

大阪城トライアスロン2020大会ローカルルール

■ 大会規定

本大会は（公社）日本トライアスロン連合競技規則に準拠し、大阪城トライアスロン大会ローカルルールにより実施します。

■ 重要注意事項

1. 安全を最優先とし大会を開催します。
交通規制を順守し、警察、審判員、ボランティアスタッフの指示・誘導に従ってください。
2. 大阪城公園内は、原則、自転車走行禁止です。バイク練習は禁止です。
本番に向けてのコース下見等、大阪城公園内での自転車走行について危険行為にあたるのでやめるようお願いいたします。公園内は、一般市民や観光客が多数利用しています。
社会のルールマナーを守り、トライアスリートとして恥ずかしくない行動をとりましょう。
3. ヘルメットの着用義務
練習など競技時以外であってもバイク乗車時は必ずヘルメットを着用してください。
4. バイク競技
公園内及び公道は完全コース規制しますが、一般歩行者の飛び出しや車両の通行に注意してください。
特に大阪城公園内は観光客やジョガーなど一般利用者が多数利用している観光地です。歩行者の急な横断等に十分注意してください。
5. 競技説明会 確認義務
今年は、コロナ感染症予防のため前日の競技説明会は実施いたしません。
ただし、全選手下記の確認義務がございます。確認の際、チェック必要。
 - ① 大阪城トライアスロン2020大会ローカルルール
 - ② 選手のしおり ATHLETE GUIDE
 - ③ エイジ競技説明（音声付き）
 - ④ ファイナルテスト

*コースの確認は選手自身の責任の下、実施してください。
6. 配布物
アンクルバンドを除く選手への配布物（キットバッグ）は事前にエントリー時に申告された住所に郵送されます。競技に必要なものですので大会当日必ず持参してください。
大会側には予備がありませんのでくれぐれもご注意ください。
レース1週間前になっても到着しない場合は事務局に問い合わせてください。
*トランジションエリアでは競技を終えたアイテムを収納するためにキットバッグ必要。
7. 事前セルフ健康チェック（新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する質問書）提出義務
10月8日（木）23:59締め切り

8. 当日セルフ健康チェック（大会当日） 提出義務

*各スタート時間より3時間前提出厳守。ウエイブ毎により提出締め切り時間が異なります。

- | | |
|-----------------------------|-------|
| ① 第1 ウエイブ（スプリント・リレー） | 6：05 |
| ② 第2 ウエイブ（スタンダード男子43歳以下） | 6：45 |
| ③ 第3 ウエイブ（スタンダード男子44歳から52歳） | 8：50 |
| ④ 第4 ウエイブ（スタンダード男子53歳以上・女子） | 10：00 |

※ 「行動記録シート」記入を推奨します。

大会の前後2週間に出席した場所や同行者について、選手・付き添い者各自で記入し保管していただくことを推奨します。

保管期間は3週間とし、終了後2週間以内に感染者の発生または接触が見込まれる方には提出をお願いする場合があります。

9. 選手最終登録

当日、太陽の広場にて実施しますがウエイブ毎により時間が異なります。

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| ① 第1 ウエイブ（スプリント・リレー） | 6：40～7：40 |
| ② 第2 ウエイブ（スタンダード男子43歳以下） | 7：40～8：40 |
| ③ 第3 ウエイブ（スタンダード男子44歳から52歳） | 9：50～10：50 |
| ④ 第4 ウエイブ（スタンダード男子53歳以上・女子） | 11：00～12：00 |

* スプリント・スタンダード1の登録時間は連なっていますが、時間が来たらそれぞれの最終登録に切り替えます。指定された時間に遅れると失格になります。

*当日最終選手登録時に検温を行います。37.5℃以上の選手の方はレースに出場できません。

10. スイム試泳 禁止

今大会では、スイムのウォーミングアップ時間を設けておりません。レース開始前に陸地にて入念にウォーミングアップを行ったうえで、レースに参加してください。

大会当日、体調が優れない場合や、十分に練習ができていない等、何か不安に感じる場合は、無理をせず、スイムスキップ制度をご利用ください。

安全に競技を行うため、スイム環境（水質・水の濁り等）を大会ホームページにてご確認ください。

11. レースナンバー（2枚）

バイク時は背面から、ラン時は前面から、はっきり見えるように着用ください。

レースナンバーベルトを使用の場合は、競技種目で前面・背面に回し1枚の使用でも構いません。

12. ボディナンバー

必ず両腕（外側面）に縦書きとしてナンバー表示をお願いします。ご自身でナンバーを黒色油性マジックでお書きください。両腕が基本ですがウエアーによって見えなくなる場合は、太もも・ふくらはぎ（両側面）等にお書きください。

大会当日は記入の準備はしておりません。

当日は会場に向かう前に忘れないように記載の上お越しくください。

1 3. レースナンバー

レースナンバーは、トランジションエリアへの出入り、アンクルバンド受取、バイクピックアップ時や荷物預かりの際に必要です。大会終了まで大切にお取り扱いください。（リストバンドはありません）

1 4. アンクルバンド

3種目の全ての競技中において必ず着用（外さない）してください。

・欠席およびリタイヤ

事前に競技に参加しないと分かっている場合は、必ず受付時、または本部へ申告してください。

また競技中にリタイヤする場合は、アンクルバンドは持ち帰らずに近くの審判員に必ず返却してください（紛失された場合は弁償していただくことになります）。

競技続行不可能と判断された場合は、審判員の判断によってリタイヤして頂く事があります。

1 5. 緊急車両の通行

競技中であっても緊急車両の通行を優先します。審判員、スタッフが誘導していますので状況に応じ徐行または停止してください。

1 6. エイドステーション

スイムスタート前に1箇所・ランコースに1箇所(往路のみ利用可)、フィニッシュエリアに1箇所あります。

競技中は水分を十分に補給してください。スイムスタート前エイドステーションを除くすべての拠点でペットボトル未開封の状態を提供いたします。使用後のキャップやペットボトルは所定の場所に必ず取めてください。公園内や沿道及び公道への投げ捨ては禁止です。競技中は、ボトルやサプリメント等のゴミをコース上で絶対に投げ捨てないでください。環境対策は今後の大会の存続にも影響しますのでご協力ください。

1 7. 社会のルールマナーを守り、スポンサー・ボランティア・地域の方々に感謝の気持ちを持ち、トライアスリートとして恥ずかしくない行動をとりましょう。

■ スイム競技

① ウエットスーツ

泳力にかかわらずウエットスーツ着用（上下）を必須とします。スイムウエアのみでの出場はできません。

トライアスロン用又はスイム用の次に掲げる条件を満たす形状のものを使用してください。

（ダイビング用の生地のは禁止します）

1. 身体によく合ったサイズであるもの。
2. 手首及び足首より先を覆わないもの。
3. 下半身のみを覆う形状でないもの。
4. 厚さが5mmを超えないもの（各部の厚さはこの範囲内であれば制限を設けません。）
5. 表面に推進力又は浮力を向上させるような加工が施されていないもの。
6. 内部に浮力を向上させるものが入っていないもの。

② スイムキャップ

必ず主催者支給品を使用ください。

③ 待機・スタート方法

- ・招集時間に到着した選手から先頭から順番にスペースを空けずに2人1組に整列すること。前方の動きに合わせて前進しごみ箱設置場所でマスクを廃棄し、審判の指示により前進する。
 - *整列はナンバー順ではなく、招集場所に到着した選手から整列する。
 - *泳力に自信の無い選手は後方からのスタートを推奨。
 - *ごみ箱設置場所は先頭から12組後方（スタートから約1分前）。
 - *会話は控えること。
- ・2名1組、5秒間隔のローリングスタート。
- ・計測地点に2名1組が立ち、インターバルタイマーの音に合わせてスタートする。

「ピッ④・ピッ③・ピッ②・ピッ①・パーン！」

④ 制限時間

スタンダードはトータル2周回45分で、1周回目は25分が制限時間です。

*2周回目に入ろうとする選手は、水上スタッフにより競技中止を宣告致します。

*ローリングスタート形式のため、最終組の選手がスタートしてから制限時間適応します。

スプリントは1周回30分です。審判員により通達します。その後の競技の続行は出来ません。

(注) 最初にスタートした選手については、制限時間を越えたかどうか判断がつかないため、レースは続行できるが、最終結果からスイムが制限時間を越えていた場合は、記録は無し（DNF）となります。

⑤ リレーゾーン

リレーに関して、トランジションエリア付近にリレーゾーンがあります。アンクルバンドを受渡し、各チームでリレーを行なってください。

「リレー次走者待機方法」※次走者の方は、必ずマスクを着用した状態で待機場所に集合してください。

- ・バイク待機方法（ヘルメット・バイクシューズ装着禁止。サングラス、靴下は可能）
- ・ラン待機方法（ラン競技の恰好）

⑥ スイムスキップ

スイムにおいて当日体調がすぐれない方は、無理をせずスイムスキップ制度をご利用下さい。

- ・スイム競技を棄権し、バイクとラン競技だけ行なうことを認めます。ただし、記録は無し（DNF）となります。希望する選手は事前にスイムスタート前（各ウエイブ開始時間）までにスイム審判に申告してください。
- ・リレーのスイム選手も同様です。

スイム選手が途中棄権後であってもバイクからのスタートが可能です。

ただし記録は無し（DNF）となります。

- ・バイクからのスタート（競技の続行）に関しては、スタート時間を指定しています（選手のしおりを確認してください）。スタート場所は、トランジションエリア内の所定の場所からとなります。トランジション審判員の指示に従ってください。

⑦ リタイヤ宣告

制限時間内であっても審判員、ライフセーバーが安全上、競技続行が出来ないと判断した場合は、リタイア宣言をすることがあります。

入水後1stブイを通過する前に体調に異変があり折り返してきた選手は失格とする。

⑧ ボディナンバー（ボディナンバーシールはありません）

黒の油性マジックで大きく選手ご自身でお書きください。大会当日は、記入は致しません。ご自身で会場に到着する前に自宅（宿）などで記載の上会場にお越しください。番号は縦に書きます。両腕、ウェアで両腕ナンバーが隠れる場合は両下腿（ふくらはぎ）外側に記入してください。ナンバーがウエットスーツで隠れるのは問題ありません。



⑨ その他

*多くの選手は今年初レースです。ご自身の体調を充分観察され、記録や順位にとらわれず、気持ちと体力に余裕をもって競技をお願いいたします。

*スイムウォーミングアップの時間はありません。入水後30m先の1stブイまで慣らし感覚で進んでください。

*競技途中で小休止することが可能です。無理をせず水泳競技中に救護を必要とする場合は、片手を頭の上で振り、救助を求めてください。

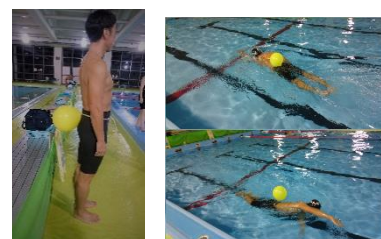
*特に不安な方は、レスチューブ等や「目印の風船」の着用を認めます。

・チューブ：ただし、チューブを使用した時点でライフセーバーにより救助し、競技は終了となります（DNF）。

・本人が目立つように大会側が用意した「風船」を目印として装着して頂きます。

希望者はアンクルバンド配布場所にて風船・紐を受け取ってください。

レスチューブ（貸出はありません）



風船（浮き具ではありません。各自で腰に付ける）

■ トランジション

*トランジション内はコースの一部です。

競技規則をしっかり把握し、審判員から注意喚起があった場合は指示に従ってください。大きな荷物を置く等々、ペナルティの対象となる事例が多く発生していますので、競技に必要な荷物は持ち込まないでください。

*競技終了後不要になったアイテム（ウエットスーツ、スイムキャップ、ゴーグルなど）は事前配布しているキットバッグに収納し自身のバイクラックのスペースに置いてください（放り投げたり取り間違えないように注意してください）。ヘルメット・バイクシューズ（ペダルに装着している場合）は露出していても良い

*次の競技に必要なものは、露出しておいても良い。

①レース前及びバイクフィニッシュ時にバイクをラックにかけるときは、レースナンバー表記のある側にハンドルがくるように、サドルを掛けてください。

②スイム競技で使用したスイムキャップ、ゴーグル、ウエットスーツは、キットバッグ（支給品）の中にすべて入れてS字フックに掛けてください。コロナ対策そして、忘れ物や盗難防止上、各自の荷物管理の徹底をお願いいたします。



競技中は、ボトルやサプリメント等のゴミをコース上に絶対に投げ捨てないでください。

選手が出したごみは選手が責任をもって持ち帰ること。環境対策は今後の大会の存続にも影響しますのでご協力ください。

- ③バイクスタート時は、ヘルメットをかぶりストラップを留めてからバイクをラックから外します。
バイクフィニッシュ時は、バイクをラックに掛けてからヘルメットを脱いでください。
- ④トランジション内はバイク乗車禁止です。乗車の方法は、選手は乗車ラインを越えて、地面に片足が完全についてから乗車してください。また降車の方法は、ラインの手前で片足が完全に地面について降車してください。
- ⑤競技に必要なものを持ち込みは最小限とします。紛失などは主催者では責任を負いかねますので各自で管理してください。「荷物預かり」を行なっていますので必要な方はご利用ください（レースナンバーの提示が必要です）。
- ⑥保護者、コーチ、家族や応援の方など、選手以外はトランジション内に入れません。
- ⑦トランジションオープン時間帯以外は、いかなる理由でも入れません。
- ⑧バイクピックアップ（競技終了後のバイク、荷物の引取り）は、必ず終了時間までをお願いいたします。
他の選手の荷物の取り間違い、忘れものに注意してください（レースナンバーの提示が必要です）。

■ バイク競技

*レースナンバーは背面に着用してください。

①バイク

- ・トライアスロン専用バイク、またはロードレーサーのみ出場可能とします。ただし、スプリントとリレーについてはクロスバイクも出場可能とします。
- ・固定ギア（ピスト）バイクでの出場はできません。また、前後輪にブレーキの装着がないバイクでの出場はできません。
- ・エアロバーの装着、後輪のディスクホイールの使用は可能です。
- ・バイク預託は実施しません。選手各自で保管・管理してください。
- ・カゴやスタンド、泥除け、ベル、スピーカー、携帯タブレット（電話）などは付けることが出来ません。
- ・ヘッドホンやイヤホン、スピーカーなどで音楽を聴きながらレースを続ける事は審判員の指示などが聞き取りにくくなる事が予測されますので、安全を確保するため禁止とします。
- ・ヘルメット以外の被り物は、安全を確保するため禁止とします。

②ドラフティング禁止

ドラフトゾーンは前方選手の前輪先端から後方10mです。追い越しは20秒以内。

オートバイドラフトゾーンは、後方15mです。

③キープレフト

本コースは大変コース幅の狭い箇所が多数あります。前方をよく確認して、前の選手との車間距離を十分に保ち、追突や転倒には注意してください。

ふらふら走行せずキープレフトを厳守して安全に注意して走行しましょう。

④追い越し

・ 追い越し禁止区間は、下記3カ所になります。安全上追い越しはできません。

- * 大阪城公園内
- * 玉造筋2カ所往復折り返し50m手前
- * 最終周回を終えて大阪城公園に入る有料駐車場手前50m

※前者バイク故障およびパフォーマンスの低下で追い抜きをしないと後続の渋滞から事故の発生が予想される場合は、ひと声かけて右から追い抜くことはできる。

・ コーナーとUターンの多いコースです。追い抜く時は声をかけ十分に安全に心がけて走行してください。

Uターン箇所ではインコースからの追い越しなど、無理な追い越しはしないでください。

・ 前の選手を抜くときは、「後方確認・一声かけて・右側から」が基本です。

本コースは大変コース幅の狭い箇所が多くあります。追い抜く時には前方と後方の確認を必ず行ない大きな声を掛けるように安全に注意して追い越しましょう。

・ 追い抜いた選手が急な車線変更を行うことによって、後ろの選手の前輪に自身の後輪をかぶせないよう注意して走行してください。

接触、落車という事故が起きています。

追い越しをした選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。

・ 前方選手をあおる様な走行や暴言は、禁止します。

⑤ドラフティングならびにその他の違反行為、危険行為があった場合、ペナルティーボックスでのタイムペナルティを適用します。ランコース上にレースナンバーが表示されていますので、各自の責任で留意し確認してください。

⑥サイクルコンピューターの装着を推奨します。

・ 本大会は周回コースです。周回カウントは各自の責任です。計測チップによる機械計測を行います、リアルタイムで選手にお伝えする事はできません。(周回不足は未完走(DNF、記録無し)となりますのでご注意ください。)

・ 距離計測アプリを使うためスマートフォンを携帯ホルダー等による装着は、落下のおそれがありますので禁止します。

⑦バイクエイドはありません。

各自バイク専用ボトルを用意して下さい。競技中は、ボトルやサプリメント等のゴミをコース上で絶対に投げ捨てないでください。環境対策は今後の大会の存続にも影響しますのでご協力ください。

⑧ヘルメット

「JTU 競技規則の第85条」に奨励されている硬質ヘルメットを着用してください。

ひび割れ、表面の不良及びストラップの不良などがあるヘルメットの使用は禁止します。

※他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします。

■ ペナルティーボックス

- ①ペナルティーボックスをランコースに設置します。
- ②ドラフティング違反やその他の違反、危険行為があった場合はタイムペナルティが科せられます。
- ③ペナルティーボードにレースナンバーを掲示しますので各自の責任で留意し確認をしてください。
フィニッシュまでに必ずペナルティーボックスで審判員の指示に従いタイムペナルティを受けてください。
ペナルティーボックスに入らずにフィニッシュした場合は失格（DSQ）となります。

■ ラン競技

*ラン競技は常に右側走行です。

*レースナンバーは前面からしっかり見えるように着用

①エイド

- ・往路側1ヶ所あります。十分給水してください。
- ・メディカルテントには塩タブレットを用意しています。熱中症防止のため必要に応じてお取りください。
- ・使用済みのペットボトルなどはエイド付近のゴミ箱を利用してください。各自のボトルやサプリメント等のコース上での投げ捨ては絶対にしないでください。
環境対策は大会の存続にも影響しますのでご協力ください。

※ 感染症防止対策のためご協力ください。

- ・スタッフからの手渡しや援助は一切ありません。
- ・飲み干せなかったペットボトルの水は、選手自身で空にしてから、捨ててください。
- ・口から吐き出す水しぶきや、痰・つば吐きしながらの走行は、お控えください。

②同伴フィニッシュは認めません。

今年度は感染症防止対策上、全ての競技で同伴フィニッシュを禁止しています。

③無理な追い越し、歩行者の横断ポイントの注意

コース上では、審判員・ボランティアスタッフが誘導していますが、公園利用者の横断ポイントが数カ所あります。急な一般歩行者の横断もありますので、前方を十分に確認して接触や転倒等に注意してください。
無理な追い越し等はしないようお願いします。

※他の選手及び公園利用者への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします。

■ フィニッシュ

- ・フィニッシュ写真・映像を撮影しています。

レースナンバーがしっかり見えるよう、慌てず素敵な笑顔でフィニッシュしてください。サングラスを外すことを推奨します。

※ フィニッシュエリアでは、感染症防止対策のため下記のご協力をお願いいたします。

- ①スタッフからの援助は一切ありません。選手各自でお願いいたします。
- ②フィニッシュレーンでは追い越し禁止で歩行を推奨しています。

フィニッシュ後の選手の健康状態を勘案し緩やかに心拍を落としながら、フィニッシュゲートを通過してください。この区間は追い越し禁止といたします。

③全てのカテゴリでの同伴フィニッシュは認めません。

④このエリア内での写真撮影は禁止といたします。

⑤アンクルバンドは各選手が取り外して、収納ボックスに入れてください。

※アンクルバンドは持ち帰らずフィニッシュ時に必ず返却してください。途中リタイヤした場合も近くの審判員に返却してください。

⑥水や提供品を各自でお取りください。

⑦マスクを1枚ずつお取りください。

⑧フィニッシュ後の選手の流れが滞留しないように、呼吸を整えて動線に従って進んでください。

呼吸が整いましたらマスクを着用し、感染予防に努めてください。

・その他

トランジションエリア内のバイクセッティングとピックアップ（バイク引き取り）

ウエイブ毎に時間を割り当てています。時間以外のトランジションエリアへの進入は他競技の妨げになりますので禁止と致します。時間内までに必ずセッティングとピックアップ（レースナンバー提示）を終了してください。エリア内も、マスク着用義務とします。近くの審判員の指示、会場アナウンスをお聞き下さい。

■ 制限時間

※エイジ

①エイジはスタートより、スイム45分、バイク1時間35分、ラン2時間15分を制限とします。

②バイク周回関門

14:40 交通規制の関係上、次周回に移ることは出来ません。

※スプリント

スプリントはスタートより、スイム30分、バイク1時間00分、ラン1時間20分を制限とします。

※制限時間オーバーまたは運営に支障が予想される場合、または制限時間内であっても審判員（スイム海上ライフセーバー含む）が選手の競技続行ができないと判断した場合は、競技停止勧告をする場合（リタイヤ宣告）がありますので予めご注意ください。

（リタイヤした際は、アンクルバンドは持ち帰らず、近くの審判員に返却してください。）

※今回ローリングスタート方式を適応しています。各競技の制限時間内に通過できなかった選手は、総合リザルト上DNF扱いになります。

以上