

第40回記念 NISSAN CUP 神奈川トライアスロン大会
第31回 TRIJ 関東ブロックトライアスロン選手権大会
第37回 TRIJ 東京ブロックトライアスロン選手権大会
栃木・茨城・群馬・埼玉・千葉・山梨・神奈川選手権大会

最終要項

開催日 2025年6月14日(日)

開催地 神奈川県横須賀市浦郷沖水域及び日産追浜工場特設コース

NISSAN CUP 神奈川トライアスロン大会事務局
〒224-0041 神奈川県横浜市都筑区仲町台 5-7-5-601
TEL: 070-3236-2277 (平日 10:00~17:00)
E-mail: info@kn-tu.or.jp

目次

| | |
|----------------------------|----|
| 目次 | 2 |
| 1. ご挨拶 | 3 |
| 2. 大会概要 | 4 |
| 3. 競技内容/スケジュール | 5 |
| 1. 競技カテゴリー/スケジュール | 5 |
| 2. 距離/周回数 | 5 |
| 3. 制限時間 (目安) | 5 |
| 4. トランジション | 6 |
| 5. 表彰対象 | 6 |
| 4. 当日の受付 | 7 |
| 1. 当日の受付について | 7 |
| 2. 大会支給品 (事前送付) | 7 |
| 3. 注意事項 | 7 |
| 5. 競技規則(ローカルルール) | 7 |
| 1. 全般 | 7 |
| 2. 競技説明会 | 8 |
| 3. スイム | 9 |
| 4. バイク | 11 |
| 5. ラン | 13 |
| 6. トランジション | 13 |
| 7. フィニッシュ | 13 |
| 8. リレー | 14 |
| 9. その他大会ルール | 14 |
| 6. コースマップ | 15 |
| 1. スプリントの部 | 15 |
| 2. 一般/一般リレーの部 | 16 |
| 3. 選手権の部 (エリート女子・男子) | 17 |
| 7. エリア詳細図 | 18 |
| 1. 大会会場詳細 | 18 |
| 2. スイムコース図/警戒配置図 | 19 |
| 8. 会場アクセス | 20 |

■ 略語一覧

| | |
|----|---------------------------------------|
| TO | Technical Official テクニカル・オフィシャル (審判員) |
| TL | Team Leader チームリーダー |
| TD | Technical Delegate 技術代表 |
| HR | Head Referee 審判長 |

1. ご挨拶

ご挨拶

NISSAN CUP 神奈川トライアスロン大会 会長 中山俊行



第40回 NISSAN CUP 神奈川トライアスロンが開催できることを嬉しく感じております。本大会は第31回 TRIJ 関東ブロックトライアスロン選手権大会、37回 TRIJ 東京ブロックトライアスロン選手権大会、同時に栃木・茨城・群馬・埼玉・千葉・山梨・神奈川の関東7県における選手権大会を兼ねた非常に責任ある大会となりました。

また、この大会は2026 NTT エイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ（エイジ NCS）スタンダード/スプリントの一戦としても開催されています。

本大会の開催にあたっては日産自動車追浜工場様の特別なご理解とご協力を頂いております。

日常では体験できない特別なコースの中でトライアスロン競技を満喫して下さい。

出場選手各位におかれましては暑さや風といった気象条件、レアなレースコース、ライバル選手そして自分自身との戦いに全力で挑戦して頂き、日頃のトレーニングの成果を遺憾なく発揮して下さい。

我々は選手全員が笑顔でフィニッシュできるよう全力で支えてまいります。

また選手権出場の選手においては、それぞれが掲げた目標を達成すべく冷静かつ全力で戦ってくれることを期待しています。

安全な大会とするためにもルールを守り、お互いを尊重し合い、気持ちよく走っていただくことをお願いいたします。その結果が自身のベストにつながれば我々はとても嬉しく思います。

なお本大会を支えて頂いた日産自動車追浜工場様をはじめ協力・関係各社には心より御礼申し上げます。

以上

2. 大会概要

| | |
|------|--|
| 大会名称 | 第 40 回 NISSAN CUP 神奈川トライアスロン大会 兼 第 31 回 TRIJ 関東ブロックトライアスロン選手権大会 兼 第 37 回 TRIJ 東京ブロックトライアスロン選手権大会 兼 栃木・茨城・群馬・埼玉・千葉・山梨・神奈川選手権大会 |
| 開催日 | 2025 年 6 月 14 日(日) |
| 会場 | 神奈川県横須賀市浦郷沖水域及び日産自動車追浜工場内特設会場 |
| 主催 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合(KnTU) |
| 主管 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合(KnTU) |
| 特別協賛 | 日産自動車株式会社追浜工場 |
| 協賛 | ローソン、味の素、ChampionSystem、フォトクリエイト |
| 協力 | 横浜市トライアスロン協会(YTA)・川崎市トライアスロン協会(KTA) 公益社団法人トライアスロンジャパン(TRIJ)関東ブロック協議会・東京ブロック協議会 ほか |
| 後援 | 公益社団法人トライアスロンジャパン(TRIJ)・横須賀市・横須賀市教育委員会 横須賀商工会議所・公益財団法人神奈川県スポーツ協会 |

<大会役員・実行委員会>

| 役職 | 氏名 |
|---------------|--------|
| 大会会長 | 中山 俊行 |
| 大会副会長 | 渡邊 英夫 |
| 実行委員長 | 高崎 聡 |
| レースディレクター(RD) | 杉浦 博 |
| 大会本部 | 杉浦 眞由美 |
| チームリーダー(TL) | 浅野 拓哉 |
| 技術代表(TD) | 花井 哲 |
| 審判長(HR) | 高田 友希 |
| 審判長(HR) 選手権の部 | 北岡 聡 |

<審議委員>

| カテゴリー | | 氏名 |
|-----------------------|-------|-------|
| スプリントの部 一般/一般リレーの部 | 大会会長 | 中山 俊行 |
| | 実行委員長 | 高崎 聡 |
| | 技術代表 | 花井 哲 |
| 選手権の部 | 大会会長 | 中山 俊行 |
| | 実行委員長 | 高崎 聡 |
| | 技術代表 | 花井 哲 |

3. 競技内容/スケジュール

1. 競技カテゴリー/スケジュール

| 時間 | 内容 | 人数 | レースナンバー | キャップ | 試泳 | 招集 | スタート |
|-------------|-------------------------------------|-----|----------------------------------|---------|-----------------------------|-------|-------|
| 7:30 | 駐車場オープン | | | | | | |
| 7:30~8:30 | 受付 | | | | | | |
| 8:30~8:35 | 開会式 | | | | | | |
| 8:35~8:40 | 競技説明会(スプリント/一般) ※参加必須 (必ず参加ください) | | | | | | |
| 8:40 | スプリントレース[*1] (内高校生 1 名) | 99 | 501-599 黒 | 赤 | 試泳なし 陸上でシャワーを 浴びてください | 8:40 | 9:00 |
| 9:20 | 一般レース[*1] | 219 | M201-389 422 青 W138 390-418 青 | M 黄 W 赤 | | 9:20 | 9:35 |
| | 一般リレーレース[*1] | 4 | 419-422 青 | 黄 | | | 9:45 |
| 10:50~11:00 | 競技説明会 ※選手権の部男女合同 | | | | | | |
| 11:25 | 選手権の部女子レース [*2] | 37 | 101-137 赤 | オレンジ | 11:25-11:45 | 12:00 | 12:15 |
| 11:40~11:55 | 表彰式(スプリントの部) | | | | | | |
| 12:50 | 選手権の部男子レース [*2] | 87 | 1-87 緑 | 緑 | 12:50-13:10 | 13:25 | 13:40 |
| 14:00 | 表彰式(一般・リレー・チーム) | | | | | | |
| 14:15 | 表彰式(選手権の部) | | | | | | |
| 16:00~16:15 | 表彰式(選手権の部) | | | | | | |
| 16:15~16:20 | 閉会式/終了後「お楽しみ👏大会」 | | | | | | |

[*1] ローリングスタート：5 秒おきに 2 人ずつスタート(計測ポイントを踏んでから計測開始)

[*2] 試泳あり。フローティングー斉スタート (海上にロープを張り、1m おきに選手がロープを握ってフローティングで並び一斉スタート)

2. 距離/周回数

| No | カテゴリー | 総距離 | スイム | バイク | ラン |
|----|------------|---------|--------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 | スプリントの部 | 25.75km | 750m (750m x1) | 20km (6.8km x3) | 5km (2.5km x2) |
| 2 | 一般/一般リレーの部 | 51.5km | 1500m (750m x2) | 40km (6.8km x6) | 10.0km (2.5km x4) |
| 3 | 選手権の部 | 51.5km | 1500m (750m x2) | 40km (3.7km x10 + 1.55km x2) | 10.0km (2.0km x5) |

3. 制限時間 (目安)

| No | カテゴリー | スイム | バイク | ラン |
|----|------------|------------|---|-------------------|
| 1 | スプリントの部 | スタート後 30 分 | スタート後 1 時間 20 分(80 分) | スタート後 2 時間(120 分) |
| 2 | 一般/一般リレーの部 | スタート後 60 分 | スタート後 2 時間 40 分(160 分) 12:20 以降新たな周回に入れません | スタート後 4 時間(240 分) |
| 3 | 選手権の部 | - | - | - |

4. トランジション

| トランジションチェックイン | |
|-------------------------|--|
| スプリントの部 | 07:40 – 08:40 |
| 一般の部 | 07:40 – 09:00 |
| 選手権の部 (男女) | 11:00 – 11:30 |
| トランジションオープン (バイクピックアップ) | |
| スプリントの部 | 10:45 – 11:20 |
| 一般の部 | 12:55 – 13:50 *13:50 以降は、選手権の競技状況に応じて 適時バイクピックアップを誘導します。 |
| 選手権の部 (女子・男子) | 15:10 – 16:15 |

5. 表彰対象

| NO | カテゴリー | 対象 | 順位 |
|----|---------|-----------|------------------|
| 1 | スプリントの部 | 総合 | 男女別 1~3 位 |
| 2 | 一般の部 | 総合 | 男女別 1~3 位 |
| 3 | 一般リレーの部 | 総合 | 男女、混合問わず 1 ~ 3 位 |
| 3 | 選手権の部 | 関東ブロック選手権 | 男女別 1~3 位 |
| | | 神奈川県選手権 | 男女別 1 位 |
| 4 | チーム戦 | 総合 | 男女、混合問わず 1 ~ 3 位 |

※チーム戦は、一般の部の参加メンバのタイム合計で順位を確定します。

4. 当日の受付

1. 当日の受付について

- 受付は 7:30~8:30 に行います。
- 下記、必ずご準備ください。※無い場合は入場をお断りさせていただきます
- 本大会は来場人数制限を行いません。

| 受付時にご用意いただくもの | |
|---------------|--|
| 選手 | ①レースナンバーに印刷された『QR コード』の提示 ※スムーズな読取りにご協力お願いいたします ②『健康チェックシート』の提出 |
| 応援者・観戦者 | 受付は必要ありません |

2. 大会支給品（事前送付）

- スイムキャップ、ボディナンバーシール(スプリント/一般/一般リレー 2 枚、選手権 4 枚 + 2 枚(スイムキャップ用))、レースナンバー 1 枚、ナンバーシール(バイク用 1 枚、ヘルメット用 1 枚)、ランチ券、トランジションバッグなどを事前送付します。
届いたら内容物を確認の上、当日忘れずにご持参ください。バイク用ナンバーシールの加工・改造は禁止です。
- レースナンバー用ゴムひもが必要な選手は大会本部までお申し出ください。
- 本最終要項は、web での提供のみになります

3. 要注意事項

- テントはチーム用のみ持込可ですが、競技の障害にならない場所をご利用ください。他の来場者に迷惑がかからないよう場所は譲り合ってください。個人用のポップアップテントは禁止します。
- ペットをお連れでの入場はできません。
- 応援の方の自転車での来場はご遠慮ください。
- ブルーシートは持込できますが、風で飛ばされないようご注意ください。
- 熱中症対策として帽子、タオル、(氷) 保冷剤、水、経口補水液 (OS-1) 等持参で万全の準備をお願いします。
- 立入禁止エリアには絶対に入らないでください。また、お子様をお連れでの観戦の場合、お子様の禁止区域への立入や完成車への接近に注意ください。
- 工場内施設や設備の撮影は禁止です。
- 盗撮被害防止のため、不用意に選手へカメラを向けない様お願いします。不審者と思われる方にはお声を掛けさせていただきます。また、不審者に気づかれた場合はお近くの審判や本部までお知らせください。

5. 競技規則(ローカルルール)

- 本大会は「TRIJ 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。

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。
- リザルトは本部に掲示される QR コードにて速報公開。(大会終了後、神奈川県トライアスロン連合ホームページにて正式な

リザルトを公開する)

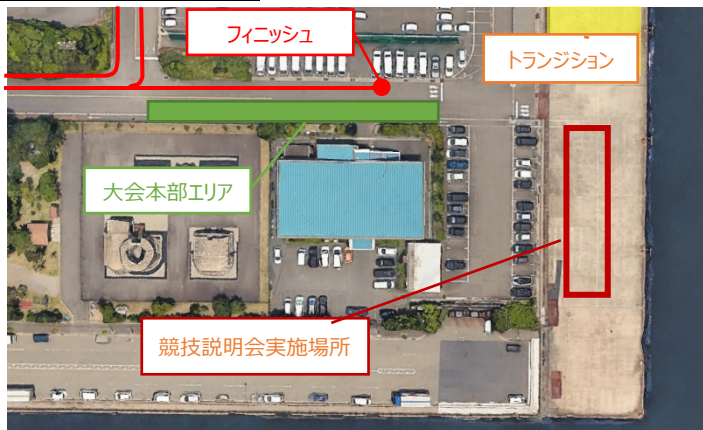
- WEB 完走証は 6/20(水)頃から神奈川県トライアスロン連合ホームページにて公開する。

2. 競技説明会

- スプリントの部・一般/一般リレーの部は、事前に競技説明資料を Web で公開する。
大会当日は会場にて、注意事項や当日変更点を説明する。必ず出席ください。
- 選手権の部は、事前に競技説明資料を Web で公開するとともに、大会当日に会場にて競技説明会を実施する。
ペナルティに関する事項は、競技説明資料にて事前確認をお願いします。説明会への遅刻はペナルティ対象となります。
- 大会当日の対応は以下の通りとする。

| カテゴリー | 大会当日の競技説明会 |
|-----------------------|--|
| スプリントの部 一般/一般リレーの部 | ・トランジション横（キッチンカーエリア）にて実施する。 <時間> 08:35～08:40 ※競技全般の注意事項、当日の変更点等を説明する。 |
| 選手権の部 | ・トランジション横（キッチンカーエリア）にて実施する。 <時間> 男女合同：10:50～11:00 ※ウエットスーツ着用可否、当日の変更点等を説明する。 |

<競技説明会実施場所>

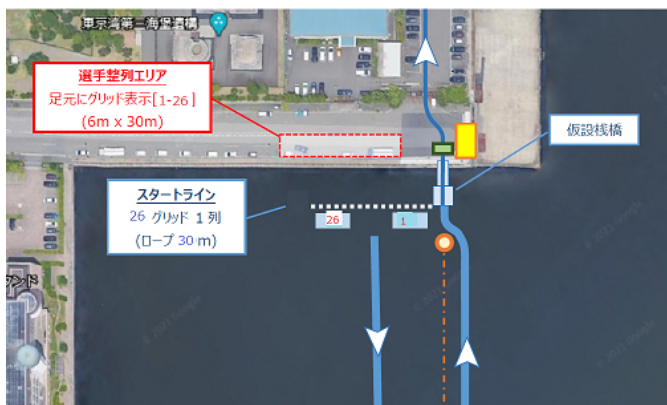


3. スイム

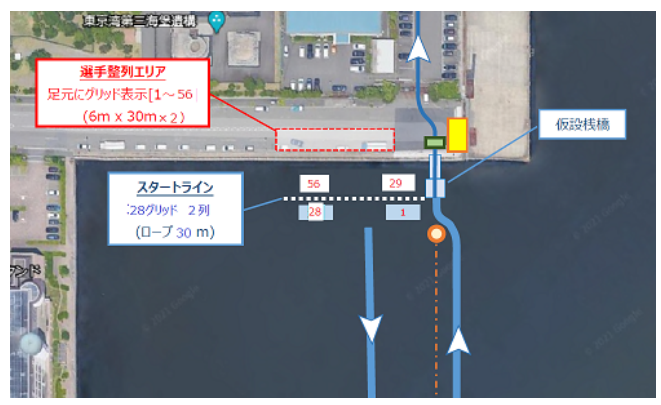
■ スタート手順

| カテゴリー | スタート手順 |
|-----------------|--|
| スプリントの部 一般の部 | <ul style="list-style-type: none"> ・ローリングスタート 5 秒おきに 2 人ずつスタート(計測ポイントを踏んでから計測開始) ※試泳は行いません |
| 選手権の部 | <ul style="list-style-type: none"> ・フローティングー斉スタート <詳細手順> <ol style="list-style-type: none"> ① MC がレースナンバー順に選手をコールする。 ② コールされた選手は「選手整列エリア」の足元に表示のスタートグリッドを選択する。 ③ 全員整列後、先頭から順番にスロープを降りて入水する。(マスクを廃棄する) ④ ロープに表示されたグリッドを掴み待機する。 グリッド 1～28 は、ロープを左手で掴み前列に待機 グリッド 29～56 は、ロープを右手で掴み後列に待機 グリッド 57～ ⑤ 全員がロープを掴んで待機したことを確認し、ホーンで一斉スタートする。 |

<選手権の女子 スタートエリア>



<選手権の男子 スタートエリア>



- 不正スタート(フォールス・スタート)
 - 選手権の部においては、フォールス・スタートの選手は、第 1 トランジションにて 15 秒間のタイムペナルティを科す。
- ボディナンバリング
 - 配送されたボディナンバーシールを指定箇所に貼り付けること。
 選手権の部：4 枚 (両腕・両足) + 2 枚 (スイムキャップ用)
 スプリント/一般の部：2 枚 (両腕)
- スイム試泳
 - 本大会では仮設栈橋の密防止の観点から、スプリント・一般・一般リレーは試泳を実施しない。
 - スイム競技に不安のある選手へは、スイムスキップを推奨する。
 - 選手は陸上での十分なウォーミングアップを実施し、事前にシャワーを浴びてスタートする。

■ ウェットスーツの着用基準は以下の通り

| カテゴリー | ウェットスーツの着用基準 |
|-----------------|--|
| スプリントの部 一般の部 | トライアスロン用ウェットスーツ着用必須 ウェットスーツを着用していない方はスイム競技を行うことは不可 ※ラッシュガードは不可 ※未着用の場合は、スイムスキップでの競技継続を認める。 |
| 選手権の部 | 水温 20.0℃以上：着用禁止 水温 16.0℃～19.9℃：着用許可 水温 15.9℃以下：着用必須 ※水温はスタートの 1 時間 10 分前に測定し、1 時間前に着用可否を発表する。 <女子> 測定：11:05、着用可否公表：11:15 <男子> 測定：12:30、着用可否公表：12:40 |

■ スイムスキップ

- 本大会では、スプリントの部、一般/一般リレーの部において、スイムスキップを認める。
- スイムスキップを希望する選手は、当日スイム招集エリアにてスイムスキップを申告する。
- アンクルバンド受領後、スタートの計測マットを通過していない選手についてもTO・審判員へ申し出ることスキップを認める。その場合は、アンクルバンドを一旦TO・審判員へ返却し、バイクスタート時刻に合わせてトランジションスキップゾーンへ集合する。
- バイクスタート時刻は、各カテゴリーのスイム競技終了後(制限時間後)を目安とする。
- リレーのみ、スイム DNF の場合でも TO の指示に従ってバイクパート選手からスタートできる。
- バイク・ランのタイムは計測するが、参考記録扱いとし表彰対象にはしない。

| カテゴリー | 受付時刻 | 受付場所 | バイクスタート時刻 | スタート場所 |
|------------|------|----------|-----------|---------------------|
| スプリントの部 | 8:40 | スイム招集エリア | 9:40 | トランジション内 スキップゾーン |
| 一般/一般リレーの部 | 9:30 | | 10:50 | |

- 仮設栈橋のスロープの定員を、安全上の理由により同時に最大 10 名までとする。
- 競技中であっても、一時的にスロープの移動に制限をかける場合がある。
- 仮設栈橋のスロープは、歩いて落ち着いて移動する
- 仮設栈橋からの飛び込みは禁止とする。足から入水する。
- レスチューブの使用については以下の通り
 - スプリントの部、一般/一般リレーの部にて使用可能とする。
 - レスチューブを使用した選手は、DNF とする。
- スイムでは、支給されたスイムキャップを必ず着用
- 足ひれ、パドル等の推進補助具の使用は禁止
- 危険回避及び体調保全のため、コースロープにつかまり小休止することは可能。ただし、コースロープ等をつかんで勢いをつけるなどは禁止。
- 救助を必要とする場合は、競技を停止し、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求める。

4. バイク

- ドラフティングの扱いは以下の通り

| カテゴリー | ドラフティングの扱い |
|-----------------|--|
| スプリントの部 一般の部 | 禁止 <ドラフティング違反時の対応> ・「ブルーカード」を提示し、ストップ&ゴーのペナルティにて対応する。 *TRIJ 競技規則 第 108 条 但し、レース展開や周囲の安全管理上、ストップ&ゴーが困難な場合には、ランペナルティボックスでのタイムペナルティを適用することがある。 |
| 選手権の部 | 許可 (ドラフティングレース) ただし、異なる性別間でのドラフティング、周回遅れになった際、同一周回選手間以外でのドラフティングを禁止する。(違反の場合はランペナルティボックスにて 1 分間のタイムペナルティ) |

- バイク競技に使用する自転車は以下の通り

| カテゴリー | 自転車 |
|-----------------------|---------------------------------------|
| スプリントの部 一般/一般リレーの部 | ロードレーサー、TT バイク (左記以外の自転車では参加不可) |
| 選手権の部 | TRIJ 競技規則に準拠 (シート位置・ハンドル角度など車検を行います。) |

※『固定ギヤ車』『ブレーキ無し車』など、競技者に危険を及ぼす恐れのある自転車の利用は厳禁

- バイクスキップ (リレーのみ)

- 本大会では、一般リレーの部においてのみバイクスキップを認める。
- バイクスキップを希望する選手は、当日スイム招集エリアにてバイクスキップを申告する。
- バイク DNF の場合は、TO の指示に従ってランパート選手はスタートできる。
- ランのタイムは計測するが、参考記録扱いとし表彰対象にはしない。

| カテゴリー | 受付時刻 | 受付場所 | ランスタート時刻 | スタート場所 |
|---------|------|----------|----------|--------------------|
| 一般リレーの部 | 9:30 | スイム招集エリア | 12:30 | トランジション スキップゾーン |

- バイク試走

- 本大会では密防止の観点から、全カテゴリーにてバイク試走は実施しない。
- 選手は、事前にコースマップ等にて、コース・周回数を把握して出場すること。

- 一般の部は 12:20 以降、新しい周回に入れません。DNF となります。
- 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。
- ドラフティングゾーンは**前方選手の前輪先端から後方 12m**の範囲。バイクは約 2m であるため、4 台分の車間距離。
- 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。

- バイクコースの GRANDRIVE 手前の陸橋は、対面走行、急坂のため、危険回避の場合を除き、追い越し禁止とする。



- ヘルメットは『自転車専用』を必ず着用。「カスク」「ヘッドギア」等の利用は厳禁。
- 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。フィニッシュ時にファスナーを上げること。
- 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。
- バイク用レースナンバーはサドルの下左側フレームに剥がれにくいようにしっかりと貼りつける。レースナンバーの改造、折曲げ厳禁。
- ヘルメット用レースナンバーはヘルメットの正面に剥がれにくいようにしっかりと貼りつける。レースナンバーの改造、折曲げ厳禁。
- 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サドル左下フレームに貼りつける。
- 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。
- 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、撮影機器等を伴い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。

<選手権の部のみ適用>

- 周回遅れ
 - 本大会はラップされて周回遅れとなった選手についても、競技の継続を認める。
 - 異なる性別間でのドラフティングは認めない。
 - 異なる周回選手間のドラフティングは認めない。(ラップされた選手同士の間は可能。)
- ホイールステーション用のホイールの預託・返却
 - トランジションチェックイン時(11:00~12:00)に、トランジションエリアにてホイールステーション担当の TO へ預託する。
 - 預託されたホイールは TO が車で運搬し、GRANDRIVE のホイールステーションへ設置する。
 - 選手権の部男子のバイク競技終了後、TO が車でトランジションエリアへ運搬し、その後選手へ返却する。
- ラップオーディターは配置しない(選手権の部)
 - 周回数の管理は選手自身で行う。

5. 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。フィニッシュ時にファスナーを上げること。
- 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。
- 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着着したまま、撮影機器等を伴い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。
- ラン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。(輪ゴムの配布は実施しない)

<選手権の部のみ適用>

- 受付時にシューズチェックを行います。受付時にランで使用するシューズを必ず持参ください。
- 選手権の部のエイドステーションにおいては、リタリングゾーンを設置する。
 - リタリングゾーンのエリア外にてゴミを捨てた選手にはタイムペナルティ 15 秒を科す。
- ラップオーディターは配置しない(選手権の部)
 - 周回数の管理は選手自身で行う。
- ペナルティボックスはランコース内に設置される。

6. トランジション

- トランジションのタイムは、バイクパートの競技時間に含まれる。
- 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。応援者・観戦者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> 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> 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。

7. フィニッシュ

- フィニッシュにおける意図的な同着禁止、並びに同伴フィニッシュ禁止。
- 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タイムの場合、競技者の胴体の一部の通過を以て TO が判定する。
- 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。
- フィニッシュエリアは、選手・関係者以外立入り禁止とする。
- フィニッシュ後は自らアンクルバンドを外し回収箱へ格納し、速やかに退出し滞留をしないよう移動する。

8. リレー

- スイムおよびバイク担当選手の欠場、リタイヤ等にてスイム、バイク選手が競技継続不可能な場合、次の競技者による継続を認める。ただし、記録は参考記録としてチーム表彰対象とはしない。
- リレーはトランジション内スキップゾーンにおいてアンクルバンドを引き継ぐことで実施する。

9. その他大会ルール

- 車の鍵は大会本部にてお預かりします。
- 個人のお荷物は基本的にご自身で管理ください。
- 大会本部にて 45L 袋あたり¥500 でお荷物をお預かりも致します。（貴重品は入れないください）
- 周回管理用の輪ゴムの配布はなし。
- 荷物置き用のテント（1~2 人用の小型テント）の利用を禁止する（風等により新車へ当たったことによる傷防止のため）
- 選手以外の応援者・観戦者が会場内で移動できる範囲は、以下黄色エリアとする。

<応援者・観戦者行動可能エリア>

※行動可能エリア以外の区域には立ち入らないようお願いします。



6. コースマップ

1. スプリントの部



2. 一般/一般リレーの部

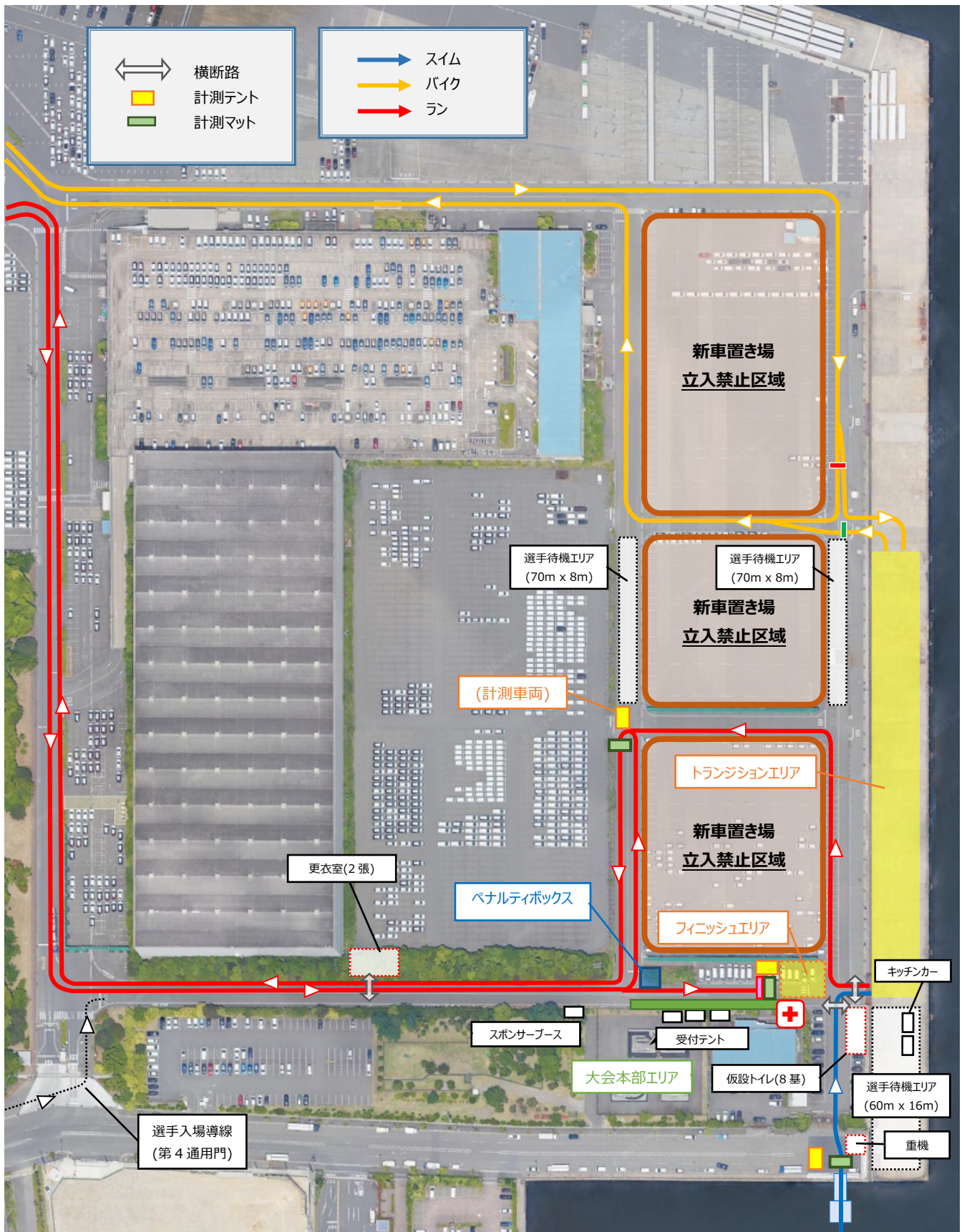


3. 選手権の部 (エリート女子・男子)



7. エリア詳細図

1. 大会会場詳細



2. スイムコース図/警戒配置図



8. 会場アクセス

<会場までのアクセス方法>



| 手段 | 詳細 |
|------------|---|
| 自動車 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 国道 16 号線から夏島町大会会場エリアに向かい、「第 5 通用門」内に駐車して下さい。 ・ 『駐車証』及び『車両環境事故防止点検表』をフロントガラス内側に掲示し大会指定駐車場をご利用下さい。路上の警備員、看板の指示に従って入場をお願いします。 |
| 自転車 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 国道 16 号線から夏島町大会会場エリアへ向かい「第 5 通用門」から入場してください。 ・ 構内は乗車しないでください。 |
| 鉄道 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 京浜急行電鉄にて「追浜駅」で下車してください。 ・ その後、徒歩かバスなどで夏島町大会会場へ向かい、「第 4 通用門」から入場して下さい。 |
| 徒歩 (追浜駅から) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 「追浜駅」から東方面へ道なりに歩いて下さい。約 2.2km (所要約 30 分) ・ 「第 4 通用門」から入場してください。 |
| バス (追浜駅から) | <p>バスの所要時間は 5 分～10 分程度です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ のりば①「追浜車庫行『4』系統」 終点「追浜車庫前」下車、徒歩 3 分 06:59 07:19 07:39 07:59 ・ のりば②「田浦・深浦循環バス『田 17』系統」、「東京ファイン前」にて下車、徒歩 8 分 06:20 06:40 07:00 07:20 07:40 08:00 ・ 「第 4 通用門」から入場してください。 <p>※必ず最新のバス時刻表をご確認ください。</p> |

※「駐車証」と併せ「車両環境事故防止点検表」に必要事項を記載の上、フロントガラス内側に掲示ください。

※当日、工事車両も同駐車場奥側を利用いたします。駐車場の入り口近くへ順に駐車ください。

(補足) 準備チェックリスト

【前日までに準備すること】

- 最終要項（本資料）と選手説明会ビデオを観る。
 - ※ 確実に理解して参加してください。

 - レースをイメージしながらレース用具を準備する。
 - ボディナンパリングシート
 - ウェア
 - ウェットスーツ・スイムキャップ・ゴーグル
 - バイク（ベル・ライト・リフレクタなどレースに不要なものを外す）・バイクシューズ・バイクボトル（ペットボトル不可）・パンク修理工具など
 - ランシューズ
 - 栄養補助食品など

 - レースナンバーシールをヘルメット・バイクに貼付する。
 - ヘルメット：前に 1 枚（とれないようにしっかりと）
 - バイク：サドル下左側 1 枚（とれないようにしっかりと）
- 
- 
- レースナンバーを準備（ナンバーベルトやゴム紐）
 - ※ お持ちでない場合、大会本部でもゴム紐を用意してあります。

 - QR コードを表示してみる。
 - ※ 受付時すぐにスマホで表示できるようにしておく。あるいは印刷しておく。

 - 健康チェックシートを作成する。
 - ※ 作成しておく。

 - 「駐車証」と「車両環境事故防止点検表」を印刷する。（車で来場の場合のみ）

等々

(補足) 当日レースまでの流れ

【受付】

- 1 朝到着後ボランティアに QR コードを読み取ってもらいます。
- 2 健康チェックシートを提出。気になる点があればメディカルにご相談ください。

以上 2 点です。ボディナンバーシートを紛失しないためにも、受付前にボディナンバーリングしておきましょう。

※ 選手権の選手は、加えてランシューズをお持ちください。シューズチェックを行います。

【トランジッションチェックイン】

- 1 レースナンバー・ボディナンバーなど全て準備が整った状態で、ヘルメットを装着の上チェックインしてください。
- 2 ご自身のレースナンバーのところにバイクを掛けてください。交互掛けとなっています。レースナンバーが見える方向から見てバイクの頭がくるようにかけてください。
- 3 レースに関係ない物はトランジッションに置くことができません。必要最小限の利用としてください。

<置けるもの>

- ・バイク・バイクシューズ・ヘルメット・レースナンバー・サングラス
- ・ランシューズ・タオル・必要量のみの栄養補助食品

<置けないもの>

- ・バックカバン・カゴ・踏み台・貴重品・スマホ・目印になるもの など

- 4 スイムの準備をしてトランジッションを出しましょう。

【その他】

- 1 その他荷物は自己責任で管理となりますが、立入禁止エリアやレースコースを避けて置くことは可能です。また本部での預かりサービス（¥ 500/日）も活用ください。
- 2 バイクでの来場の際は、トライアスリートが模範となるべく、ヘルメットをかぶり交通ルールを守ってご来場ください。
- 3 当日の選手説明会には必ず参加ください。当日の状況に応じた注意点・変更点などをお伝えします。

以上