



【競技規則】

1、競技規則

- 1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルール(当大会のみに適用されるルール)を適用します。
- 2) 競技者が健康上危険と判断される場合、審判およびスタッフは強制的に競技を中止させる権限を持ち、リタイア指示があった選手は従わなければなりません。

2、招集、制限時間、リタイア

- 1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点にご集合下さい。いない場合失格となる場合があります。
- 2) 原則、制限時間は設けておりませんが、以下の場合などはリタイアとする場合があります。
 - ①健康上問題があると審判団、主催者側が判断した場合。
 - ②運営上、支障が出ると判断した場合。

3、スキップ制度

- 1) スイムにおいてのみ、スキップ制度を採用します。
(スキップとは、競技を途中で切り上げ、次の種目に移ることができる制度です。)
- 2) スタート前の申告、バイクからの継続。
- 3) スイム途中で救助またはリタイア勧告→医師、審判の許可→バイクに移行。
- 4) 記録は参考記録となります。

4、レースナンバー

- 1) トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを正しく取り付けてからスタートしてください。
- 2) トランジションエリアの出入りにも必要です。(競技規則「6」参照)

5、ウェア

<1>レースウェア

- 1) バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
- 2) 前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーをあげて競技してください。開けている場合は、注意を促し、改善されない場合は、ペナルティの対象になります。

<2>ウェットスーツ

- 1) ウェットスーツ着用は義務です。

6、トランジション

(トランジションは競技者が次の種目に切り替えることをいい、同エリアはその場所を指します。)

<1>準備、撤収



①禁止事項

- 1) ラックから取り出し方向と逆にかけること
- 2) 競技に必要な物以外を置くこと(大きな目印、クーラーボックスなども不可)
- 3) 自分の荷物を広範囲におくこと(ハンドル側バイク1台分のスペースが目安)
- 4) 指定時間以外のバイクセット
- 5) 選手以外の立ち入り(レース開始後は選手でもレース中以外は立ち入り禁止)
*セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに直します。



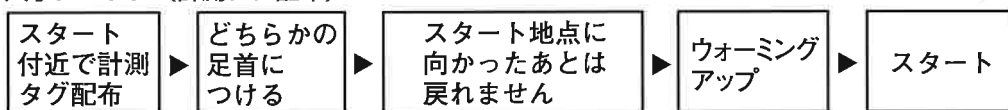
②撤収方法

- 1) 最後尾選手のバイクが終了し、公式アナウンス後、指定出入口からのみ撤収できます。
バイクのセットや取り出しのためにエリアに立ち入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。
(取り出し時に、レースナンバーとヘルメット、バイクのナンバーの照合を行います。)
- 2) 競技途中で、バイク撤収が可能になった場合は、随時アナウンスします。
* 競技継続中のため、状況により撤収できない場合もあります。
- 3) 13:40を過ぎて置いてあるバイク、荷物は別の場所に移動します。(管理区域外となります)

<2>競技

- 1) エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。
- 2) 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てください。
バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。
- 3) 乗車の際、ラインを越えて、選手の足が地面についてから乗車してください。
降車の際、ライン手前で、選手の足が地面についているようにしてください。
- 4) レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。
(バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))
- 5) トランジション後の荷物の置き方が、あまりに乱れている場合はペナルティの対象となります。(荷物を入れるケースはありません。)

7、入水チェック (計測タグ配布)



8、スイム

<1>用具等

- 1) 受付でお渡しする指定のスイムキャップを着用してください。

<2>競技

- 1) ご出場の部門や区間によって周回数、スタート地点が異なります。スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。
- 2) ブイ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
- 3) スタートはフローティングスタート(水中に浮いたままの状態からのスタート)です。

<3>めがね置き場

- 1) スイムフィニッシュ地点にめがね置き場を設置しますが、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。トランジションエリアに置くこともできます。

<4>その他

- 1) 消防、個人スプリント、リレー、駅伝1区のスタート地点は、浅い部分があるので絶対に飛び込まないでください。
また、駅伝2、3区のスタート地点においても、頭からの飛び込みは禁止します。

9、バイク

<1>用具等

①ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメットを着用してください。



×: 工所用
×: ストラップがゴム製

②バイク

- 1) ロードバイクを推奨します。

◎	ロードバイク	×	ミニベロ
○	TTバイク	×	シティサイクル (俗に言うママチャリ)
○	マウンテンバイク	×	電動アシスト付き
○	クロスバイク		

*判断がつかない場合は
事前にお問い合わせください。

- 2) スタンドは必ず外してください。前照灯、リフレクター、泥除けなど競技に無関係なものは、できるだけ取り外すことを推奨します。



③ 装備品等

(◎: 必須 ○: あるとよい ×: 携行禁止)

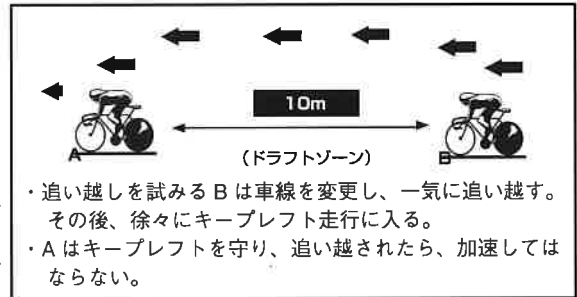
◎	パンク修理セット	×	ペットボトル
◎	バイク用ボトル	×	ヘッドホン、イヤホン等
○	サイクルコンピューター	×	ガラス製品
		×	通信機器
		×	カメラ



- 1) パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりでするよう、練習しておくことが必須です。
(人の手を借りての修理は失格です。)

<2> 競技

- 1周5kmのコースを4周する20kmを走行します。
- 周回不足は失格となります。サイクルコンピューターの装着を推奨します。スタッフが周回数を教えることはありません。各自で数えてください。
- 逆走は禁止です。
- 故障等でバイクを押す・担ぐこともできますが、時間等運営に支障がある場合はリタイアとします。
- 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。
- ホイールストップ（車輪交換場所）は設けません。
- ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。



- ・ドラフティングとは、前走者や車両を風よけにして、空気抵抗を減らし楽に走ろうとすることです。
- ・ドラフトゾーンへ入れるのは、20秒以内に前走者を追越せるとき。及び減速が必要なトランジション入り口、折り返し地点。

10、ラン

<1> 用具等

- 1) 音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての走行は禁止します。



<2> 競技

- 1) 公園内特設コース往復2.5kmのコースを周回します。
- 2) 周回計測で、周回不足と判断した場合は非完走（DNF）となります。
- 3) 左側通行です。追越しは前走者の右側から。一声掛けると安心。
- 4) 応援者による伴走はできません。

11、エイドステーション（給水所）

- 1) スイムフィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。
- 2) 使用済みコップは、コース上に配置する回収箱に入れてください。悪質な投棄はペナルティの対象です。
- 3) スタッフは止まった状態で紙コップを渡します。競技者が減速して注意して受け取ってください。
- 4) エイドステーション以外での補給を受けることは禁止です。

12、フィニッシュ

<1> 服装等

- 1) フィニッシュの直前では、サングラスを外すことを奨励します。本人確認だけでなく、応援者やメディア、ボランティアに共感を与えることにつながります。また、ウェア、レースナンバーを整えてのフィニッシュにご協力ください。

<2> 同伴フィニッシュ

- 1) フィニッシュ手前のヴィクトリーロード（フェンスで仕切った走路）の奥から、同伴でのフィニッシュを認めます。ただし、他の選手や、報道、メディアの邪魔にならないようご協力をお願いいたします。

13、メンバー変更（公式代走）

- 1) 個人もしくはリレーのメンバーがレースに参加できなくなった場合、その出場権を他の人に譲ることを公式手続きを経た場合のみ認めます。「替え玉出場」は、重大なルール違反で本大会失格に加えて、以後の大会の出場停止処分（チーム対象）など重い制裁が科されます。緊急時対応、保険適用もできませんので、絶対におやめください。



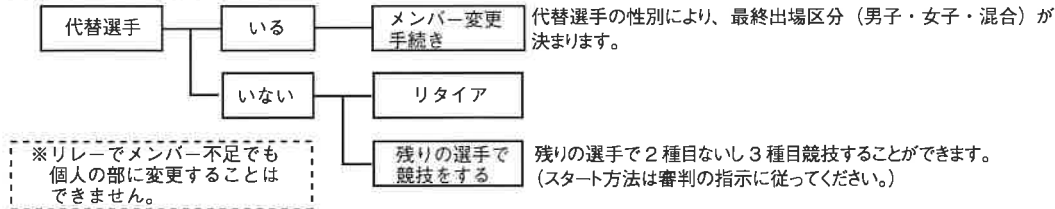
◆メンバー変更条件及び手続き

- ①2018年度JTU会員登録者（個人のみ。リレーは推奨。）
 - ・2018年度会員証、またはスマホの登録画面等2018年度会員を証明できるものを提示
- ②手数料1000円（申込締切後のメンバー変更（同一チーム内の出走順の変更を除く））
- ③代走許可申請書提出（要項最終送付時に添付）

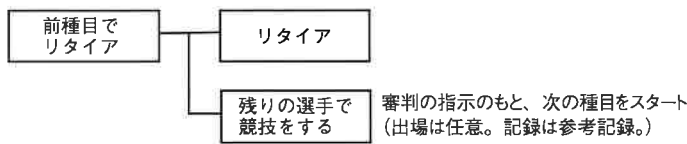
以上を用意の上、本要項とともに送付している「健康に関する申告書」「誓約書」「ローカルルール理解クイズ」とともに受付にて手続きをしてください。事前に決定の場合は、大会事務局までご連絡ください。
（大会7日前まではメールで、それ以降は受付時にお申し出ください。）

2) リレー・駅伝でメンバーが不足もしくはリタイアした場合

①受付時までに変更の場合



②リレー・駅伝において競技中にリタイアした場合



※中継方法についてはスタッフの指示にしたがってください。

3) 記録の扱い

- ・個人の公式代走……………公式記録
- ・リレー・駅伝の公式代走……………公式記録
- ・リレー・駅伝で3人未満での参加……………参考記録
- ・リレー・駅伝で競技中にリタイア……………参考記録（全区間参考記録）

14、リレー・駅伝の中継の仕方

1) リレー・駅伝の中継方法

- ①中継は、計測タグ（アンクルバンド）をタスキ代わりとして使用します。
- ②中継ゾーンにて計測タグを渡し、どちらかの足首に装着してください。

2) リレーの流れ

- ・スイム担当者…退水→リレーゾーンへ移動→バイク担当者に計測タグを渡す。
- ・バイク担当者…スイム担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、バイクを取り出す。
※事前にヘルメットをかぶり、ストラップをとめて待機してください。
- ・バイク終了→バイクを指定のバイクラックに正しく掛ける→リレーゾーンへ。
- ・ラン担当者…バイク担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、スタート。

15、駅伝繰り上げスタート

- 1) 駅伝スタート後、3時間の時点で2区から3区に中継できなかった場合、繰り上げスタートとなります。
- 2) 繰り上げスタートでも正式記録として認められます。

16、ペナルティ

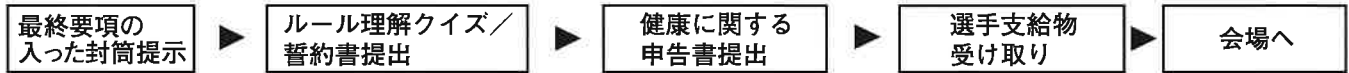
- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わないと警告が出ます。その上で停止等のペナルティを果たします。
- 3) スイムからバイクにおいてペナルティーを果たされた場合、ペナルティーボックスを設け、該当者の番号を表示します。対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従ってください。（場所はコース図参照）
- 4) 失格及び出場不可に該当する主なもの（ローカルルール含む）
 - ・登録本人以外（替え玉）出場
 - ・不適合なヘルメットの使用。
 - ・パンク修理において、人の助力を得ること。（審判の助力は除く）
 - ・審判、スタッフ、観衆への暴言。



【注意事項】

1、受付

◆受付の流れ



◆事前送付物

	個人	リレー	駅伝
プログラム兼最終要項	1	3	3
レースナンバー	1	2	3
バイクシール	1	1	3
ヘルメットシール	1	1	3
健康に関する申告書	1	3	3
ルール理解クイズ/誓約書	1	1	1
完走証申込書 (任意)	1	1	1
各種ご案内	1	3	3
メンバー変更届	1	1	1

◆当日支給物

	個人	リレー	駅伝
スイムキャップ	1	1	3
各種記念品	1	3	3
ナンバーベルト	(予約者)		

- 1) 受付時には、最終要項をお送りした封筒をご提示ください。
- 2) リレーの受付は、代表者のみで可。健康に関する申告書は全員分提出してください。

2、レースナンバー、スイムキャップ

1) レースナンバー・スイムキャップカラー

※レースナンバーは、この最終要項をお送りした封筒のラベルに印字されています。

大会	部門	レースナンバー	スタート	スイムキャップ
ケンスカップ	駅伝	(1区)	101-1~	第1ウェーブ
		(2区)	101-2~	—
		(3区)	101-3~	—
	リレー	201~	第2ウェーブ	
消防	消防	301~		
ケンスカップ	個人	401~	第3ウェーブ	
		501~	第4ウェーブ	

2) ボディーナンバリングは各自で受付前に済ませ、受付時に確認を受けてください。

◆個人の部

◆リレーの部 (スイム担当のみ)

◆駅伝の部の選手 (全員)

(レースナンバーのあとに区間を記入)



3) 各種レースナンバーの付け方について

◆バイクシール (左側面)



◆ヘルメットシール (正面・左側面)

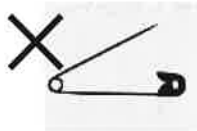


◆レースナンバー
ラン バイク



「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から
見えるようにしてくだ
さい。

◆レースナンバー取り付け方法



・安全ピンは禁止
(素足で走るトランジションでの怪我防止のため)



←ナンバーベルトをご用意ください。(当日販売あり)

裏面に、緊急情報を記入してください。
裏面に緊急連絡先等を記入する欄があります。
もしものときにいち早く情報が入手できるため



3、遅刻対応

- 1) 遅刻した場合、競技進行状況により参加できない、もしくは正式記録として認められない場合があります。

4、リタイア

- 1) 安全確保が最優先です。万一レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。
- 2) リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、計測タグを本部までお持ちください。

5、表彰式・結果発表・抽選会

- 1) 本部付近の掲示板にて発表します。
- 2) 各選手の正式結果は、大会ホームページに掲載します。リザルトと完走証は、ホームページから無料でダウンロードできます。(リザルトは翌日、完走証は大会後1週間程度で可能になる予定です。)また、事前送付の専用用紙での完走証のお申込みも承ります。後日リザルトとともにお送りします。(有料:個人¥300、リレー¥400)
(申込者で、完走できなかった場合、リザルトのみの送付となります。返金はできません。)
- 3) 応援者も参加可能な抽選会があります。奮ってご参加ください。

6、弁当受付

- ・事前にお申込みいただいた方のみお渡しします。当日の販売は行いません。
- ・引取りの際は、レースナンバーをご提示ください。(レースナンバーがあれば代理の方でも可)
- ・10:30~13:00の間、受付で行います。
- ・当日、大会が中止になった場合でも弁当はお渡しいたします。
- ・お受け取り後は、なるべく早くお召し上がりください。また、短い時間でも保存方法にはご注意ください。
- ・大会が中止になったり、欠場されても、返金することはできません。

7、試泳、試走

- 1) バイク、ランについて、大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走してください。
大会当日以外の試走については、保険の適用はできませんのでご了承ください。
- 2) バイク乗車時は、必ずヘルメットをかぶってください。
- 3) 試泳は当日の指定時間帯に指定エリアでのみ試泳ができます。
(川の状況により、できない場合もあります。)

8、メカニックサービス

- 1) バイクのメカニックサービスは、有料です(¥1000+実費)。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。
メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

9、競技内容の変更・中止、及び中断

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日7:00に、受付にて主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。
- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰などの対応を決定いたします。
- 4) 中止になった場合でも、参加費及びリザルト・完走証申込金の返金はいたしません。

10、デュアスロン変更時の注意

- 1) スイム競技のみの中止により、トライアスロンからデュアスロンに変更する場合があります。
 - ・リレーにおいては、スイム担当が第1ランを担当します。
 - ・第1ランに備えて、スイム担当者もランニングできるシューズ、服装をご用意ください。
 - ・メンバー変更、及び出走順変更は、受付時での変更のみ認めます。

11、緊急時の対応

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。
選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。



12. その他

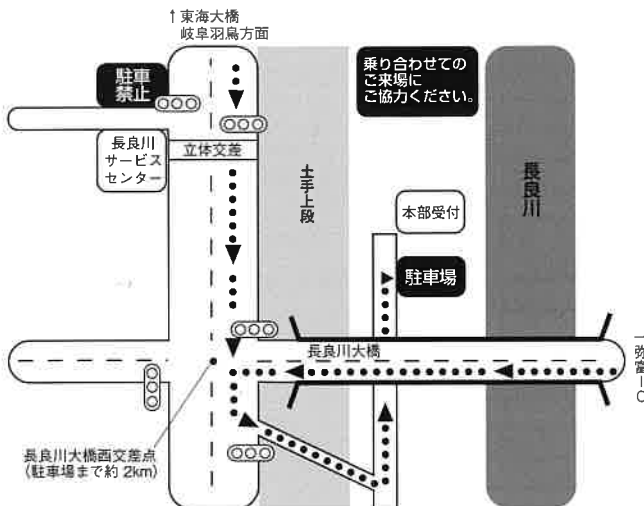
- 1) 残暑が厳しい場合があります。前日から十分な水分補給をしてください。
- 2) 雨など天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
※1), 2) については、応援の方もご注意ください。
- 3) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。前日の飲酒もお避けください。
- 4) スケジュール変更、ローカルルールの適用追加などがあった場合は、本部に掲示します。
- 5) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 6) 会場に荷物を送ることや事前に預けることはできません。
- 7) 更衣室は長良川サービスセンター3階にあります。
- 8) 盗難防止のため、コインロッカーをご利用ください。(更衣室：1回¥100リターン式)
- 9) 貴重品等は各自で管理してください。
- 10) 本大会では、参加者及びスタッフは傷害のほか、万一の保険として疾病保険に加入しています。
(特定疾病の範囲=急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。ただし疾病保険加入の場合、約款上往復途上は保険対象外となりますのでご了承ください。)より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
(保険内容：死亡1000万円、入院5千円/日、通院3千円/日。詳細は保険約款に従います。)
- 11) 計測タグは回収所または本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 12) バイクはひとり1台(ウェットスーツ着用の方はひとり1着)をご用意ください。
- 13) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。

13. 交通のご案内



木曾三川公園センターでなく、
長良川サービスセンターが大会会場です。
岐阜県海津市海津町福江字角山 1202-2
0584-54-2075

14. 駐車場のご案内



- ・駐車場から大会本部・受付までは、徒歩で約5分。
- ・長良川サービスセンター裏の駐車場はとられません。