さ対策として、下記を参考にして各自で準備いただけますようお願いいたします。

持ち物	備考
インナーウェア(重ね着用)	・ポロシャツの下に着用する厚手のウィンドブレーカー・ヒートテックなど。 ・露出する部分の色は、黒系を推奨。
手袋	
ネックウォーマー	
カイロ	
その他防寒用具	・各自必要なものを準備ください

### <持ち物について>

持ち物	備考
ルールブック	・必須
審判員資格証	・必須
筆記用具(ペン・メモ帳)	・必須
イエロー/レッドカード	・お持ちの方は持参ください。
エマージェンシーシート	・お持ちの方は持参ください。 ・低体温の選手の保護のため。
バイク・ヘルメット	・「バイク」・「ラン」パートで「移動」担当の方は、持ち込みいただけますようお願いいたします。 ・「移動」以外のバイク・ランパートの方も、持ち込み可能な方は準備をお願いいたします。
バイク用工具一式	・「トランジション」・「バイク」パート担当の方は、六角レンチ・ドライバー等、お手持ちの範囲で携帯できる物を持参ください。 ・主に、トランジションでのバイクチェック時に必要な場合に使用します。

## 注意事項

### 1. TO としての心得

- TO は尋ねられる。  
⇒**毎年、周回不足による DSQ が発生しています。また、周回オーバーする選手も多くいます。コース/周回数確認を促してください。**  
⇒レース開始時間、バイク・ランの周回数、トイレ・更衣室・コインロッカー等の場所、バイクピックアップ時間等答えられるよう、選手最終案内は事前に必ず目を通してください。
- TO は見られている。  
⇒挨拶は率先して行いましょう。TO 一同様々なポイントで丁寧に解り易く競技者に接することを心がけてください。業務以外の写真撮影は禁止です。
- 持ち場で起こり得ることを事前にシミュレーション。  
⇒選手が転倒した場合、コースミスをした場合等、各自の持ち場で起こり得ることを想定し、対応を考えておいてください。
- 持ち場のボランティアスタッフ、警備員と意思の疎通を積極的に図ってください。
- ボランティアスタッフの集合時間は **7 時 30 分** です。各パートチーフは、集合場所からボランティアの方々を引率し、配置場所と業務内容の説明をしてください。
- 競技会場は貸切りではありません。一般の方も利用されます。協力をお願いするというスタンスで一般の方と接してください

### 2. 緊急時の対応

- 安全は全てに優先します。
- 傷病者を発見したら、他の競技者への2次災害防止にも配慮し、様態の確認・傷病者の搬送を行ってください。
- 傷病者が意識／呼吸のない場合は、直ちに119番通報し大会本部へ無線連絡してください。
- それ以外の傷病者を発見した場合も、大会本部に連絡しその指示に従って対応してください。
- 無線がない場合は、チーフかサブチーフまで連絡してください。

大会本部（杉浦 博）

: 070-3236-2277

## TO の担当業務

### 1. TO 共通事項

#### ■ ミーティング関連

- 1) 競技開始前(TO 集合時)  
TO ミーティング参加。
- 2) 競技終了後  
TO ミーティング参加、審判結果報告。

#### ■ 運営関連

- 1) コース設営確認・セッティング  
各ポジションの配置についたら、コースの設営状況を確認し、必要に応じて競技実施の観点からコーンや案内板などのセッティングをしてください。

#### ■ 競技関連

- 1) ルール違反に対する対応  
注意／警告等に該当するルール違反選手については、レースナンバーの他に時間と場所を詳細に記録してください。その後、審判長に報告し裁定を待ってください。
- 2) 計測・周回確認  
計測はアンクルバンドで行います。  
個人の周回確認は自己責任で行うよう回答してください。
- 3) リタイア時の対応  
リタイア時の対応は、レースナンバーと氏名を確認しアンクルバンドを回収してください。  
大会本部に無線もしくは携帯電話にてレースナンバーをリタイア理由と共に報告し、のちにアンクルバンドを返却してください。
- 4) 競技規則・ローカルルール  
JTU 競技規則及び、大会ローカルルールに従い競技運営します。

### 2. 審判長 (HR)

#### ■ 担当業務

- 1) 審判団統括
- 2) TO ミーティングの招集と統括
- 3) 競技開始前の競技説明
- 4) スターター
- 5) 競技記録の確認及び承認。選手を呼んで直接確認。
- 6) TO ミーティングでの競技規則違反者裁定(警告／失格)と公表

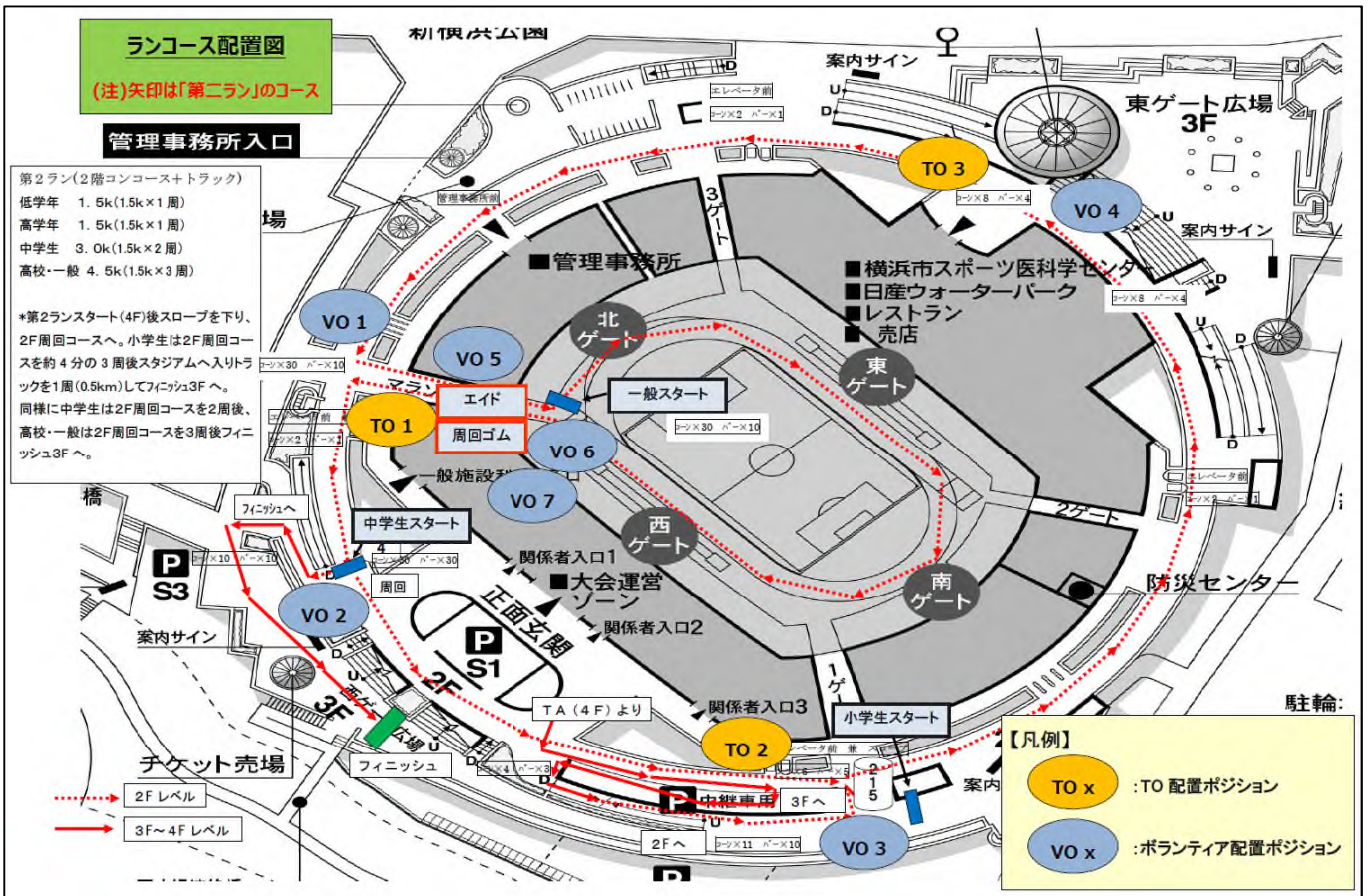
### 3. ラン TO

#### <担当業務>

No	業務	詳細
1	ランコース設営	<p>★前日のコース設営はできません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大会当日にランコース設営図に従って、コーン・バーの設置及び看板・ガムテープ表示等の設営をお願いします。</li> <li>・パラ選手 2 名をガイド選手が伴走して走行しますので、コース設営時の考慮をお願いします。</li> <li>・TO・ボランティアの人数が限られているため、分岐点・コーナー等、設営を工夫して、選手が迷わないコース設定をお願いします。</li> <li>・設営時に危険な箇所を確認した場合には、安全が確保できるよう設営をお願いします。</li> </ul>
2	ラン試走管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技コース試走(08:30-08:50)におけるランコースの安全管理をお願いします。</li> <li>・スタジアムのトラックへ入る選手に対して、誘導をお願いします。</li> </ul>
3	選手招集・ランスタートへの誘導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各カテゴリーの招集時間に合わせて、受付テント脇の「参加招集場所」にて選手の招集と、第一ランのスタートへの誘導をお願いします。</li> </ul>
4	アンクルバンド配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手招集時に、アンクルバンドの配布をお願いします。</li> <li>※フィニッシュ TO と協力して実施をお願いします。</li> </ul>
5	スタート管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第一ランのスタート地点にて、スタートの管理をお願いします。</li> </ul>
6	周回ゴム(輪ゴム)の配布 (周回確認用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「スタジアム・トラック出入口」にて、輪ゴムの配布をお願いします。</li> <li>・配布対象は、中学・高校・一般の第二ランのみです。</li> <li>・ボランティアスタッフへ対応内容を説明して依頼してください。</li> </ul>
7	ランエイド管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「スタジアム・トラック出入口」に 1 カ所設置。</li> <li>・トラックへ入る選手出る選手の双方が取れるよう設置をお願いします。</li> <li>・ペットボトルの水をコップに入れて選手へ配布してください。</li> <li>・ボランティアスタッフへ対応内容を説明して依頼してください。</li> </ul>
8	ラン先導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各カテゴリーのトップ選手をバイクにて先導をお願いします。</li> <li>・適時、無線にて状況を報告してください。</li> </ul>
9	ラン最終選手の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各カテゴリーの最終選手の最後尾追尾をお願いします。</li> <li>・適時、無線にて状況を報告してください。</li> </ul>
10	選手のコース誘導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コース途中にはコンコース外に出られる出入口があります。コースミスが無いようにコース設営・誘導してください。</li> <li>「トランジション→ラン」「スタジアム入口分岐」「ランコース→フィニッシュ」</li> </ul>
11	観客・来場者の誘導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日産スタジアム内のプールへの来場者が多いことが見込まれます。</li> <li>・選手、観客とのトラブルにならないように注意してください。</li> </ul>
12	レースウェア及びレースナンバー表示の注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レースウェアが不適切な場合は直させてください。</li> <li>・レースナンバーがずれている場合・見づらい場合は直させてください。</li> </ul>
13	体調不良及びリタイア選手の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調不良及びリタイア選手のフォローをお願いします。</li> </ul>
14	ラン競技審判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手参加案内・ローカルルールを事前に確認の上、ルールに反している選手には、声かけの上、是正の指導をお願いいたします。</li> </ul>
15	ランコース撤収	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全てのラン競技が次第、設営したコースの撤収をお願いします。</li> </ul>

<TO・ボランティア配置図>

- ランパート定点の TO・ボランティアついて、下記の配置をお願いします。
- 「スタジアム・トラック出入り口」における「エイド」と「周回ゴムの配布場所」は、可能な限り近い場所に設定して、ボランティアスタッフが互いの業務をサポートしあえるようにしてください。また、トラック内が見渡せる場所に設定し競技状況が確認できるようにお願いします。
- 前日の下見・当日の設営運営状況などで変更が必要と判断される場合は、ランチャー・サブチーフの判断で適時配置変更をお願いします。





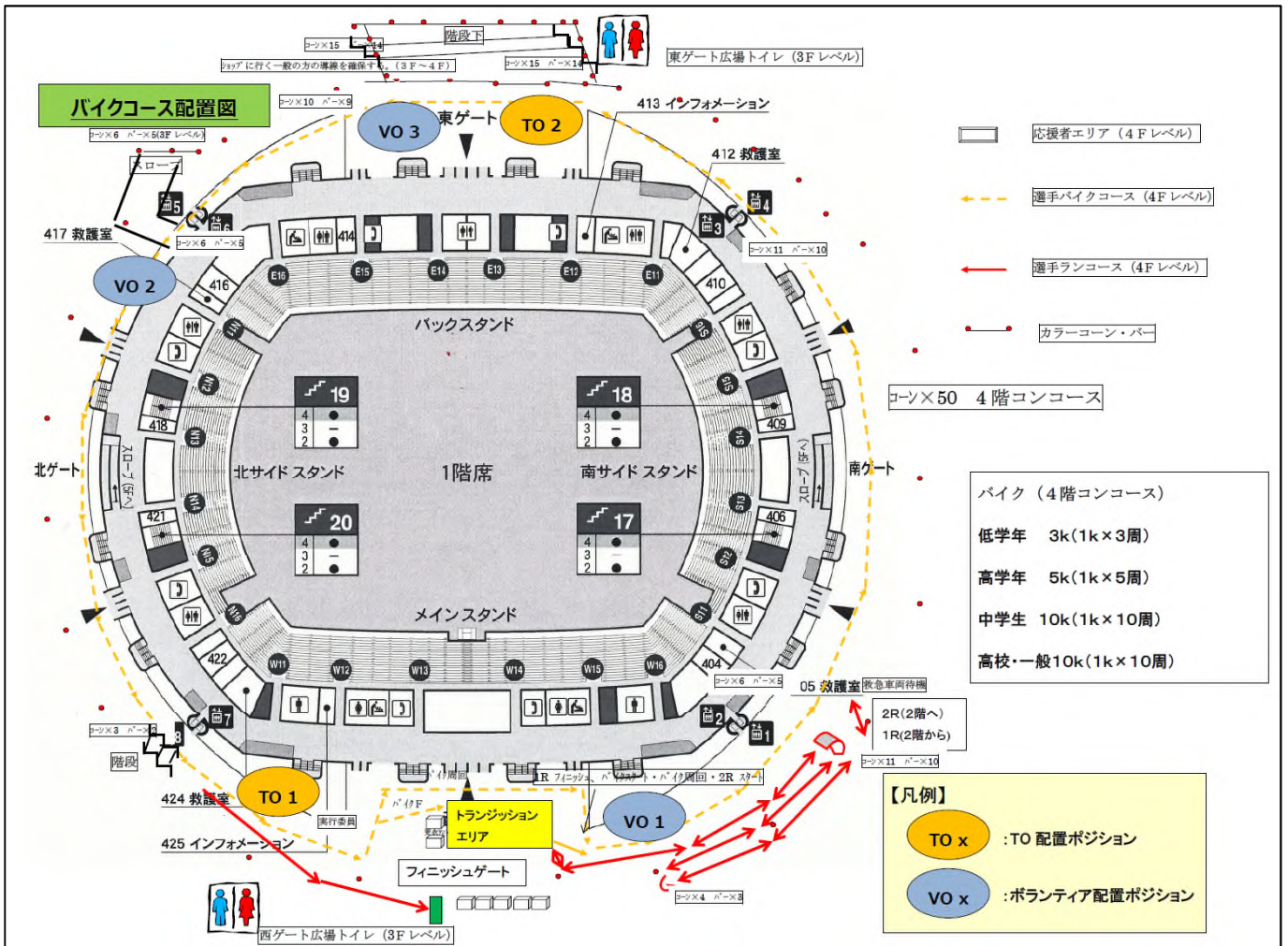
## 4. バイク TO

### <担当業務>

No	業務	詳細
1	バイクコース設営	<p>★前日のコース設営はできません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大会当日にバイクコース設営図に従って、コーン・バーの設置及び看板・ガムテープ表示等の設営をお願いします。</li> <li>・パラ選手 2 名がタンデムバイクで走行しますので、コース設営時の考慮をお願いします。</li> <li>・TO・ボランティアの人数が限られているため、分岐点・コーナー等、設営を工夫して、選手が迷わないコース設定をお願いします。</li> <li>・設営時に危険な箇所・減速が必要な場所等を確認した場合には、安全が確保できるよう設営をお願いします。</li> </ul>
2	バイク試走管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技コース試走(08:30-08:50)におけるバイクコースの安全管理をお願いします。</li> </ul>
3	バイク先導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各カテゴリーのトップ選手をバイクにて先導をお願いします。 (先導は 1 周目のみお願いします)</li> <li>・トップ選手の状況について、適時、無線にて状況を報告してください。</li> </ul>
4	バイク最終選手の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各カテゴリーの最終選手の最後尾追尾をお願いします。</li> <li>・適時、無線にて状況を報告してください。</li> </ul>
5	危険箇所での選手誘導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・危険箇所における選手誘導をお願いします。</li> <li>・可能な限り、注意喚起の看板設置での誘導をお願いします。</li> <li>・声かけでの誘導が必要な場合は、TO またはボランティアスタッフの配置をお願いします。</li> </ul>
6	危険走行・ドラフティング・キープレフトのチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・危険な走行を確認した場合には、選手への声かけにより是正を促してください。</li> </ul>
7	観客・来場者の誘導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手、観客とのトラブルにならないように注意してください。</li> <li>・日産スタジアム内のプールへの来場者が多いことが見込まれます。</li> </ul>
8	レースウェア及びレースナンバー表示の注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レースウェアが不適切な場合は直させてください。</li> <li>・レースナンバーがずれている場合・見づらい場合は直させてください。</li> </ul>
9	体調不良及びリタイヤ選手の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調不良及びリタイヤ選手のフォローをお願いします。</li> </ul>
10	バイク競技審判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手参加案内・ローカルルールの内容を事前に確認の上、ルールに反している選手には、声かけの上、是正の指導をお願いいたします。</li> </ul>
11	バイクコース撤収	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全てのバイク競技終了次第、設営したコースの撤収をお願いします。</li> </ul>

<TO・ボランティア配置図>

- バイクパート定点の TO・ボランティアついて、下記の配置をお願いします。
- 前日の下見・当日の設営運営状況などで変更が必要と判断される場合は、バイクチーフ・サブチーフの判断で適時配置変更をお願いします。



## 5. トランジション TO

## ＜担当業務＞

No	業務	詳細
1	トランジションエリア設営	<p>★前日のトランジション設営は、可能な範囲まで実施します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大会当日にトランジション設営図に従って、トランジション内及び隣接するバイク周回コース周辺のコーン・バーの設置及び看板・ガムテープ表示等の設営をお願いします。</li> <li>・パラ選手2名のタンデムバイクについて設営時の考慮をお願いします。</li> <li>・設営時に危険な箇所を確認した場合には、安全が確保できるよう設営をお願いします。</li> </ul>
2	バイク試走管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイク試走(08:30-08:50)におけるトランジションエリア内及び隣接するバイク周回コース周辺の安全管理をお願いします。</li> </ul>
3	立入禁止エリア管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技者および特別に許可を受けた者以外立入禁止です。特に保護者、ご家族、応援者の方が入らないよう管理をお願いします。</li> </ul>
4	バイクチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手が競技に使用するバイクのチェックをお願いします。</li> <li>・本大会は「通常街中で乗っている自転車」での参加も可能です。かご等がついていても参加OKです。</li> <li>・コースに落とす危険がある物が無いか確認し、取り外しが必要と判断される物がついている場合は、選手に説明し取り外してください。</li> <li>・スマートフォンを装着している場合は、GPS/サイクルメーターとしてのみ使用可能で、「通話・撮影はできない」ことを伝えてください。</li> </ul>
5	ヘルメット・ストラップチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手が着用するヘルメット・ストラップの確認をお願いします。</li> </ul>
6	ペットボトル装着の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペットボトルをバイクボトルホルダーに装着している場合には、外すよう指示をお願いします。選手がいない場合は、TOが取り外してください。</li> </ul>
7	選手準備フォロー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイクセッティングにおいて、選手のフォローをお願いいたします。</li> </ul>
8	キッズ用バイク設置サポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズのバイクを吊るす場合はロープ(白色のもの)又はフック(SBR準備)を使用してください。(当日確認をお願いします)</li> </ul>
9	目印のチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手個人がバイクラックの位置が分かるように目印を付けるのを禁止します。見つけた場合は選手に説明し、取り外してもらってください。</li> <li>・選手がいない場合は、TOが取り外してください。</li> </ul>
10	エリア内でのバイク乗車禁止管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エリア内にて、選手が乗車しないよう管理をお願いします。</li> </ul>
11	乗車・降車ライン管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイクスタート・バイク周回・ランスタート位置が近いので、選手の動線のコントロールを行い安全確保してください。</li> </ul>
12	レースウェア及びレースナンバー表示の注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レースウェアが不適切な場合は直させてください。</li> <li>・レースナンバーがずれている場合・見づらい場合は直させてください。</li> </ul>
13	体調不良及びリタイア選手の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調不良及びリタイア選手のフォローをお願いします。</li> </ul>
14	トランジションオープン時間管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイク引き取りのトランジションオープン時間は、タイムテーブル上決まっていますが、トランジションチーフがレース状況を判断しオープン時間を決め、オープン可能時間となったらMCへ連絡し放送してください。</li> </ul>
15	バイクピックアップ管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイクピックアップはレースナンバーでの本人確認を行ってください。</li> </ul>
16	トランジションエリア撤収	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイクピックアップが完了したラックから順次撤収をお願いします。</li> </ul>

## 6. フィニッシュ TO

### <担当業務>

No	業務	詳細
1	フィニッシュエリア設営	<p>★前日のフィニッシュエリア設営は、可能な範囲まで実施します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大会当日にフィニッシュエリア設営図に従って、エリア内のコーン・バーの設置及び看板・ガムテープ表示等の設営をお願いします。</li> <li>・フィニッシュエリアの撮影場所を確保し、フィニッシュ後の輪ゴム回収・アンクルバンド回収の動線を考慮して十分なスペースを確保してください。</li> </ul>
2	フィニッシュエリア管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技者および特別に許可を受けた者以外の立入らないよう管理をお願いします。特に、保護者、ご家族、応援者の方が入らないよう管理をお願いします。</li> </ul>
3	「レースナンバーは前へ」「サングラスは外す」の呼びかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィニッシュの直前にて、選手への声かけをお願いします。</li> </ul>
4	同伴フィニッシュ禁止の管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手が、保護者、ご家族、応援者などと同伴フィニッシュすることが無いよう、フィニッシュ前のエリアの管理をお願いします。</li> </ul>
5	着順判定・記録	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数選手が同時にフィニッシュする場合の着順判定をお願いします。</li> <li>・カテゴリー毎に着順を確認し、記録用紙に記録をお願いします。全選手フィニッシュした後、記録用紙を審判長へ渡してください。</li> </ul>
6	周回数チェック・輪ゴム回収	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィニッシュ後の選手の輪ゴムの数を確認して周回数チェックをお願いします。周回数が足りない場合は、本人へ確認の上審判長への報告をお願いします。</li> <li>・輪ゴムの配布対象は、中学・高校・一般です。</li> </ul>
7	アンクルバンド回収	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィニッシュ後の選手からアンクルバンドを回収してください。</li> <li>・ボランティアスタッフへ対応内容を説明して依頼してください。</li> </ul>
8	フィニッシュエイド管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィニッシュ後の選手向けのエイド管理をお願いします。</li> <li>・ボランティアスタッフへ対応内容を説明して依頼してください。</li> </ul>
9	救護対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・救護が必要な選手をサポートし、メディカルへの連携をお願いします。</li> </ul>
10	フィニッシュエリア撤収	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全ての競技終了後、設営したフィニッシュエリアの撤収をお願いします。</li> </ul>
11	アンクルバンド配布	<p><b>[ランパートのサポート]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・選手招集時に、アンクルバンドの配布サポートをお願いします。</li> </ul> <p>※ラン TO と協力して実施をお願いします。</p>

## 競技カテゴリー／距離／タイムスケジュール

### 1. 競技カテゴリー／参加人数／レースナンバー

No	カテゴリー	人数	レースナンバー	備考
1	キッズの部小学 1-3 年	27	301-327	
2	キッズの部小学 4-6 年	27	201-227	
3	ジュニアの部(中学生)	4	101-104	
4	高校生の部(高校生)	0	-	※エントリーなし
5	一般の部(18 才以上)	30	1-30	※パラ選手 2 名エントリー (PTVI(視覚障害)) No.20 : 中澤 隆 No.30 : 鹿沼 由理恵 ※ガイド選手と伴走・タンデムバイク走行します。
	合計	88		

### 2. 距離／周回数

No	カテゴリー	第一ラン	バイク		第二ラン	
1	キッズの部小学 1-3 年	300m	3km	(1km×3 周)	1.5km	(1.5km×1 周) 輪ゴム無し
2	キッズの部小学 4-6 年	500m	5km	(1km×5 周)	1.5km	(1.5km×1 周) 輪ゴム無し
3	ジュニアの部(中学生)	900m	10km	(1km×10 周)	3.0km	(1.5km×2 周) 輪ゴム×2 本
4	高校生の部(高校生) ※エントリーなし	900m	10km	(1km×10 周)	4.5km	(1.5km×3 周) 輪ゴム×3 本
5	一般の部(18 才以上)	900m	10km	(1km×10 周)	4.5km	(1.5km×3 周) 輪ゴム×3 本

### 3. タイムスケジュール

<2020年1月12日(日)>

スケジュール		時間	
集合(役員/TD/HR)		06:30	
集合(各TO)		07:00	
競技開始前 TO ミーティング		07:00 - 07:15	
会場設営		07:15 - 08:30	
ボランティアスタッフ集合(各パートチーフ引率)		07:30	
【選手】受付		08:00 - 09:00	
【選手】トランジションチェックイン		08:00 - 09:00	
【選手】競技コース試走		08:30 - 08:50	
【選手】開会式/競技説明会		09:00 - 09:15	
競技		招集	スタート - 終了見込
	キッズの部小学 1-3 年	09:15	09:30 - 10:15
	キッズの部小学 4-6 年	10:15	10:30 - 11:06
	ジュニアの部(中学生)	10:55	11:10 - 12:35
	高校生の部(高校生) ※エントリーなし		
	一般の部(18 才以上)		
トランジションオープン(バイクピックアップ) *1			
	一時解放 ※キッズの部の選手向け	10:50 - 11:10	
	解放	12:00 - 13:20	
【選手】表彰式 ※キッズの部		11:30 -	
コース撤収 ※競技終了後順次実施		12:30 -	
【選手】表彰式 ※ジュニア・高校生・一般の部		13:00 -	
【選手】閉会式		13:10 -	
競技終了後 TO ミーティング (全体)		13:10 - (予定)	

\*1:トランジションオープンの時間は予定の時刻です。レース状況でトランジションチーフが判断し MC へ放送を依頼してください。

## 競技規則（ローカルルール）

- 本大会は「日本トライアスロン連合競技規則/運営規則」及び以下の「ローカルルール」が適用されます。
- ※ 下記のローカルルールを事前に確認の上、ルールに反している選手を確認した場合には、声かけの上、是正の指導をお願いいたします。指導しても是正されない場合には審判長に報告をお願いします。

### 1. 全般

- アクションカメラ（GoPro 等）を着用してレースに出場することはできない。バイクへの装着も不可。
- 「自転車」・「自転車(競技用)ヘルメット」・「自転車及びランニング用シューズ」は、大会当日に選手自身で持参すること。忘れた場合はレースには参加できない。(当日の貸し出しは無し)
- 選手への個人的援助は禁止。

### 2. ラン

- ランでは上下ウェアを着用すること。「上半身はだか」での競技禁止。
- 前開きファスナー付ウェアの着用は可。但し、前ファスナーを下げたままで競技を行うことは禁止。
- ランではシューズを着用すること。「裸足」での競技禁止。
- ラン競技中、レースナンバーは前面によく見えるよう着用する。レースナンバーの改造、折曲げは厳禁。  
※ ずれている場合、見づらい場合等は直させてください。
- ナンバーベルト使用時には、レースナンバーが腰から上にくるように着用する。
- 自力走行により、規定コースを競技する。
- キープレフトを厳守し、右側から追い越す。
- ヘッドフォンやイヤホンを装着したまま競技を行うことは禁止。
- スマートフォンを携帯して競技することは、GPS として使用する場合に限り許可する。通話や撮影に使用することは禁止。
- 第二ランの周回チェックは、輪ゴム配布により行う。周回チェック地点では減速してスタッフから輪ゴムを受け取る。

No	カテゴリー	第二ラン		
1	キッズの部小学 1-3 年	1.5km	(1.5km×1 周)	輪ゴム無し
2	キッズの部小学 4-6 年	1.5km	(1.5km×1 周)	輪ゴム無し
3	ジュニアの部(中学生)	3.0km	(1.5km×2 周)	輪ゴム×2 本
4	高校生の部(高校生)	4.5km	(1.5km×3 周)	輪ゴム×3 本
5	一般の部(18 才以上)	4.5km	(1.5km×3 周)	輪ゴム×3 本

### 3. バイク

- バイクでは上下ウェアを着用し、規定のヘルメットを着用すること。「上半身はだか」での競技禁止。
- 前開きファスナー付ウェアの着用は可。但し、前ファスナーを下げたままで競技を行うことは禁止。
- バイク競技に使用する自転車は、「ロードバイク」・「通常街中で乗っている自転車」のどちらでも構わない。
- ヘルメットの「あご紐」の形状が下記のもの使用不可。(ローラースケート用などで発売されているもの)
  - ・首にかけずにカップ形状の「あごあて」であごの先端で紐を支えるタイプ
  - ・紐が伸縮性のあるゴム状のタイプ
  - ※ 転倒したときに外れやすく、簡単に脱げて取れてしまうため。
- バイク競技中、レースナンバーは背中によく見えるよう着用する。レースナンバーの改造、折曲げは厳禁。
  - ※ ずれている場合、見づらい場合等は直させてください。
- ナンバーベルト使用時には、レースナンバーが腰から上にくるように着用する。
- バイク用レースナンバーシールは、ヘルメットの前面とバイクの右側に貼りつける。
- 交通規則を守り、表示看板、セイフティー・コーン、大会スタッフの指示に従って競技する。
- 小中学生の DH バーの装着は禁止。
- 走行中の「前方注意」「車間距離の確保」は選手義務。
- 「キープレフト(左側走行)」にて競技する。(左端から 1m、コース幅の左側 3 分の 1 以内を基準)
- 追い越しは、後方確認し前走者の右側から行う。
- ドラフティング走行は禁止。
- ドラフティングゾーンは、**前方選手の前輪先端から後方 10m** の範囲。バイクは約 2m であるため、4 台分の車間距離をあける。
- 他競技者のドラフティングゾーンに入れるのは、「追い越そうとしているとき(20 秒以内)」、「危険回避の場合」、「トランジション出入口」など。
- 追い越し中は追い抜く意思を持って「前進」している必要がある。そのため、ドラフティングゾーン内では、前走の競技者と同一スピードを保ったままではならない。また、追い越されたらすぐに抜き返したり背後についてはならない。
- バイクパートでは、エイドステーション無し。
- 「ペットボトル」をバイクボトルホルダーに入れて競技を行うことは禁止。
- ヘッドフォンやイヤホンを装着したまま競技を行うことは禁止。
- スマートフォンのバイクへの取り付けは、GPS/サイクルメーターとして使用する場合に限り許可する。通話や撮影に使用することは禁止。
- バイクの周回チェックはアンクルバンドによる「機械周回チェック」を行う。周回チェックポイントでは十分に減速する。
- 周回数確認は選手自身で行う。周回チェックポイントでは、自身の周回数をスタッフに確認することはできない。
- 周回数確認のため、サイクルメーターの装着を推奨する。



## 4. トランジション

- トランジションエリア内に、競技者および特別に許可を受けた者以外の立入禁止。保護者、ご家族、応援者の方が入ることはできない。
- バイクラックに目印をつけることは禁止。
  - ※ トランジションエリアにセットするもの：自転車、ヘルメット、シャツ、シューズ、帽子、タオルなど
- ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締める。フィニッシュ後はバイクを掛けてからストラップを外す。
- トランジションエリア内はバイク乗車禁止。ペダル片足走行も禁止。
- バイクの乗車・降車の方法は下記のとおり。

### <乗車>

バイク前輪の先端が乗車ラインを超え、片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車する。

### <降車>

バイク前輪の先端が降車ラインを超える前に、降車ライン手前の地面に、片足が完全についてから降車する。

## 5. フィニッシュ

- フィニッシュにおける意図的な同着は禁止。
- 同伴フィニッシュは禁止。
- 着順は、計測チップがフィニッシュライン上に達した瞬間とする。
- 複数の競技者が同時にフィニッシュする場合は、フィニッシュ TO が判定を行う。
  - ※ 競技者の胴体の一部がフィニッシュラインを通過した瞬間を判定する。
- 明らかに周回不足と判断される場合には完走扱いとしない。
- 周回数が規定数以上の場合(多く周回してしまった場合)でも順位の繰り上げ措置は実施しない。

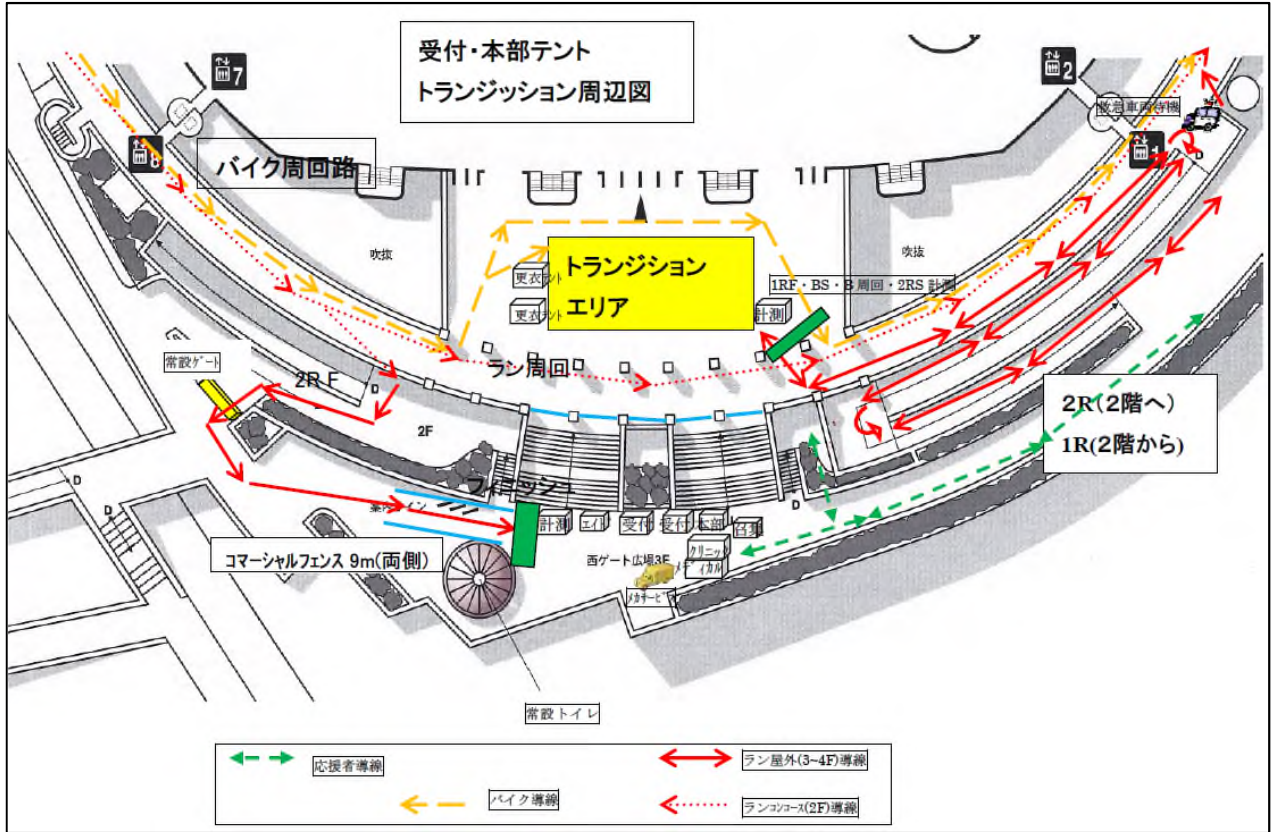
## 6. その他大会ルール

- 荷物預かりは車の鍵のみ。大会本部にて預かる。
- 荷物は基本的に個人にて管理する。
- 貴重品預かりはなし。
  - ※ どうしても荷物を置く場所が無いと選手から問い合わせがあった場合のみ、トランジションの隅の荷物置き場に誘導する。大会にて責任は負えない旨を説明する。

## 会場レイアウト

### 1. 受付・本部テント・トランジション周辺図

#### <西ゲート広場周辺>

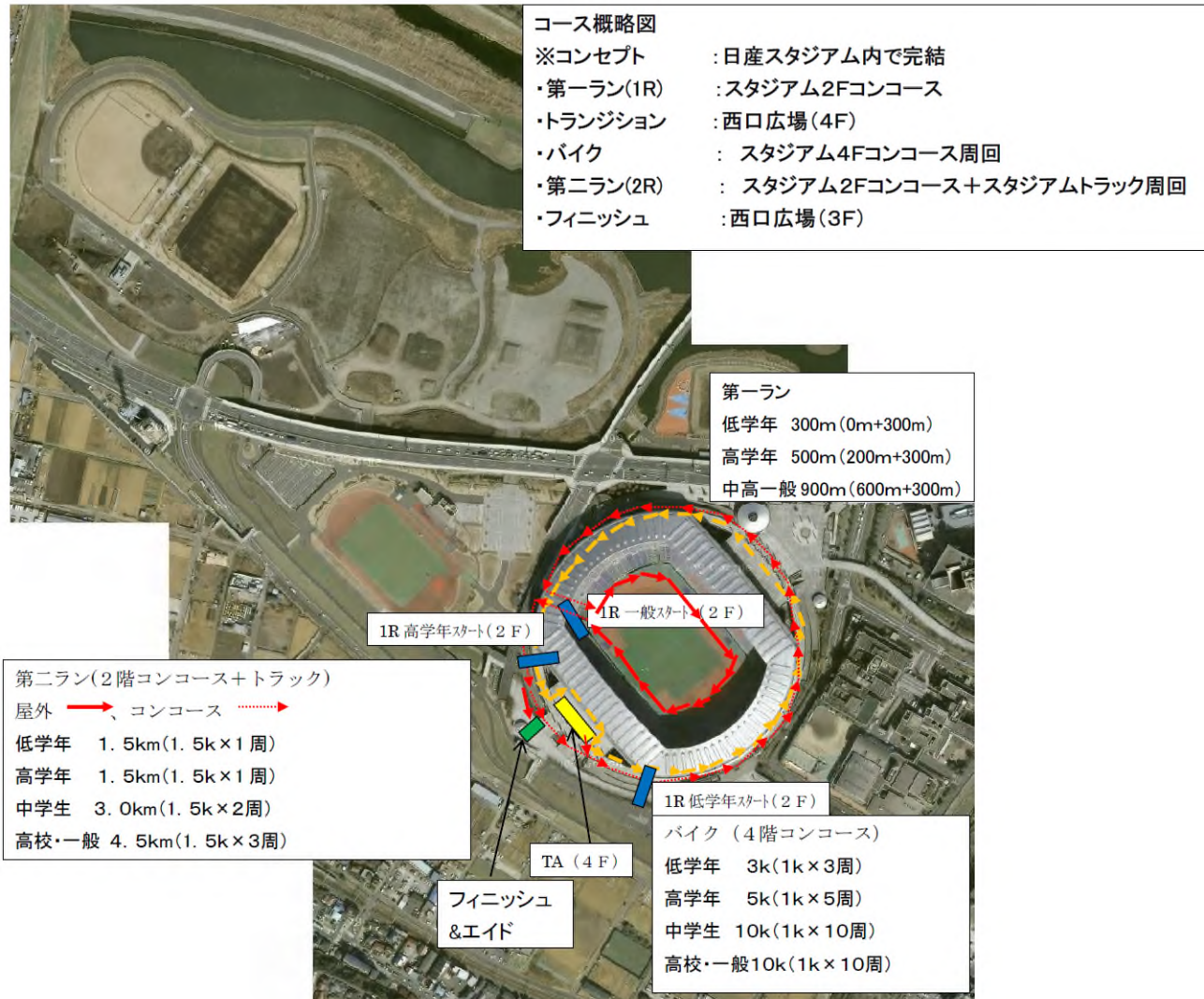


#### <日産スタジアム周辺地図>



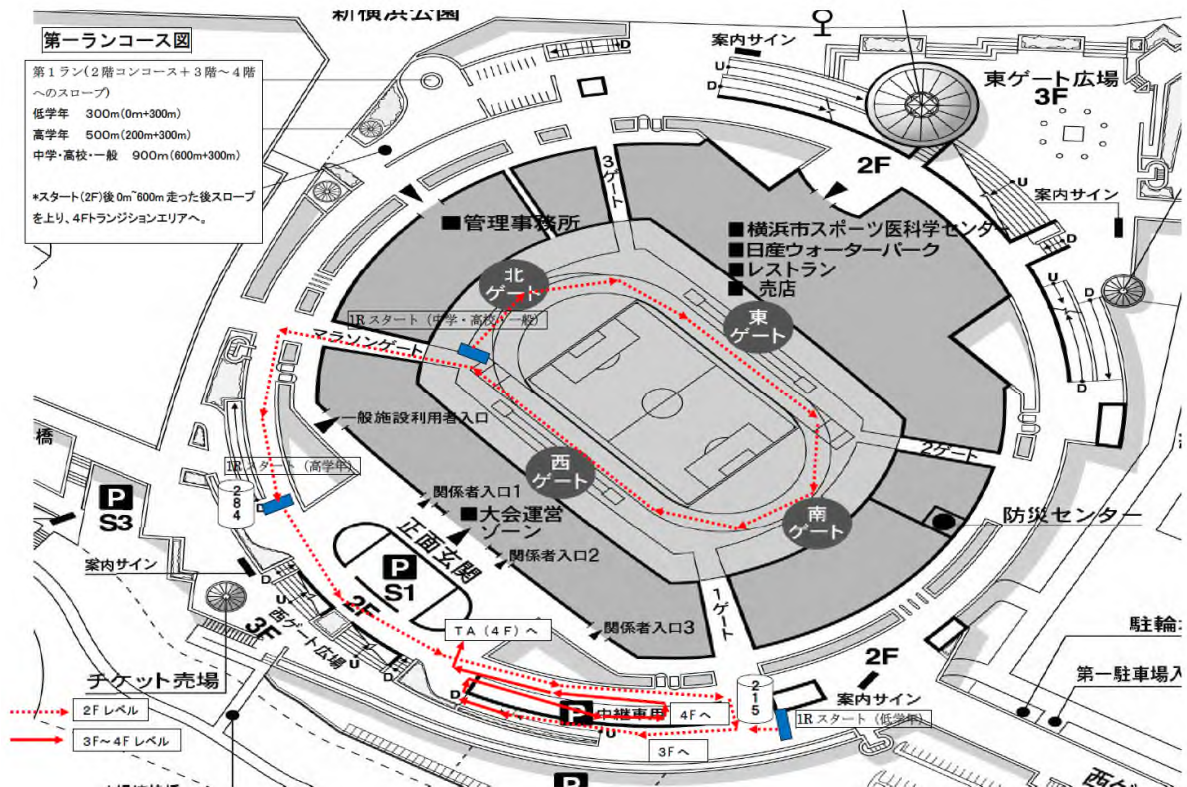
## コース図

### 1. 全体図

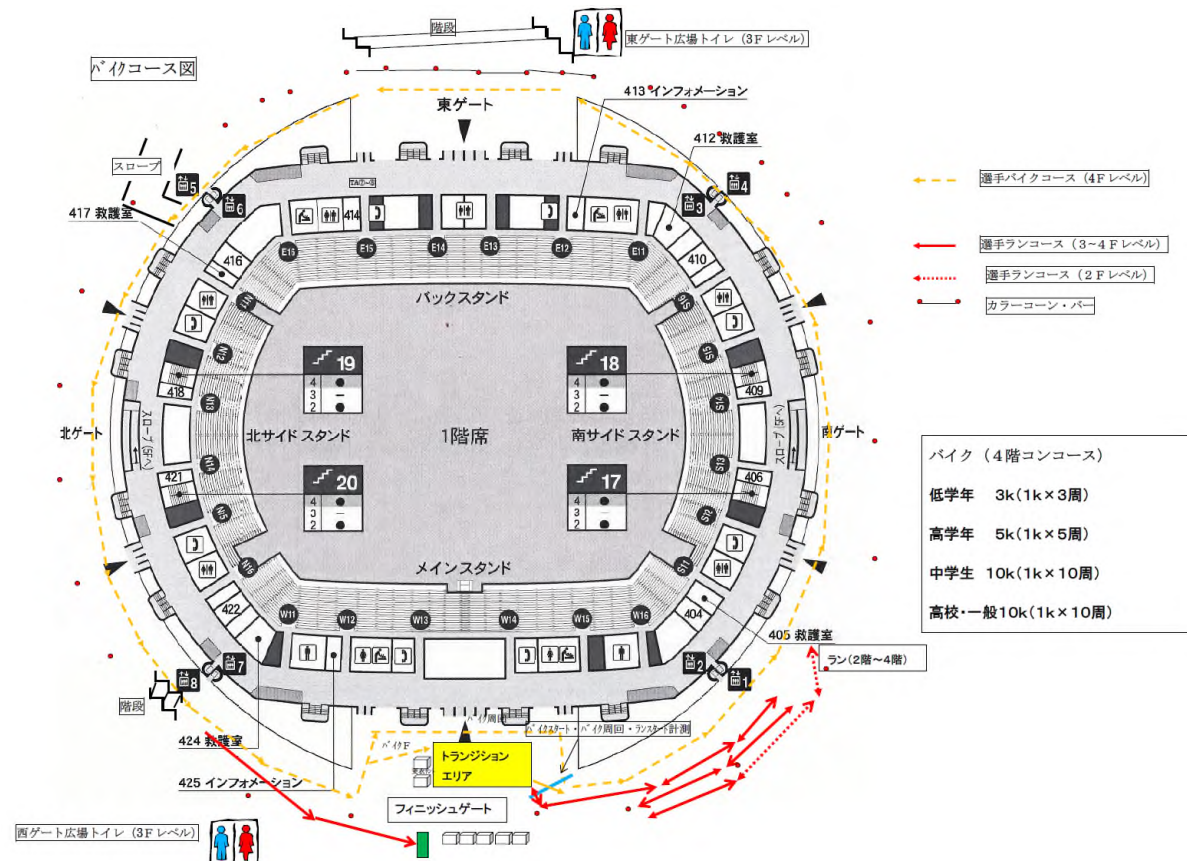


No	カテゴリー	第一ラン	バイク		第二ラン	
1	キッズの部小学 1-3 年	300m	3km	(1km×3 周)	1.5km	(1.5km×1 周) 輪ゴム無し
2	キッズの部小学 4-6 年	500m	5km	(1km×5 周)	1.5km	(1.5km×1 周) 輪ゴム無し
3	ジュニアの部(中学生)	900m	10km	(1km×10 周)	3.0km	(1.5km×2 周) 輪ゴム×2 本
4	高校生の部(高校生) ※エントリーなし	900m	10km	(1km×10 周)	4.5km	(1.5km×3 周) 輪ゴム×3 本
5	一般の部(18 才以上)	900m	10km	(1km×10 周)	4.5km	(1.5km×3 周) 輪ゴム×3 本

## 2. 第一ラン



## 3. バイク





**改版履歴**

版数	作成日	改版内容	改版者
第 1.0 版	2020 年 1 月 5 日	・初版作成。	中丸
第 1.1 版	2020 年 1 月 6 日	・TO 配布版に向けて、各章の内容を精査・改版。	中丸