

## 千葉シティトライアスロン大会ローカルルール

競技全般は、TRIJ(公益社団法人トライアスロンジャパン)競技規則(2026年度版) [https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/05/Triathlon\\_Japan\\_Competition\\_Rules\\_202605.pdf](https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/05/Triathlon_Japan_Competition_Rules_202605.pdf) に則り行い、また、第6条(規則の補足)に基づきこのローカルルールを策定します。選手は、TRIJ競技規則第2章選手規範を遵守しスポーツマン精神とフェアプレイの精神により競技を行うこととします。

### 1 競技全般

#### (1) 大会出場資格の譲渡の禁止

- 出場資格の譲渡及び、譲渡された資格での出場を禁止します。譲渡資格で出場した場合には失格とします。

#### (2) 悪天候時及び災害等の措置

- 雨天でも競技を行います。
- 天候や競技環境が悪化した場合には、距離の短縮や競技内容の変更、またスイム競技が、ラン競技に変更となる場合があります。この場合、リレーのスイム競技がラン競技となる場合がありますので、スイム担当の選手はランニングシューズ等の準備をしてください。
- 開催地での災害等の発生時、競技中の事故での救助活動時には、競技を中止することがあります。また、開催地以外で起きた災害でも状況を勘案して大会を中止することがあります。
- 競技内容変更の際の詳細は、大会ホームページ・SNS及び会場アナウンスにてご案内します。
- 競技短縮、中止の場合でも参加料の返金はいきませんので、予めご了承ください。

#### (3) 競技説明会

- 安全管理のためWEB競技説明会と、確認テストを行います。選手は必ずWEB競技説明会を視聴し、確認テストを受けなければレースに出場できません。

#### (4) レースウエア

- ジッパーのないユニフォーム、前部または後部にジッパーがあるユニフォームを着用可能です。バイクジャージ等のフロントジッパーは、ジッパーを上げる必要がある最後の100メートルを除いて、競技中に胸の高さまで下げることができます。
- キャラクターデュアスロン種目については、別途服飾規定を定めます。

#### (5) イヤフォン等の禁止

- イヤフォン等の外部の音を遮断するものを耳に装着しての競技は、危険なため禁止とします(スイム競技での耳栓を除く)。

#### (6) レースナンバー

- 事前に①ボディナンバーシール②レースナンバーカード(ゼッケン)③ヘルメットステッカー④バイク用ステッカーを配布します。ご自身のレースナンバーを確認の上、指定された箇所に表示をしてください。パラ選手で視覚障害ガイドのいる人は、ガイドのレースナンバーも配布しますので同様に表示してください。
- ボディナンバーシールは、前腕部外側に貼付してください。万が一破損していたり、レース当日に忘れた場合は、油性ペン等で肌に直接ナンバーを記載してください。
- レースナンバーカード(ゼッケン)は、バイク競技中には背面に、ラン競技中には前面に表示してください。レースナンバー用ベルトの使用を推奨します。
- ヘルメットステッカーは前面に、バイク用ステッカーはサドル下部のフレームに貼付してください。
- レースナンバーを加工することは禁止します。
- キャラクターデュアスロン種目については、別途レースナンバー表示規定を定めます。

#### (7) タイミングベルト(計測器具)

- スタート前に配布するタイミングベルトは、競技中必ず足首に装着してください。
- ラン競技でフィニッシュするまで、外さないでください。装着せずにスタートした場合、または競技途中で外したままの場合には失格となります。

#### (8) 途中棄権の申告

- 途中棄権する場合、テクニカルオフィシャル(審判員)に申告してください。タイミングベルトはテクニカルオフィシャルに手渡してください。

#### (9) 計測チェックポイント

- コース上の計測チェックポイント不通過は、失格となります。

#### (10) 制限時間

- スタンダード部門(リレー含む)  
スイム: スタートから60分  
バイク: スタートから2時間40分  
ラン: スタートから4時間
- スプリント部門  
スイム: スタートから40分

バイク：スタートから1時間20分

ラン：スタートから2時間

- ジュニア中学生部門  
スタートから80分
- ビギナー部門、ジュニア小学生部門  
スタートから50分
- キャラクターデュアスロン部門  
スタートから2時間

#### (11) 周回チェック

- 個別の周回数を競技中にスタッフが教えることはできません。  
ご自分の種目の周回数を事前に確認の上、サイクルコンピューターやその他の方法で周回数を確認できるようにして参加してください。周回数不足は、失格となります。
- スタンダード部門、スプリント部門、キャラクターデュアスロン部門は、バイク周回の制限時刻は、13:00です。13:00を過ぎると次の周回に入れません。また、埠頭奥の折返し地点の制限時刻は、13:15です。

#### (12) リザルト・表彰

- 公式記録は、大会終了後数日以内に大会ホームページに掲載します。
- レース当日は総合順位での表彰のみ行います。対象選手は本部からの発表に注意し、表彰式に出席してください。
- エイジ表彰については、後日ホームページで発表します。表彰状はダウンロードのみとします。

#### (13) エイドステーション

- スイム会場と、ランコースに設置します。バイクコースにはありません。

#### (14) 更衣室・荷物預かり

- 稲毛海浜公園プール内に更衣室、コインロッカーがありますのでご利用ください。（手荷物預かり所はございません）
- プール営業期間外のため、保安上の理由で両替機がありません。あらかじめ百円玉を4枚以上ご用意ください。

#### (15) 救護テント

- 会場内に数箇所救護テントを用意します。
- 医師、看護師が待機し、応急措置を行います。

#### (16) 体調管理

- トライアスロン競技は、大きく変化する環境下でのスポーツであり、またコンタクトスポーツの側面もあることを認識していただき次の点等について確認の上、参加をしてください。

- 健康上不安のある方はあらかじめ、主治医や医療機関にご相談いただき指示に従ってください。
- 当日の体調について不安のある方は、救護テントの医師にご相談ください。
- 選手、ボランティア、大会関係者は、大会保険に加入しますが、治療費を全額保証するものではありません。また持病のある方などは、内容によっては保証されない場合があります。
- 医師等が競技に参加可能と判断できない体調等の方には、参加をお断りする場合があります。
- 体調等の事実を隠して参加し、体調が悪化した場合には主催者は、一切責任を負いません。

#### (17) 写真・ビデオ撮影

- 公式カメラマンは指定されたピブスを着用します。
- 家族、応援者に限り撮影を認めます。不健全な目的での写真やビデオ撮影（盗撮）を行わせないため、会場で撮影している方に大会関係者が撮影内容を確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。また不審な撮影者を発見した場合は、大会本部または近くの係員にお知らせください。
- ドローン撮影については、安全面を考慮し、禁止とします。
- 選手による競技中の撮影については、大会事務局への申請をお願いします。無申請での撮影は禁止します。撮影の際は競技上の安全を最優先し、他の選手の妨げにならないようにしてください。

## 2 スイム

#### (1) ウエットスーツ着用等

- スタンダード・スプリント距離はウエットスーツの着用を義務とします。ビギナー・ジュニアについては着用を任意とします。（ラッシュガード可）浮き輪・パドル・フィンの使用は禁止します。
- ウエットスーツは、トライアスロン用のネオプレン(合成ゴム)で胴体が覆われているものに限りです。ラッシュガード、スイムスキンは、ウエットスーツと認められません。体型に合わないウエットスーツは、事故の要因になる場合があります。ご注意ください。
- ウエットスーツ着用時、ボディナンバーシールは隠れても構いません。

- トランジションエリアまでの距離が長いので、足裏保護として推進力のないスイムソックスの着用を認めます。

#### (2) レスチューブ（膨張式緊急浮力体）

- 装着を認めます。使用した（膨張させた）場合は、大会スタッフが健康状態を確認した上で競技を継続できます。順位は記録せず表彰対象外とします。膨張させたレスチューブを利用して前進した場合は、失格となります。
- ジュニア（小学校低学年）に限り、ライフジャケット等の使用を認めますが、その場合は参考記録となります。

#### (3) スイムスキップ・ビーチウォーキング

- スイムスキップを認めます。スイム会場にて、タイミングベルトを受け取る際、試泳後、スタンダード部門の2周目に入る前、の3つのタイミングに、テクニカルオフィシャル（審判員）に申告してください。スイムスキップした選手はバイク競技からスタートとなり、記録は参考記録となります。なお、スキップした選手の集合場所は、スイム会場の「スイムスキップ選手待機エリア」となり、テクニカルオフィシャルがバイク競技へのスタートを合図するまで待機していただきます。
- ビギナー部門において、泳ぎに不安がある選手は自己申告により浅瀬の歩行（ビーチウォーキング）が可能です（ただし、記録は参考記録となります）。

#### (4) スタート

- リレーを含むスタンダード部門、スプリント部門はローリングスタート（10人ずつ10秒ごとにスタート）とします。スタンダード部門のうち、申告スイムタイムが短く、かつトライアスロン大会出場回数の多い選手（別途定めます）は、ウェーブ先頭での一斉スタートを行います。
- ビギナー、ジュニア部門は、一斉スタートとします。
- キャラクターデュアスロン部門は、一斉スタートとします。

#### (5) その他

- 眼鏡置き場を設置しますが、紛失・破損等は自己責任となります。
- スイム会場までは裸足で移動してください。サンダル置き場を設置しますが、レース終了後の撤収時に廃棄しますので、サンダル等でお越しいただいてもそれまでに必ずお持ち帰りください。

### 3 トランジションエリア

#### (1) 競技用具の設置

- トランジション入口でヘルメットチェック、バイクチェックを実施します。
- スタート招集時間に間に合うようにバイク、ラン競技に必要な物を、設置してください。

- バイク設置の向きに注意してください。バイクラックに貼ってある自身のナンバーの方にハンドルがあるようにサドルをラックに設置してください。

#### (2) 設置上の注意・競技中の注意

- 通路上に用具が広がらないように注意してください。
- 設置および回収の際は、競技中の選手を優先し譲ってください。

#### (3) 競技用具の回収

- トランジションの出入りの際は、レースナンバーカード（ゼッケン）が必要です。バイク回収の際は、バイクのレースナンバーと照合します。

#### (1) ドラフティング、ブロッキング

- 禁止です。違反はペナルティの対象となります。

### 4 バイク

- ドラフトゾーンは前方選手の前輪先端から後方12mです。
- ペナルティを科された選手は、ペナルティボックスに表示されたレースナンバーを確認し、ペナルティボックスに入るようにしてください。ペナルティはスタンダード：1分間、スプリント：30秒間とします。ペナルティボックスに入らないままフィニッシュした選手は失格となります。
- ブロッキングとならないように、キープレフト（左側通行）を遵守してください。

#### (2) ヘルメット着用義務

- バイク競技用の硬質ヘルメット（公益財団法人日本自転車競技連盟（JCF）の基準に適合したものと同等のものを推奨）を、その取扱説明書に従い正しく着用してください。
- バイクをラックから外す前にヘルメットを着用し、ストラップを締めてください。バイクをラックに掛ける前にストラップを緩めることはできません。
- ビギナー部門およびジュニア部門のヘルメット特別規定ロードレーサーを使用せず、かつ、伸縮しないストラップの構造である場合に限りバイク競技用以外の硬質ヘルメットを使用することができます。

- 会場内、会場までのバイク乗車時などレースに限らずヘルメットの着用を義務とします。

#### (3) バイクの種類

- 電動アシスト付きバイクは使用できません。
- スタンダード部門・スプリント部門・キャラクターデュアスロン部門：長距離走行に適したロードバイク及びTTバイクを使用してください。スプリント部門とキャラクターデュアスロン部門は、フラットバーハンドルやクロスバイクの使用を認めます。ピストバイク（固定ハブ）は認めません。
- ビギナー部門・ジュニア部門：ママチャリ、折畳み自転車及びフラットバーの使用が可能です（リカレントは不可）
- パラ選手：障害の程度に応じたバイクをご使用ください。

#### (4) バイクボトル

- バイクコースにはエイドステーションがありませんので、必ずボトルを携帯してください。
- 落下防止のためバイク用のボトルとケージを使用してください。
- ペットボトルの使用を許可しますが、以下のことを厳守してください。

バイクにペットボトル専用のボトルホルダーが装着されペットボトルのキャップを脱落させないこと(専用のキャップ使用又はキャップ無し)

#### (5) スマートフォンでの計測について

- スマートフォンをサイクルコンピューターとして使用するのは可能ですが、ハンドル等に固定して使用してください。手に持った使用や通話は禁止します。

#### (6) 乗車ライン、降車ライン

- 乗車方法：乗車ラインを越えた後の地面に、片足を完全に着いてから乗車をしてください。
- 降車方法：降車ライン手前の地面に、片足を完全に着いてから降車をしてください。

#### (7) DHバー

- 安全・確実なハンドル操作を行うため、稲毛海浜公園内のDHポジションでの走行を禁止します。

#### (8) バイク走行時の注意点

- バイクコースのほとんどが対面通行となっています。反対車線にはみ出での走行（追越など）は重大事故につながりますので禁止します。

## 5 ラン

- キープレフト（左側通行）を必ず遵守してください。

#### (1) ラン競技中の注意点

- コースが狭い箇所がありますので、選手同士譲り合ってください。
- スピーカー等での音出しは禁止します。
- ジェルなどのゴミはエイドステーションのゴミ入れに捨てるか、お持ち帰りください。公園内でのポイ捨ては禁止します。

#### (2) フィニッシュ

- サングラスを外し、フロントジッパーの方は上まで上げてフィニッシュすることを推奨します。
- 同伴フィニッシュを認めます。他の選手の妨げにならない

## 6 リレー部門

よう、係員の指示にしたがって同伴フィニッシュを行なってください。

#### (1) タイミングベルト

- タイミングベルトはリレーチームに1つとし、たすき代わりに使用します。

#### (2) 引継ぎの場所

- 次の競技者への引継ぎはトランジション内のリレーゾーンで行います。

#### (3) 繰上げスタート

- 制限時間内に次の種目に引き継げなかった場合は、予備のタイミングベルトを用いた繰上げスタートとなります。次の競技者が競技をすることはできませんが、記録は参考記録となります。

## 7 パトラライアスロン

#### (1) カテゴリー

- 全カテゴリーでパラ選手の出場を認めます。
- パラ選手の表彰規定はスタートリスト確定後に定めます。
- パラ選手のクラス分けは旧カテゴリ（TRI1～6）を適用します。（2026WorldTriathlonCompetitionRules17章参照）

#### (2) 競技中の支援等

- TRI6（視覚障害）カテゴリーにおいて、選手の安全性を考慮し、ブラックアウトゴーグルを使用する必要はありません。
- 異性ハンドラーを認めます。

- ビギナー・ビギナーリレー部門では、ガイドによる競技中の支援を認めます。（選手1名に対し、原則1名まで）
- ビギナー・ビギナーリレー部門において、泳ぎに不安がある選手は自己申告により浅瀬の歩行が可能です。

## 8 キャラクターデュアスロン

### (1) 服飾規定（ラン、バイク）

- キャラクター部門参加者はアニメ、コミック、ゲームなどのコンテンツやキャラクター、オリジナルキャラクターをモチーフとしたバイクジャージ、コスプレ、仮装を許可します。
- 参加者の着用する衣装等のデザインに第三者の知的財産権を用いる場合、大会側は当該デザインの衣装が正当な権限に基づいていることを、参加者が表明したものと判断いたします。
- 個人で作成した小物類を含む衣装等について事前に参加者または関係者が著作権または商標に関する権利の管理者から使用許諾を受けてください。大会側はこれらの権利関係を保証することはありません。
- 過激な性表現や暴力シーンの描写、公序良俗に反する衣装等、他者に不快感を与えるような衣装での参加はご遠慮ください。
- 参加者の服装が当大会に不適切であると判断した場合は改善や退場を指示する場合があります。
- 競技者の服装で、マスク等の装飾を使用する場合は視界の確保や熱中症等の危険がないかを判断し、危険性が認められた場合は該当のマスク等の使用を取りやめるように指示する場合があります。
- 競技者の衣装等が事故の発生の危険性があると判断した場合は衣装等の改善や競技の中止、失格退場を指示する場合があります。（例：体の幅からはみ出すようなもの・ホイールに絡む危険のある長さの衣装、他の選手の走行の妨げになる電飾など）
- 競技者が競技進行に重大な影響を及ぼすと判断した場合（時間の遅延など）注意または失格にする場合があります。

### (2) バイク車両規定

- 車両の基本仕様はスプリント部門の車両規定に準じます。
- 装飾したディスクホイール使用を許可しますが、強風時は十分に注意して使用してください。

- 車両に小物等の装飾を取り付ける場合は他の競技者の妨害にならないもの、落下の危険が無いように確実に固定されているものとし、スピーカー等での音出しは禁止いたします。

- 指定の位置にナンバーをつけてください。

### (3) ヘルメット規定

- バイク競技用の硬質ヘルメット(公益財団法人日本自転車競技連盟(JCF)の基準に適合したものと同等のものを推奨)を、取扱説明書に従い正しく着用してください。
- ヘルメットに装飾をする場合もナンバーを指定の位置に貼付してください。
- 他の選手の妨げにならない、自身の視界を妨げない装飾とし、危険と判断した場合はこれを取り外すことを指示する場合があります。
- ラン競技でのヘルメット着用を許可します。

### (4) ラン競技中の注意点

- 装飾の一部としての小物(ぬいぐるみ等)を手に持って競技することを許可します。ただし、他の選手の妨げにならないように注意してください。
- 公共の公園を利用しますので、意図するしないに関わらず、レース中の物品の配布・落下・撒き散らし等は禁止とします。

### (4) 表彰

- キャラクターデュアスロン部門の表彰は、タイム以外の観点を含め、大会側が定める審査委員会による審査にて表彰対象者を決定します。

以上