

2026トライアスロン伊良湖大会競技規則

【インフォメーション】

- 1 選手登録受付は、伊良湖海水浴場駐車場に設置する。フィニッシュ地点は大会本部伊良湖緑地とする。
- 2 会場周辺は6時から15時まで交通規制を実施するため、その間車両の通行は出来ない。詳細は《大会誌会場周辺交通規制》を参照。
- 3 大会当日のラン、バイクでの下見・試走はできませんので前日に行うようにしてください。
- 4 大会当日の選手登録を終了させてからバイクをトランジションエリアにセッティングできる。

【総則】

- 1 本大会は公益社団法人トライアスロンジャパン競技規則（TRIJルール）と、開催趣旨に基づく伊良湖大会ルールにより実施する。安全で初心者優しい運営を心がけ、定めなき事案は実行委員会が決定する。
- 2 気象条件・環境により安全確保が難しい場合、競技開始前、競技中にかかわらず競技を変更、中止する。

【共通規則】

- 1 競技者及び随行者は、良識ある社会人として節度をもって参加する。交通規則を順守し自転車乗車時（競技期間中は受付会場に向かう時から競技終了後会場から退出するまで）は常にヘルメットを着用する。会場周辺等で違法キャンプを行わない。騒音を出さない。地域の生活との調和を図る。
- 2 催事は時間を順守し、遅れる場合は必ず事前に連絡する。
（連絡先：大会運営事務局 ☎0531-36-6882）
- 3 競技者は競技規則・スケジュール・コースを把握して参加する。コースミスや、事故の責任は、選手個人が負うものとする。
- 4 フロント（前面）ファスナー付のレースウエアでの参加の場合、一番下が繋がっていれば競技は可能だが、フィニッシュ手前100mからファスナーをしっかりと閉めること。
- 5 レースナンバーはバイクで背面、ランでは前面で常に見えるように取り付ける。折り曲げや変造、改造は禁止する。
- 6 大会期間中ゴミの放棄・投棄をしない。ゴミは各自持ち帰ること。故意にゴミの放棄・投棄をした場合は、次年度の参加選考から除外する。
- 7 各競技に制限時間を設ける。詳細については各競技項目を参照。最終フィニッシュは14時35分までとする。また制限時間前であっても継続が困難、運営に支障があると大会役員及び審判員が判断した競技者は棄権扱いとなる。途中棄権者は審判員に申告、アンクルバンドを返却する。
- 8 競技コース上に落書き等（応援メッセージを含む）をすることは禁止する。

（応援者にも周知すること）

- 9 参加者が、競技規則に違反した場合はペナルティの対象とする。

【選手受付・競技説明】

- 1 選手受付は大会前日（9月5日（土））に行います。
（場所：休暇村伊良湖セントラルロッジ）
受付時間：12時～16時までとする。（時間厳守）
- 2 参加者は、自身で選手受付を行わなければならない。いかなる場合も代理での受付はできないものとする。
- 3 事前連絡無く、受付をしなかった場合は、タイムペナルティの対象となる。
- 4 競技説明は事前にオンラインで実施します。競技説明資料はトライアスロン伊良湖大会ホームページに掲載しますので受講し、WEBテストを完了してください。

【スイム競技】

- 1 競技に不安のある者のバイク競技からのスタート（スイムスキップ）を認める。ただし、記録は参考扱いとなる。（Cタイプのスキップは無し）
- 2 大会支給のスイムキャップは必ず着用しなければならない。ウェットスーツ（ラッシュガードは不可）の着用を推奨する。
- 3 スタートは、招待選手、シード選手を先頭にスタートエリア到着順に整列し、20名ずつ10秒間隔でのローリングスタートとし、必ず計測マットの上を通りスタートすること。また、周回時にも必ず計測マットの上を通ること。
- 4 コースロープ、ブイにつかまって休息できるので、無理をせず競技すること。
- 5 救助を必要とする場合は、近くの監視船や監視員に明確な意思表示をする。
- 6 制限時間はローリングスタートからAタイプは9時30分、ただし、3周目に入る関門タイムを8時55分とする。Bタイプの制限時間は10時55分、Cタイプの制限時間は11時30分とする。

【トランジションエリア】

- 1 選手、審判員（TO）以外はトランジションエリアへ立ち入りできない。トランジションへ持ち込めるのは、競技備品のみとする。（トランジション入退時にはヘルメット・バイク及びバイクシューズは除外とするが、ウェットスーツを含め荷物は受付時に渡した指定のトランジションバックに入れた状態で持ち込むこと。トランジションバック1個以外の荷物は持ち込み不可）
- 2 トランジションへの搬入は、大会当日Aタイプは6時から、Bタイプは8時から、Cタイプは9時30分から10時20分とする。大会前日からの搬入、バイクの預かりはできない。また、

バイクの引き取りは13時05分から15時までの間（時間厳守）とし、トランジションエリア（伊良湖リゾート＆コンベンションホテル）付近への車の乗り入れは禁止する。盗難防止のため、選手証又はレースナンバー（ボディナンバーは不可）にて入退場時に本人確認を行う。バイクは解体せず、バイク及びヘルメットのナンバーシールも付けたまま搬出チェックを受けること。

- 3 乗車時はバイクラックからバイクを下す前にヘルメットをかぶりストラップを締め、降車時はバイクラックにバイクを掛けてからストラップを外し、ヘルメットを脱ぐこと。バイクに触れている時はヘルメットを脱ぐ（ストラップを外す）ことを禁止する。
- 4 トランジションエリア内は乗車禁止とする。バイクの乗車は、選手の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しなければならない。混み合っているときなど乗車ラインを通過してからもバイクを押して走ることができ、乗車ラインを越えた直後に乗車しなくてもよい。バイクの降車は、降車ラインの手前の地面に片足が完全についてから降車しなければならない。

【バイク競技】

- 1 競技に用いるバイクはロードレーサーとしドロップハンドルを基本とする。エアロバー、ブルホーンハンドルは使用できるが、フラットバーハンドルの使用は不可。その他の使用は審判長の承認を要する。
- 2 競技に不必要な装備（スタンド、泥除け、バックミラー等）、競技中に落下の危険性があるものについては事前に外しておくこと。ペットボトルの使用は不可。
- 3 バイクは、レースで使用する状態でネジのゆるみ、ハンドルのエンドキャップ無しなど無いよう整備しておくこと。ヘルメットは割れなどがある場合は使用不可。また、ストラップは適正な位置に調整し、顎を上げた状態でストラップが外れないようにする。
- 4 バイクコースは完全交通規制だが、競技者には常に危険回避の義務がある。前方に注意し、左側通行を厳守し、反対車線には絶対はみ出さない。緊急車両走行時は減速し左側を徐行、または停止する。緊急車両への追い越しを禁止する。
- 5 ドラフティング、ブロックングを禁止する。ドラフトゾーンはバイクの前輪の先端から縦10mとする。追い越しは後方を確認後、声を掛けて右側から20秒以内に追い越すこと。（ローカルルール） 見通しの悪い場所、折返し付近、乗車ラインから一般道コースまでは、往路復路とも追い越しを禁止とし、且つ時速20km/h以下とする。追い越しのリスクは常に追い越す側の責務とする。
- 6 ドラフティング違反者は、ランコースにおいてペナルティの対象となる場合がある。
- 7 エイドは休暇村伊良湖の1か所。ピットイン方式を用いているので、出入り口については減速走行すること。利用の際は必ずバイクを止め、両足をつけること。
エイドにはバイクメカニックを配置していない。
- 8 制限時間は各スタート後、Aタイプは5時間、Bタイプは3時間、Cタイプは1時間15

分とする。ただし、最終周回に入る関門タイムを制限時間の30分前とする。

【ラン競技】

- 1 ランコースは渥美サイクリングロードを走る折り返しのコースとなっている。スタートからBタイプの折り返し地点までは起伏のあるコースとなっているので、ペース配分に十分配慮すること。(高低差＝最高55m)
- 2 Cタイプは、恋路ヶ浜(AS.5)エイドステーションを超えたところを折返し地点とする。
- 3 同伴フィニッシュは、安全と他の競技者への配慮を前提に許可する。ただし、カメラや携帯を携帯の同伴、ペットの同伴は禁止とする。
- 4 フィニッシュの際は、フロントジッパーを首元まで上げ、レースナンバーを整え、サングラスを外し、笑顔を推奨する。
- 5 フィニッシュ後アンクルバンドを外し、各自所定の場所に返却すること。
- 6 全競技は14時35分に終了。その時点で、フィニッシュに達していない選手はタイムアウトとなる。

【エイドステーション】

- 1 エイドステーションはコース上に9か所とフィニッシュエイドの1か所設置する。詳細は《大会誌会場図》を参照。バイクは休暇村伊良湖に設置、ピットイン方式を用いているので、出入り口については、減速走行すること。利用の際は必ずバイクを止め、両足をつけること。競技中のバイクメカニックは配置していない。
- 2 テーブルの上のドリンクを各自取ること。紙コップ等は所定のゴミ箱に捨てること。
- 3 エイドステーション以外での個人的な援助(水を渡すなど)は禁止する。

【計測方法】

- 1 スタート前選手登録受付時に計測用のアンクルバンドを貸与する。左右どちらかの足に装着する。
- 2 計測地点は①スイムスタート②スイムフィニッシュ③バイク周回④ランスタート⑤ラン折り返し(Bタイプ)⑥ラン折返し(Aタイプ)⑦ラン折返し(Cタイプ)⑧フィニッシュゲート地点に設置する。

【ペナルティ】

- 1 ペナルティボックスをランコースに設置する。違反を犯した選手のレースナンバーをペナルティボードに掲示するので、必ずペナルティボックスでタイムペナルティを受けること。
- 2 ペナルティ対象選手がペナルティボックスに入らなかった場合は失格となる。

また、タイムペナルティは往路でも復路でも受けることができる。

違反種類	Aタイプ	Bタイプ	Cタイプ
ドラフティング	2分	1分	30秒
当日受付※1	5分	2分	1分
その他違反※2	30秒	15秒	10秒

※1 当日受付とは、前日受付を無断欠席し、当日のみ受付をした選手のこと。

※2 前日受付ができない旨事前に連絡を頂いた方はその他違反に該当します。

【競技内容の変更及び中止】

- 1 大会開催が危険と判断される場合は、競技開始前、競技中にかかわらずコースの変更または中止を決定する。その場合は、大会本部及びトランジション付近に掲示、場内アナウンス、スタート地点で案内する。

トライアスロン伊良湖大会は、40回目を迎える歴史ある大会です。
私たちはこの大会をどこよりも参加して良かったと思える大会にしたいと考えます。
選手の皆さんもルールやマナーを守っていただき、素晴らしい大会にしましょう。