

#### □ルールのあらまし

- ・ ルールの主題は、フェアプレー精神、公正で安全な競技、自分で守る健康と安全、そして一般良識です。完走するために、コースを知り、そこに適用されるルールと交通規則を守りましょう。
- ・ ドーピングは、すべてのオリンピック競技と同様に禁止。風邪薬や栄養剤にも注意してください。
- ・ 待機スペース、競技コースやトランジション・スペースなど「競技スペース」を守ってください。

#### □アスリートの心得

- ・ 大会は予測できないことの連続です。暑さ寒さ等気象状況や、観客や歩行者の飛び出し、見えないくぼみ、危険を察知し、適切な判断で競技してください。
- ・ 日頃の練習と健康管理。早めの水分補給。マイペース。リタイアの勇気を持ちましょう。
- ・ しっかりと自己管理をして、体調を把握し、無理をしないようご注意ください。
- ・ 競技説明会へは必ず出場選手本人（リレー参加チームは2名とも）が参加してください。

#### □ウェアと用具

- ・ ウェアは、トライスイーツ、競泳用水着のどちらでも出場可能です。ジッパー付きのウェアについては、完全に開いた状態での着用は認められません。
- ・ スイムでは、必ず主催者が配布したスイムキャップを着用ください。ウェットスーツ着用は自由です。
- ・ ランでは裸足、上半身裸では出場できません。シューズ、ウェアを着用してください。ただし、上半身を覆っている水着のまま走る事は可とします。
- ・ クリーム類の使用は禁止。入れ墨・タトゥーがある場合は、露出しないようにしてください。
- ・ 音響・通信機器の使用は禁止します。一般的でない用具は、事前に相談してください。
- ・ 競技用具は、基準に沿ったものを使用してください。競技者の責任で整備し、競技中の損傷には適切な対応を行ってください。
- ・ 安全上、スポーツに適した服装で出場してください。顔を覆うもの、周りへ影響がでるような仮装は禁止致します。

#### □ナンバリングとレースナンバー（ゼッケン）

- ・ ナンバリングは、マジックで両腕に記入してください。フルウェットスーツを着用の場合は、手の甲にも記入ください。
- ・ レースナンバーは、ラン競技中にウェア前側の見えやすい位置に付けてください。ナンバーベルト、ゴム紐の使用は可とします。

#### □スムーズな競技

- ・ 危険・妨害行為は禁止します。相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守ってください。

#### □召集とスタート

- ・ 選手は、スタートの15分前にはスタート地点脇の召集エリアに集合してください。
- ・ スタート10分前から計測機器（タイミングベルト）を配布します。配布したタイミングベルトのナンバーを確認し、足首に着用し、入水、スタート準備をしてください。
- ・ スタートは①小学生低学年の部、②小学生高学年の部、③中学生の部・一般女子の部・リレーの部、④第1ウェーブ、⑤第2ウェーブの順番にスタートします。
- ・ 各ウェーブの詳細は、参加者名簿をご覧ください。

#### □スイム

- ・ スイムは、各ウェーブともに、海浜公園プール内の「円形プール」を使用します。他泳者とぶつからないように注意して泳ぎましょう。立ち止まって小休止ができますが、歩行・ドルフィンスイムでの前進は禁止です。
- ・ 距離は、小学生低学年の部が150m、小学生高学年の部が300m（円形プール1周）、中学生の部と一般の部、リレーの部が600m（2周）とします。
- ・ スイムフィニッシュ地点には、水中に目印がありますが、係員の指示に従ってください。
- ・ 周回確認は、各自の責任で行ってください。
- ・ 救助の合図は、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てください。
- ・ ウェットスーツの着用は自由としますが、プールを使用するため、衛生面に注意してください。厚さ5ミリ以上又は特殊加工は禁止します。

#### □トランジションエリア

- ・トランジション内のセッティングは召集の15分前までに行ってください。
- ・スイム終了後、指定されたエリア（トランジションエリア）内でランニングウェア、シューズをしっかりと着用してからランニングに向かってください。
- ・ランニングシューズは、各自のトランジショントレイの中に入れてください。
- ・スイムの道具は、トランジショントレイに入れてください。
- ・トランジションエリア内は、競技者、審判と役員以外、立入禁止です。
- ・トランジションエリア内へは、指定された場所で出入りを行ってください。
- ・トランジションの開放時間については、場内アナウンスまたは審判に従ってください。

#### □ラン

- ・ランニングは、各タイプともに、稲毛海浜公園プール内及び稲毛の浜沿いの舗装道路を往復します。
- ・距離は、小学生低学年の部が1.0 km、小学生高学年の部が2.5 km、中学生の部・一般の部・リレーの部が5 kmとします。
- ・コースは、小学生低学年の部が1 km x 1 周回=1 km、小学生高学年の部は1.25 km x 2 周回=2.5 km、中学生の部・一般の部・リレーの部は1.25 km x 4 周回=5 kmとします。
- ・周回確認は、各自の責任で行ってください。
- ・前もって競技コース等をしっかりと把握しておいてください。特に、外周へ向かうプール出口を右折してください。折り返し点が小学生低学年とその他の選手は異なりますので、事前確認を徹底してください。
- ・フィニッシュ後は、速やかにスタッフの誘導指示に従い、計測用タイミングベルトを返却願います。

#### □エイドステーション

- ・エイドステーションは、プール脇1か所に、設置しています。使用済みの紙コップは、エイドステーション付近に捨てるようご協力をお願いします。

#### □リレーの部について

- ・スイム担当の方が、スタートエリアに集合してください。（□スタートの項目をご覧ください）
- ・計測用タイミングベルトがバトン代わりとなります。
- ・スイム担当の方から、ランニング担当の方へタイミングベルトを渡します。
- ・タイミングベルトは必ず足首に装着して下さい。
- ・ランナーは所定の場所にて待機し、必ずリレーゾーン内でタイミングベルトの受け渡しを行ってください。
- ・ナンバリングは、スイム担当・ラン担当の方、2人とも行って下さい。

#### □同伴フィニッシュについて

- ・他の競技者の妨げにならない範囲で選手の関係者のみ認めます。係員の指示のもと、フィニッシュゲート手前の待機ゾーンでお待ちください。

#### □リタイア

- ・リタイアする場合は、近くの審判員にその旨を伝えて、プール脇1か所にを返却してください。
- ・コースの逆走は禁止です。大会会場に戻る際、逆走になる場合はコースの反対側に横断してください。
- ・大会会場は広範囲に及ぶため、主催者側だけの安全管理では対応できない状況も起こりえます。まずは自身の体調は自身で管理し、参加者同士声を掛け合い、体調のおかしい選手を見かけた場合は、お近くのスタッフ、審判までご連絡ください。

#### □その他の注意事項

- ・競技中も、公園は一般開放しています。来園者や観客などに十分注意し、危険のないよう十分な配慮を心がけてください。
- ・ゴミなどは、各自持ち帰るようご協力をお願いいたします。
- ・持ち物は各自で管理をお願いいたします。貴重品等はロッカーをご利用ください。

#### □写真・ビデオの撮影について

- ・選手のご家族、応援者のみ撮影を認めます。希望される方は大会本部で撮影届の手続きをお願いします。
- ・最近、トライアスロン競技会場で、不健全な目的での写真・ビデオ盗撮(透撮)が問題となっております。その為、本大会会場で写真・ビデオ撮影をされている方に、大会関係者が声をおかけする場合がございますので、事情をご理解の上、ご協力をお願いいたします。