



JAPAN TRIATHLON UNION

COMPETITION RULES



JAPAN TRIATHLON UNION

COMPETITION RULES

競 技 規 則

1994年(平成 5 年)5月制定

1995年(平成 6 年)5月改定

1999年(平成11年)5月改定

2006年(平成18年)2月改定

おうか
トライアスロンを謳歌するために

社団法人 日本トライアスロン連合

(財)日本体育協会(JASA)加盟

(財)日本オリンピック委員会(JOC)加盟

国際トライアスロン連合(ITU)理事国

アジアトライアスロン同盟(ASTC)理事国

目次

第1章 総則	1
第1条 目的	1
第2条 競技規則の基本的理念	1
第3条 定義	2
第4条 規則の適用	4
第5条 国際競技団体との関係	4
第6条 規則の補足	4
第2章 競技者規範	5
第7条 基本精神	5
第8条 協力と理解	5
第9条 安全管理	5
第10条 大会期間中の言動	6
第11条 交通ルールの遵守	6
第3章 競技者の資格等	8
第12条 ドーピング	8
第13条 大会出場資格	8
第14条 国外の大会への出場	9
第15条 未成年者の大会出場	9
第16条 大会出場資格の譲渡	9
第17条 誓約書の提出	9
第18条 身分証明書	10
第19条 大会保険	10
第20条 応援活動	10
第4章 大会	11
第21条 競技部門の設定	11
第22条 表彰	12
第5章 競技共通事項	13
第23条 コース等の把握	13

第24条	コース離脱と復帰	13
第25条	逆走・停滞の禁止	13
第26条	指示・注意	13
第27条	個人的援助の禁止	14
第28条	交通ルールの遵守と安全確保	14
第29条	優先進路	15
第30条	時間の厳守	15
第31条	レースウェア	16
第32条	レースウェアへの表示	16
第33条	ITUワールドカップにおけるユニフォーム	16
第34条	ITU世界選手権におけるユニフォームへの表示	18
第35条	日本選手権等におけるユニフォームへの表示	19
第36条	ウェットスーツ着用禁止大会におけるユニフォーム着用	19
第37条	レースナンバー	19
第38条	レースナンバー取付けに関する特例	20
第39条	ボディマーキング	20
第40条	競技用具の安全管理	21
第41条	使用禁止用具	21
第42条	使用条件付き競技用具	21
第43条	新技術を用いた競技用具	22
第44条	競技用具の検査	22
第45条	貸与品	23
第46条	計測される時間	23
第47条	競技の一時停止	23
第48条	競技の中止・棄権	23
第49条	制限時間	24
第50条	エイドステーションでの補給	24

第6章 スイム（水泳）	25
第51条 スイムコース	25
第52条 スイムの競技方法	25
第53条 小休止	25
第54条 緊急時の心得と合図	25
第55条 禁止行為	26
第56条 着用義務用品	27
第57条 使用禁止用品	27
第58条 ウェットスーツの着用	27
第59条 ウェットスーツの着用基準	27
第60条 ウェットスーツの形状	28
第61条 ITUワールドカップ及び世界選手権におけるウェットスーツ ..	29
第62条 日本選手権等におけるウェットスーツへの表示 ..	29
第63条 スイムウェア	30
第7章 トランジションエリア	31
第64条 トランジションエリアの定義	31
第65条 競技用具の置き方	31
第66条 競技中の着替え	31
第67条 持ち込み禁止・制限品	32
第68条 入出制限	32
第69条 バイクシューズ	33
第70条 トランジションエリアでのバイク乗車禁止 ..	33
第71条 バイク乗車方法	33
第72条 バイク降車方法	33
第73条 ヘルメットの着脱	34
第8章 バイク（自転車）	35
第1節 バイク共通事項	35
第74条 バイクコース	35

第75条	バイクの競技方法	35
第76条	禁止行為	35
第77条	安全の確保	36
第78条	バイクの基本構造	36
第79条	ホイールとタイヤ	37
第80条	装備の取付	37
第81条	取付禁止装備	38
第82条	ハンドルバーとブレーキ	38
第83条	サイクルメーター	41
第84条	小中高校生の競技者のバイク	41
第85条	ヘルメット	41
第86条	小中学生のヘルメット特別規定	42
第2節	ドラフティング禁止レース (Draft-illegal Race)	42
第87条	ドラフティング禁止レース	42
第88条	ドラフティングの定義	43
第89条	キープレフト走行	43
第90条	並走の禁止	43
第91条	集団走行の回避	44
第92条	ドラフトゾーンへの進入	44
第93条	ブロッキング	45
第94条	追い越しと手順	45
第95条	追い越すときの注意義務	47
第96条	追い越しの奨励事項	47
第3節	ドラフティングレース (Drafting Race)	47
第97条	ドラフティングレースの開催	47
第98条	安全走行義務	48
第99条	周回遅れ	48
第100条	エアロバー	49

第9章 ラン（ランニング）	51
第101条 ランの競技方法	51
第102条 ランコース	51
第103条 フィニッシュ	51
第104条 コース再進入の禁止	52
第105条 同伴フィニッシュ	52
第10章 罰則（ペナルティ）	54
第106条 罰則の適用	54
第107条 罰則の種類	54
第108条 指導	55
第109条 指導の手順	55
第110条 タイムペナルティ及びストップ・アンド・ゴー	55
第111条 タイムペナルティの手順	56
第112条 ストップ・アンド・ゴーの手順	56
第113条 失格	57
第114条 失格の手順	57
第115条 資格停止	58
第116条 追放	58
第11章 オフィシャル	59
第117条 オフィシャル	59
第118条 審議委員会	60
第12章 抗議（プロテスト）	61
第119条 抗議	61
第120条 制限事項	61
第121条 抗議の手続	61
第122条 抗議の期限	62

第13章 上訴（アピール）	63
第123条 上訴	63
第124条 制限事項	63
第125条 上訴手続	63
第126条 上訴申立書	64
第127条 預託金	65
第128条 上部団体への上訴	65
第14章 仲裁	66
第129条 仲裁	66
附 則	66
参考資料	
競技種目	67
クランク一回転で進む距離とギヤの関係	69
誓約書の内容例	72

競技規則

社団法人日本トライアスロン連合定款第4条第5号の規定に基づき競技規則を制定する。

第1章 総 則

(目的)

第1条 この規則はトライアスロン、デュアスロン、アクアスロン、ウインター・トライアスロン及びこれらの関連複合競技（以下、これらを総称して「トライアスロン等」という。）の実施において、必要な事項及び競技者の権利・義務に関する事項について規定することによって公平かつ安全に実施するための競技環境を整えるとともに、誰もがトライアスロンをはじめとするスポーツを謳歌することができるようにすることを目的とする。

(競技規則の基本的理念)

第2条 競技者は一人の社会人である。従って、この規則のほかに、道路交通法などの国内法規、各所轄機関並びに団体の規則、道徳及びマナーを理解し、遵守するとともに第2章に掲げる競技者規範の精神を尊重するものである。

2 トライアスロンをはじめとするスポーツの普及・振興や大会の発展を促し、よりよい競技環境づくりのために、自由闊達な意見交換を行うものとする。

(定義)

第3条 この規則に関する規定の解釈については、他に定めがある場合を除くほか、次の定義に従うものとする。

- (1) 「トライアスロン」とは、スイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（ランニング）の順に行う複合競技（異なる種目を連続して行い総所要時間を競う競技をいい、「マルチスポーツ」ともいう。以下同じ。）をいう。
- (2) 「デュアスロン」とは、第1ラン、バイク、第2ランの順に行う複合競技をいう。
- (3) 「アクアスロン」とはスイム、ランの順に、又は第1ラン、スイム、第2ランの順に行う複合競技をいう。
- (4) 「ウインター・トライアスロン」とは、ラン、マウンテンバイク、クロスカントリースキーの順に行う複合競技をいう。
- (5) 「関連複合競技」とは、トライアスロンの競技形態を基本に、種目又は競技用具を変更して行う複合競技であり、以下のとおりとする。
 - a) インドア・トライアスロン 室内特設コースにおいて行うトライアスロン
 - b) 模擬トライアスロン プール、エルゴメーター、トレッドミルで行うトライアスロンの模擬競技
 - c) カヌー・トライアスロン カヌー、バイク、ランの順に行う複合競技
 - d) マウンテンバイク・トライアスロン マウンテンバイクを使用するトライアスロン
 - e) リレー・トライアスロン スイム、バイク、ラ

ンをそれぞれの種目ごとに異なる競技者が行い
リレーを行うトライアスロン

- f) トライアスロン 駅伝 複数の競技者でチームを
組み、それぞれのチームごとに一人の競技者が
トライアスロンを行って同チームの次の競技者
に受け継ぎ、総所要時間を競う競技
- g) その他関連複合競技 a から f に掲げる関連複
合競技のほか、トライアスロンの競技形態を基
本に、種目又は競技用具を変更して行う複合競
技

- (6) 「大会」とは、トライアスロン等の競技会をいう。
- (7) 「大会スタッフ」とは、大会役員、運営スタッフ、審
判員、ボランティアなど大会にかかわるスタッフの
総称をいう。
- (8) 「大会期間」とは、会場における選手受付開始の日な
ど大会公式行事が始まる日から始まり、大会終了の
日又は表彰式・閉会式など大会公式行事が終了する
日までのいずれか遅い方の日までの期間をいう。
- (9) 「大会規程」とは、大会の開催、出場資格、その他大
会出場に関する諸条件の規定をいう。
- (10) 「公式大会」とは J T U 又は加盟団体が公式大会と
認めた大会をいう。
- (11) 「I T U 公認大会」とは、世界選手権、ワールドカ
ップ、その他国際トライアスロン連合（以下「I T
U」という。）イベント大会をいう。

- 2 前項第1号から第5号に定める複合競技は、競技形態
や競技を行う際の環境などの制約により、種目変更のた

めのインターバルを設けることができる。

(規則の適用)

第4条 この規則は、国内で開催される大会において適用される。

- 2 練習中など大会期間以外であっても、この規則の規定を尊重し、守るものとする。

(国際競技団体との関係)

第5条 この規則は、ITU競技規則 (Competition Rules) に準拠し、制定される。

- 2 ITU競技規則の改定があったときは、これを準用する。

[参考]

ITUホームページ <http://www.triathlon.org/>

(規則の補足)

第6条 大会固有の環境又は条件を補足するため、必要に応じ、この規則を基準とした「ローカルルール」を策定することができる。

- 2 ローカルルールは、競技開始前に競技者へ通知しなければならない。
- 3 この規則及びローカルルールに規定されていない事案が生じた場合は、トライアスロン等に関連する種目の競技団体の規則を準用する。

第2章 競技者規範

(基本精神)

第7条 競技者は、次の各号に掲げる基本精神を尊重する。

- (1) 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。
- (2) 日ごろの鍛錬により競技力の向上と体力の増進をめざすこと。
- (3) 競技者一人一人がこの規則を守り、違反を行ってしまったときは自ら申告する精神を培うこと。
- (4) スポーツ活動を通じて社会人としての健全な精神の育成をめざすこと。
- (5) 勝利を至上とすることなく、主義主張を越えて理解しあい、友好を結ぶこと。
- (6) トライアスロン等に対する、スポーツとしての品格と社会認識を高めること。

(協力と理解)

第8条 競技者は、トライアスロンをはじめとするスポーツの総合的な発展のために、次の各号に掲げる事項について理解し、協力することが求められる。

- (1) 競技者の保護と育成を目的とする競技団体の活動
- (2) 性別、年齢を問わず、生涯にわたってスポーツを謳歌できるようにするための環境づくり

(安全管理)

第9条 競技者は、競技上の安全を確保するため、次の各

号に掲げる事項を守るものとする。

- (1) 自らの安全に責任をもち、競技を行うこと。
- (2) 他の競技者の安全に配慮すること。
- (3) コース及びその周辺に存在するすべての人及びものに対して安全の配慮をすること。
- (4) 自らの競技能力、体調、経験及び周辺状況や環境に応じ、的確な判断をもって競技すること。

(大会期間中の言動)

第10条 競技者は、大会期間中、次の各号に掲げる事項を守るものとする。

- (1) 社会人として責任ある言動に心がけること。
- (2) 身だしなみを整え、大会公式行事には節度ある態度で臨むこと。
- (3) 道路交通法などの国内法規を守ること。
- (4) 大会会場付近の住民の方への感謝の気持ちを持つこと。

(交通ルールの遵守)

第11条 競技者は、練習中又は大会会場への移動中であっても、道路交通法をはじめとする交通ルールを守り、特にバイクに乗車するときは次の各号に掲げる事項を守るものとする。

- (1) ヘルメットをかぶること。
- (2) キープレフト（道路の左端を走ること）を守ること。
- (3) 周囲への注意を怠らないこと。
- (4) 併走を行わないこと。

- (5) 安全な車間距離を保つこと。
- (6) 信号を守ること。
- (7) 歩行者を優先すること。
- (8) 他の車両に注意すること。

第3章 競技者の資格等

(ドーピング)

第12条 ドーピング行為は禁止する。

- 2 禁止物質、禁止方法及び検査方法などアンチ・ドーピングに関する規定は、ITUアンチ・ドーピング規則 (ITU Anti-Doping Rules) 及び世界アンチ・ドーピング機構 (WADA) の定める世界アンチ・ドーピング規定 (The World Anti-Doping Code) による。

[参考]

ITUホームページ <http://www.triathlon.org/>

WADAホームページ <http://www.wada-ama.org/>

財団法人日本アンチ・ドーピング機構 ホームページ
<http://www.anti-doping.or.jp/>

(大会出場資格)

第13条 大会に出場するときは、大会規程の出場資格を満たさなければならない。

- 2 J T U公式大会への出場は J T Uの登録会員でなければならない。
- 3 外国籍の競技者は、所属国の競技団体から登録選手資格と出場許可証明書を得て J T Uに提出することにより J T U公式大会に出場できる。ただし日本に6ヶ月以上居住し、J T Uの登録会員となっている場合は、これらの書類の提出を要さない。

(国外の大会への出場)

- 第14条** 国外で開催される大会に日本を代表して出場する場合は、所属する加盟団体を通じてJTUから資格証明書の発行を受けることとする。
- 2 日本を代表しないで国外で開催される大会に出場する場合であっても、大会主催者から大会に出場する資格証明を求められたときは前項に準ずる。
 - 3 前2項の資格証明書は、大会が開催される国の競技団体によって承認された大会のみ発行される。

(未成年者の大会出場)

- 第15条** 大会当日において未成年者の大会出場には、法定代理人（保護者など）による大会出場の同意を必要とする。

(大会出場資格の譲渡の禁止)

- 第16条** 大会出場資格を他の競技者に譲渡することは禁止する。同様に、他の競技者から譲渡された出場資格で大会に出場することも禁止する。

(誓約書の提出)

- 第17条** 大会規程に定めがある場合は、大会出場に対する誓約書を提出しなければならない。
- 2 前項の誓約書には提出する日の日付を付すものとし、かつ、競技者本人による署名又は捺印を必要とする。
 - 3 大会当日において未成年者の大会出場には、前項の署名のほか、保護者による署名又は捺印を必要とする。

(身分証明書の提示)

第18条 大会出場にあたっては、写真付きの身分証明書を提示するものとする。

(大会保険)

第19条 競技者は、大会主催者が契約している保険の内容を十分理解し、了承した上で大会に出場するものとする。

2 大会主催者が契約している保険以外については、競技者本人が対応するものとする。

(応援活動)

第20条 競技者は、その競技者個人に対する応援者が、この規則に反する応援又は支援を行わないよう配慮しなければならない。

2 J T U公式大会においては、競技者の応援旗、スポンサー表示旗又はこれに類するものを使用する場合、事前に大会主催者の承認を受けるものとする。

3 J T U公式大会以外の大会であっても、競技者の応援旗、スポンサー表示旗又はこれに類するものの使用は、大会スポンサーに配慮しなければならない。

第4章 大会

(競技部門の設定)

第21条 大会規程により、年齢に応じた競技部門を男女平等に設けるものとする。

- 2 選手権大会の部門は、男女別のエリート部門と男女別年代別のエイジグループ別選手権部門とする。
- 3 前項のエイジグループ選手権部門は大会当日の満年齢を基準とし、5歳ごとに区分する。
- 4 選手権大会以外の大会であっても、前3項の規定に準じ、エリート部門とエイジグループ部門を設けることが望ましい。
- 5 前項のエイジグループ部門は、参加者の人数に応じて区分を統合することができる。
- 6 ジュニア部門の区分は男女別に次の表のとおりとする。

区分	対象
ジュニア (小学生低学年部門)	大会当日において小学校1年生から3年生の者
ジュニア (小学生高学年部門)	大会当日において小学校4年生から6年生の者
ジュニア (中学生部門)	大会当日において中学生の者
ジュニア (高校生部門)	大会当日において高等学校、高等学校に準ずる学校又は高等専門学校の第1学年から第3学年に在籍し、かつ、大会が開催される年度(毎年4月1日に始まり3月31日に終わるものとする。)において満16歳から満18歳となる者
ITU ジュニア部門	大会が開催される年の12月31日現在の年齢が、満16歳以上満19歳以下(中学生を除く。)の者

- 7 アンダー23部門（U23部門）は、大会が開催される年の12月31日現在の年齢が18歳以上23歳以下の者によるものとする。

（表彰）

第22条 表彰及び賞品の授与は男女平等に行わなければならない。

- 2 エリート部門及びエイジグループ部門それぞれの区分ごとに上位3名にメダル、トロフィー又は盾を与え栄誉を称えるものとする。ただし小学生及び中学生の部門については学年ごと、高校生の部門については大会が開催される年度に迎える満年齢ごとに表彰するものとする。
- 3 団体競技は上位3チームを表彰するものとする。
- 4 トライアスロンの発展に関し特に顕著な貢献が認められた競技者には特別表彰を行うものとする。

第5章 競技共通事項

(コース等の把握)

第23条 競技者は、コース及び競技環境を事前に把握し、かつ、自らの責務でコースを確認し、競技を行うものとする。

(コース離脱と復帰)

第24条 コースを離脱したときは、離脱した地点に戻って競技を再開するものとする。

(逆走・停滞の禁止)

第25条 正当な理由がある場合を除くほか、コースの逆走及びコース上で停滞をしてはならない。

(指示・注意)

第26条 競技者は、大会スタッフ及び警察官の指示に従い、自ら安全を確認しながら競技を行わなければならない。

2 大会スタッフは、次の各号に掲げる事項について競技者に対して注意を与えることができる。

- (1) ルール違反が起こることが予想されるときであって、違反をする前に改善を求めるとき。
- (2) 安全確保のため競技者に指示を与える必要があるとき。
- (3) 軽微なマナー違反やモラル欠如に対して改善を求めるとき。

- 3 競技者は、注意が与えられたときは速やかに大会スタッフの指示に従わなければならない。

(個人的援助の禁止)

第27条 大会主催者の提供する支援（エイドステーションなど）又は大会主催者から許可を受けた支援以外の援助、助力及び支援（以下これらを総称して「個人的援助」という。）を受けること及び与えることを禁止する。

- 2 前項の規定にかかわらず、事故など緊急時における救護や安全確保への協力は個人的援助とみなさない。
- 3 応援者又はコーチが特定の競技者と伴走又は追走することは個人的援助とみなす。
- 4 応援者又はコーチが、拡声器を使って特定の競技者に対し応援、指示又は他の競技者との時間差を伝えることは個人的援助とみなす。
- 5 第8章第3節に定めるドラフティングレースを除き、競技者が意図的に他競技者のペースメーカーとなることは個人的援助とみなす。

(交通ルールの遵守と安全確保)

第28条 競技者は、競技中であっても道路交通法をはじめとする交通ルールを守り、次の各号に掲げる事項について注意して安全を確保しながら競技を行わなければならない。

- (1) 交通規制の状況を理解し、これに応じて競技を行うこと。
- (2) バイク及びランではキープレフトを保ち、車両に注

意して競技を行うこと。

- (3) 観客や通行人のコース横断に注意して競技を行うこと。
- (4) 緊急車両の通過があるときは、左端に寄って徐行又は停止して進路を譲ること。
- (5) 交通規制されている場合を除き交通標識を守ること。
ただし、別に指示がある場合はこれによる。

(優先進路)

第29条 競技者は、他の競技者の優先進路（競技を実施するにあたり想定される進路をいう。以下同じ。）を速やかに判断し、競技のスムーズな流れを確保するよう努めなければならない。

- 2 他の競技者の優先進路を妨害する行為（以下「プロッキング」という。）をしてはならない。

(時間の厳守)

第30条 大会規程による選手受付、競技説明会、ボディナンバーの記入、スタート地点への集合、その他公式催事（以下、これらを総称し「大会プログラム」という。）は決められた時間を守らなければならない。

- 2 大会プログラムに出席できない場合又は遅れて出席する場合は、あらかじめ書面で申請し、書面により許可を得なければならない。ただし、緊急な事由により書面で申請できない場合は、電話等で大会本部に連絡し、正当と判断され、かつ、運営上の対応が可能なときに限り、あらかじめ書面で申請することを免除される。

- 3 競技のスタート時間を遅れて大会に出場することはできない。

(レースウェア)

第31条 競技の際に着用するレースウェアは、機能性、安全性に優れ、競技にふさわしいものを使用するものとする。

- 2 仮装すること及び公序良俗に反するレースウェアは使用してはならない。ただし、大会規程により仮装を認める場合は、競技に著しい支障をきたすもの及び公序良俗に反するものを除き仮装することができる。
- 3 スイムではスイムウェアを着用するものとする。
- 4 バイク及びランでは上半身及び下半身ともレースウェアをしっかりと着用しなければならない。レースウェアがまくれ上がった状態で競技をすることはできない。

(レースウェアへの表示)

第32条 ウェアへの文字及びロゴの表示は、別にこの規則又は大会規程に規定がある場合を除き表示できる。ただし、レースナンバーを容易に確認できなくするようなものであってはならない。

(ITUワールドカップにおけるユニフォーム)

第33条 ITUワールドカップにおけるユニフォームの規定は次の各号によるものとする。

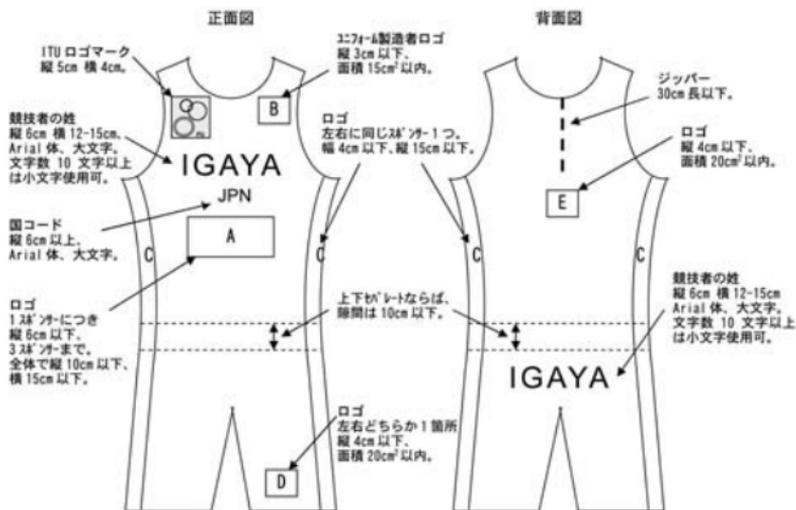
- (1) ユニフォームはワンピース形状の使用が望ましい。セパレート形状のユニフォームは、トップとボトム

- の隙間が10cm以下のものであれば使用することができる。
- (2) 前面に表記できるスポンサー名、ユニフォームのメーカー名、商品名又はそれらのロゴ（以下これらを総称し「ロゴ等」という）は合計4つ以下とする。
 - (3) ジッパーは背面に設けその長さは30cm以下とする。ユニフォームの前面にジッパーを設けてはならない。
 - (4) ユニフォームは、競技中（スイムスタートからフィニッシュまでの間）常に肩にかかるよう着用していなければならない。
 - (5) 前面上部及び背面臀部に、姓（ファミリーネーム）を縦6cm、横12cm～15cmの範囲に白か黒のArial体文字で明瞭に表示しなければならない。臀部はバイク競技時に後ろから見え易い位置とする。
 - (6) 縦5cm、横4cmの大きさのITUロゴマークを右肩部分に表記しなければならない。
 - (7) 前面、姓の下に、競技者の国名の略号（カンントリーコード）を縦6cmの白か黒のArial体文字で明瞭に見えるように表記しなければならない。
 - (8) 前面国名の略号の下に、縦10cm以下、横15cm以下で最大3つまでロゴを表記できる。1つのロゴの文字は縦6cm以下とし、複数のロゴの場合はそれぞれが異なるスポンサーでなければならない。
 - (9) 前面左肩部分には、ユニフォーム製造者ロゴを面積15cm²以下、高さ3cm以下で表記できる。(8)の3社と重複してもよい。
 - (10) 任意のスポンサーのロゴ等をユニフォームの両側面

に幅4cm縦15cm以下で、片側には1個のみ、両側面同一のロゴを表記できる。(8) (9) と重複してもよい。

- (11) 任意のスポンサーのロゴを前面下部（太腿部）片側（左右どちらか）、及び背面上部に面積20cm²以下、かつ、縦4cm以下の大きさでそれぞれ一つ表記できる。

2 前項に規定する姓、カンントリーコード、及びロゴ等の位置については、下図によるものとする。



(ITU世界選手権におけるユニフォームへの表示)

第34条 ITU世界選手権エリート部門、U23部門、ジュニア部門におけるユニフォームへの表記は、前条の規定を適用する。ただし、前面中心には競技者の国名が最も明瞭となるように表記するものとする。国名の言語、

スペル及び略称等は国内競技団体（NF）の定めによる。

- エイジグループ部門では、胸部上面に他のスポンサーのロゴ等より3倍以上の大きさで国名を表記するものとする。国名が不明瞭にならなければロゴ等の数及び大きさは制限されない。

（日本選手権等におけるユニフォームへの表示）

- 第35条** 日本選手権及び世界若しくはアジア選手権選考大会におけるユニフォームへの表記は、第33条の規定を準用する。

（ウェットスーツ着用禁止大会におけるユニフォーム着用）

- 第36条** ITUワールドカップ並びに世界選手権、日本選手権及びアジア選手権選考大会において、ウェットスーツの着用が禁止される場合は、常に一番外側に第33条から第35条に規定するユニフォームを着用して競技を行わなければならない。

- 前項に掲げるユニフォームの他にウェアを着用する場合は、前項に掲げるユニフォームの下に着用するものとし、かつ、競技が終了するまで脱いではならない。

（レースナンバー）

- 第37条** レースナンバーは指定位置に正しく取り付けなければならない。

- 大会規程に指定位置の指示がない場合は、バイク競技においては背面に、ランにおいては正面に、バイク及びランで共通のレースウェアを使用する場合は前後に取り

付けるものとする。

- 3 レースナンバーは加工（小さく切ったり、穴を開けたり、折り曲げたり、書き込みを加えたりすること。）を施さず使用しなければならない。
- 4 レースナンバーの取付けは、四隅を確実に留めるものとする。安全ピンを使用するほか、外周をしっかりと縫い付けることを推奨する。
- 5 レースナンバーは、競技中、常に全面が見えるようにしなければならない。
- 6 ナンバーベルトは、前項を満たすことを条件に使用できる。ただし、ベルトが腰より極端に下がらないよう留意しなければならない。
- 7 ナンバーベルトを使用する場合、1枚のレースナンバーをバイクのときには背面に、ランのときは正面に回して使用することができる。ただし、大会規程により別指示がある場合はこれによる。

（レースナンバー取付けに関する特例）

第38条 大会規程において第33条第4号の規定に準じ競技者の姓をプリントしている場合に限り、バイク競技においてレースナンバーのレースウェアへの着用を省略することができる。

（ボディマーキング）

第39条 大会規程による指示に従ってボディマーキングを受けるものとする。

- 2 指定されたナンバー以外を身体に書き込むことは禁止

する。

- 3 指定又は許可されたシール以外のものを身体に貼り付けることは禁止する。

(競技用具の安全管理)

第40条 競技用具は、製作メーカー指定の取扱方法を守って使用するものとする。

- 2 競技用具の整備は、競技者自らの責任で行い、常に整備された状態で使用するものとする。
- 3 競技中の転倒などで競技用具に損傷を受けたときは、競技者自ら適切な処置を行うものとする。ただし、処置を行った場合であっても、危険が予測されるときは競技を中止するものとする。

(使用禁止用具)

第41条 次に掲げる用具の使用は禁止する。

- (1) 危険を生じさせるおそれがある用具（ガラス製品、ヘッドフォン等）及び装飾品
- (2) 無線機、携帯電話、ナビゲーター等の通信機器。ただし、大会規程において緊急時の使用が認められている場合を除く。

(使用条件付き競技用具)

第42条 ワセリン、オイル類、保湿クリーム及び日焼け止めなどは、無色のものに限り使用できる。ただし、ボディマーキングを受ける前に使用してはならない。

- 2 スプレー類は、他の競技者に影響を与えないように使

用するものとする。

- 3 ウォーターバッグは、レースナンバーが隠れないように使用しなければならない。
- 4 ベルトタイプの冷却材は、頭部と首にそれぞれ1個を使用できる。ただし、見苦しくないこと及びフィニッシュの手前で取り外すことを条件に複数個使用することができる。

(新技術を用いた競技用具)

第43条 新技術又は革新的な技術を用いた競技用具は、事前に許可を受けなければ大会で使用することはできない。

(競技用具の検査)

- 第44条** 大会規程に定めがある場合は、指定された競技用具の検査を受けなければならない。ただし、この検査は、この規則に適合しているかどうかを確認するものであり、競技用具の安全性を保障するものではない。
- 2 前項の検査を受けた後に、競技用具の変更及び改造することはできない。ただし、変更又は変更予定のある競技用具も同時に検査を受けた場合は変更できる。
 - 3 大会当日、競技用具の故障又は天候の急変により検査を受けた競技用具が使用できない場合は、審判長の許可を受けて変更することができる。
 - 4 大会規程により指定のあった検査のほか、大会スタッフから指示があったときは、事前検査の有無に関わらずいつでも検査に応じなければならない。

(貸与品)

第45条 タイミングベルト（計測器具）などの貸与品は指示に従って使用し、競技終了後は返却しなければならない。

(計測される時間)

第46条 トライアスロン等の記録として計測される時間は、スタートからフィニッシュまでに要した時間とし、トランジションエリアにおいて次の種目に移行する時間も含まれる。ただし、大会規程により、種目変更のためのインターバルが設けられる場合は、種目変更のための時間は計測される時間に含まれない。

(競技の一時停止)

第47条 競技者は、危険回避、体調保全又は競技用具の整備のために、競技を一時的に停止することができる。この場合において、一時停止している時間は計測される時間に加算される。

(競技の中止・棄権)

第48条 大会スタッフは、競技者が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断したときは、競技者に対し、競技の中止を指示することができる。

- 2 大会スタッフに競技の中止を指示されたときは、これに従わなければならない。
- 3 競技者は、競技続行に不安があると感じたときは、自

らの意思で競技を棄権するものとする。

- 4 競技の棄権したときは、大会本部にその旨申告しなければならない。この場合の申告方法は、大会規程又は大会スタッフの指示による。

(制限時間)

第49条 制限時間内に各種目のフィニッシュライン又は指定箇所（関門）を通過できなかった場合は、競技を中止しなければならない。ただし、運営上の問題がないと判断された場合に限り競技の続行が許可されることがある。

- 2 制限時間内に完走できなかった場合の記録は未完走（略称：DNF）とする。

(エイドステーションでの補給)

第50条 エイドステーション付近では、安全な速度まで減速し、周囲に十分注意して補給を受けるものとする。

- 2 補給を受けるときは次の各号に掲げる方式による。
 - (1) 受取方式 大会スタッフより補給物を直接受け取る方式。手を上げるか口頭で受け取することを合図して受け取る。この場合において、大会スタッフは止まって補給物を渡すことを基本とする。
 - (2) 取上げ方式 テーブルに置かれた補給物を競技者自ら取り上げる方式
 - (3) ピット方式 ピットにエイドステーションが設けられる方式。この場合において、競技者は一旦停止して補給を受けるものとする。

第6章 スイム（水泳）

（スイムコース）

第51条 スイムは、海、湖沼、河川又はプールなどに設定されたコースで実施する。

2 スイムの距離は泳ぐ距離を基準とし、スタート、周回コースにおいて一旦陸上に上がる部分及びスイムフィニッシュ（スイムの終了地点をいう。以下同じ。）前後の走る距離を含まない。

3 スイムで計測される競技時間は、スタートからスイムフィニッシュのラインまでに要した時間とする。

（スイムの競技方法）

第52条 スイムは、状況に応じた最良の泳法により競技することができる。

2 プールでのスイムは、状況により水底に足を付けてもよい。ただし、歩き、又は水底を蹴りながら推進してはならない。

（小休止）

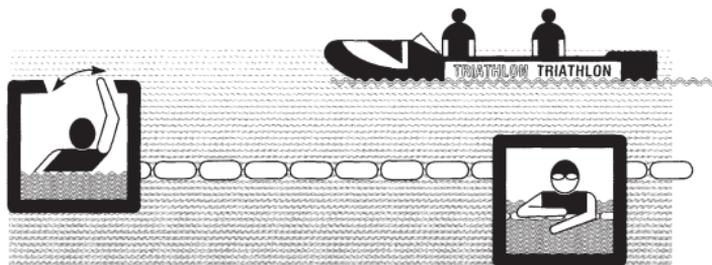
第53条 危険回避や体調保全のため、競技を一時停止してブイ、コースロープ、フロート類及び停止中のボートにつかまるなどの方法により小休止をとることができる。ただし、これらを利用して推進することを禁止する。

（緊急時の心得と合図）

第54条 スイムでは、緊急時に備えて余力を残して競技

し、自ら安全を保てるよう心がけなければならない。

- 2 救助を求めるときは、図のように、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る。



- 3 一度救助された競技者は、原則として競技を再開することはできない。

(禁止行為)

第55条 スイムでは、次に掲げる行為を禁止する。

- (1) 不正スタート (フォールス・スタート)
- (2) スタートエリア外からのスタート
- (3) ブイ又はコースロープなどによって示されたコースの内側をショートカットして泳ぐこと。
- (4) コースロープなどでコースが区切られている場合は、このコース外を泳ぐこと。
- (5) 危険行為 (肘打ち、蹴る、のしかかるなど)

(着用義務用品)

第56条 スイムでは、支給されたスイムキャップ及び指定用品を着用しなければならない。

- 2 スイムキャップを2枚使用しようとするときは、支給されたスイムキャップを外側に着用しなければならない。

（使用禁止用品）

第57条 スイムでは、次に掲げる用品の使用を禁止する。

- (1) 足ヒレ又はパドルなど推進を補助する効果が得られる用具
- (2) 浮力を得られる用品
- (3) グラブ、ソックス、シュノーケル及びガラス製品

（ウェットスーツの着用）

第58条 ウェットスーツは安全のために有効であり、着用を推奨する。ただし、別に指定がある場合はこれによる。

- 2 低水温や不安定な環境が予想されるときは、ウェットスーツの着用を義務付けることがある。この場合においては、競技開始前に公式掲示板等により通知される。

（ウェットスーツ着用基準）

第59条 ウェットスーツの着用基準は次のとおりとする。

- (1) 日本選手権及びジャパンカップ エリート部門

スイム距離	着用禁止水温	着用義務水温	基準制限時間
1500m以下	20℃以上	14℃以下	30分
1501～3000m	23℃以上	15℃以下	1時間
3001～4000m	24℃以上	16℃以下	1時間30分

注 日本選手権ジュニア部門では、ITUに準じ、スイムの距離が750m以下の場合において、水温が20℃以上の上のときはウェットスーツの着用を禁止する。ただし、最終決定は大会による。

(2) 日本選手権 エイジグループ部門

スイム距離	着用禁止水温	着用義務水温	基準制限時間
1500m以下	22℃以上	14℃以下	1時間10分
1501～3000m	23℃以上	15℃以下	1時間40分
3001～4000m	24℃以上	16℃以下	2時間15分

(3) その他の大会・部門

スイム距離	着用	着用義務水温	基準制限時間
1500m以下	推奨	18℃以下	1時間10分
1501～3000m	推奨	20℃以下	1～2時間
3001～4000m	推奨	22℃以下	2～2時間30分

注 大会規程によりウェットスーツの着用を義務とすることがある。

(ウェットスーツの形状)

第60条 ウェットスーツの着用が義務付けられている大会及び着用することができる大会においては、次の各号に掲げる条件を満たす形状のものを使用するものとする。

- (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ない。）

(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 頭部を覆うヘッドキャップは、前項の条件を満たすもののみ使用できる。

(ITUワールドカップ及び世界選手権におけるウェットスーツ)

第61条 ITUワールドカップ及び世界選手権エリート部門、U23部門、ジュニア部門におけるウェットスーツは、別に定めがあるもののほか、次の各号によるものとする。

- (1) 事前にITUから許可を得たモデルであること。
- (2) 正面及び背面に表記できるロゴ等は製造者のもののみとし、それぞれ面積 80cm^2 以内であることとする。
- (3) 前号の規定はウェットスーツの外側及び内側とも適用される。
- (4) 複数の製造者のロゴ等を組み合わせて表記する場合、その面積の合計 80cm^2 を超えてはならない。
- (5) 側面にロゴ等を表記する場合においてその面積は、正面又は背面に表記できるロゴ等の面積 80cm^2 以内に加算されるものとする。

(日本選手権等におけるウェットスーツへの表示)

第62条 日本選手権及び世界若しくはアジア選手権選考大会におけるウェットスーツへの表記は、前条の規定を

準用する。

(スイムウェア)

第63条 財団法人日本水泳連盟が競泳での使用を認めているスイムウェア、或いはITU又はJTUが使用を認めているスイムウェアは使用できる。

第7章 トランジションエリア

(トランジションエリアの定義)

第64条 トランジションエリアは、競技者が次の種目に切り替えるための場所をいい、コースの一部とする。

- 2 トランジションエリアの範囲は、スイムフィニッシュからバイク乗車位置まで及びバイク降車位置からランススタートまでとする。

(競技用具の置き方)

第65条 競技用具はトランジションエリア内の指定された場所に置くこととする。この場合において、競技用具は他の競技者の邪魔にならないよう、最小限の広さに収めておかなければならない。

- 2 前項の場所がナンバーシールの貼付などにより指定されているときは、ナンバーシールの貼付してある側に競技用具を置き、更衣などのトランジションを行うものとする。
- 3 前項の方法により場所が指定してある棒状のバイクラックを使用するときは、ナンバーシールの貼付してある側にハンドルバーがあるように向けて、バイクラックにサドルを掛けることを基本とする。

(競技中の着替え)

第66条 更衣テントなど指定された場所以外で、みだりに裸になってはならない。

- 2 スイムからトランジションに向かう際にスイムキャップ、ゴーグル及びウェットスーツなどを脱ぐことはできるが、指定された場所に置かなければならない。

(持ち込み禁止・制限品)

第67条 使用が禁止された用具や競技に直接必要でない物（着替え、バッグ類及び貴重品など）をトランジションエリアに持ち込んで서는ならない。

- 2 クーラーボックス又は耐寒用ウェアは、必要最小限の大きさであって競技の邪魔にならないことを条件に、事前に審判長又はトランジションエリアを統括する審判員の許可を得て持ち込むことができる。

(入出制限)

第68条 競技者は、競技中を除き、トランジションエリアに立ち入るときは大会スタッフの許可を得なければならない。

- 2 トランジションエリアの競技用具は、許可があるまで持ち出すことはできない。ただし特別な理由があるときに限り、審判長又はトランジションエリアを統括する審判員の許可を得て持ち出すことができる。
- 3 トランジションエリア内は、競技中及び競技前後にかかわらず競技者及び許可された大会スタッフ以外の立ち入りを禁止する。ただし、やむをえない理由がある場合に限り、審判長又はトランジションエリアを統括する審判員の許可を得て立ち入ることができる。

(バイクシューズ)

第69条 あらかじめペダルにバイクシューズを付けておくことができる。ただし、バイクスタート直後のコース状況によっては、これを禁止することがある。

(トランジションエリアでのバイク乗車禁止)

第70条 トランジションエリア内では、バイクの乗車を禁止する。

- 2 サドルに乗っている状態、バイクにまたがっている状態及びペダルに片足を乗せて走行している状態は乗車している状態とみなす。

(バイク乗車方法)

第71条 バイクの乗車は、バイク前輪の最前部が「乗車ライン」を通過してから、これを行うことができる。

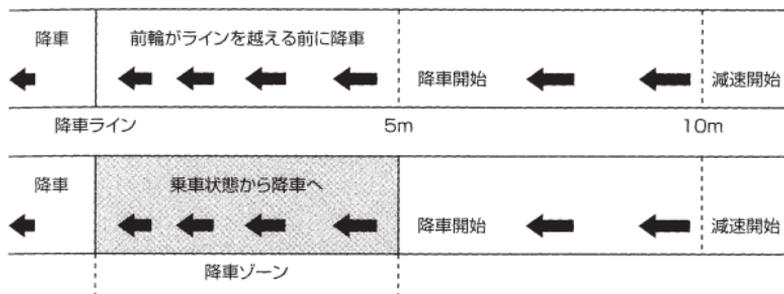
- 2 乗車ラインを通過してからもバイクを押して走ることができ、乗車ラインを越えた直後に乗車しなくてもよい。

(バイク降車方法)

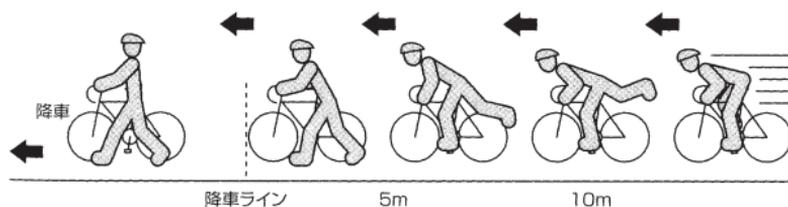
第72条 バイクの降車は、バイクの前輪の最前部が「降車ライン」を通過する前に完了しなければならない。

- 2 降車ゾーン（降車ラインから後方に向かって長さ5mを基準とするゾーン）が設定されている場合においては、バイク前輪の最前部がゾーンを通過する前に降車を完了しなければならない。
- 3 前各項の図解は以下のとおりとする。

[降車ライン、降車ゾーン付近での注意図解]



[降車の状態変化図解]



(ヘルメットの着脱)

第73条 ヘルメットのストラップは、バイクスタート前においてはバイクラックからバイクを外す前にしっかりと締め、バイクフィニッシュ後においてはバイクラックにバイクを掛けてからストラップを外さなければならない。

2 ヘルメット着用前にあらかじめストラップをつないでおくことは禁止する。

第8章 バイク（自転車）

第1節 バイク共通事項

（バイクコース）

第74条 バイクコースの距離は乗車ラインから降車ラインまでとする。

- 2 バイクにおいて計測される競技時間は、スイムフィニッシュのラインからランスタートのラインまでに要した時間とし、トランジションエリアにおいて要した時間も含まれる。ただし、トランジションにおいて要した時間が別に計測される場合は、乗車ラインから降車ラインまでに要した時間とする。

（バイクの競技方法）

第75条 バイクの競技方法は、バイクに乗車して行うことを基本とする。

- 2 コースの路面状況、急坂又は機材の故障などの理由によりバイクに乗車したまま競技を行うことが困難なときは、降車し、押す、持ち上げ又は担ぐなどの方法により競技することができる。ただし、ホイールを伴わない状態でフィニッシュすることはできない。

（禁止行為）

第76条 バイク競技中は次に掲げる行為を禁止する。

- (1) バイクコースの逆走（誤ってバイクコースから離脱し、又はコース上に落とした用具を拾うなど正当な

理由によりバイクコースを戻らなければならない場合は、バイクから降りて押して戻らなければならない。)。

- (2) 直に胸などの胴体部分をハンドルバーに接触させつづけて走行するフォーム
- (3) バイクから離れて走行すること。
- (4) 道路が完全規制された一方通行であるコースを除き、センターラインをはみ出して走行すること。

(安全の確保)

第77条 バイク競技中は、常に周囲に対して注意を払わなければならない。

- 2 徐行・減速・停止などによりいつでも危険を避けることができるよう心がけるものとする。

(バイクの基本構造)

第78条 競技に用いるバイクはロードレーサーを基本とする。

- 2 バイクの構造は次の各号に掲げる規定を満たすものでなければならない。
 - (1) 全長2 m以内、幅60 cm以内であること。ただし、J T U公式大会のエリート部門においては幅50 cm以内とする。
 - (2) ハンガーセットの中心と地面の間隔は24 cm以上であること。
 - (3) ハンガーセットの中心を通る垂線と前車軸との間隔は54 cm以上65 cm以下であること。ただし、

競技者の体格などの理由によりこの範囲に収めることが困難な場合は、危険を伴わない程度に限りこの範囲を超えることができる。

- (4) ハンガーセットの中心を通る垂線とサドル先端の間隔は、後ろに15cm以内、前5cm以内とし、競技中にサドル位置を変更することができるシートピラーの使用はこの範囲内において使用できる。
- 3 前2項の規定にかかわらず、マウンテンバイク・トライアスロンのバイクは大会規程によるものとする。
- 4 リカンベント並びに競技者本人の力以外で推進する動力又はアシスト機能を有するバイクの使用は禁止する。

(ホイールとタイヤ)

第79条 ドラフティングレースにおいては、ディスクホイールの使用を禁止する。

- 2 ドラフティング禁止レースにおいては、後輪にのみディスクホイールを使用できる。ただし、競技環境により使用を制限することがある。この場合において、使用の可否は事前に発表されるものとする。
- 3 加速を促すようなホイール構造は禁止する。
- 4 ホイールカバーの使用は禁止する。
- 5 タイヤはしっかりと装着する。特にチューブラータイヤはリムセメントなどを用いて容易に剥がれないよう接着しなければならない。

(装備の取付)

第80条 バイクに取り付けることができる装備は、スペ

アタイヤ、空気入れ（インフレーター）、バイクボトル、ボトルケージ及び補給食など必要最小限のものとし、かつ、走行中容易に脱落しないよう取り付けなければならない。

（取付禁止装備）

第81条 次に掲げる装備はバイクに取り付けてはならない。

- （1）空気抵抗を減らすフェアリングなどの風防機能を有する機材（風防機能を有するバイクボトルを含む。）
- （2）装着することによって、バイク競技に支障をきたし又は危険性を伴う装備
- （3）前照灯、リフレクター、ベル、泥除け、スタンドなど競技に無関係な装備。ただし、前照灯、リフレクター及びベルについては一般公道で開催される大会において大会規程により装着義務となることがある。

（ハンドルバーとブレーキ）

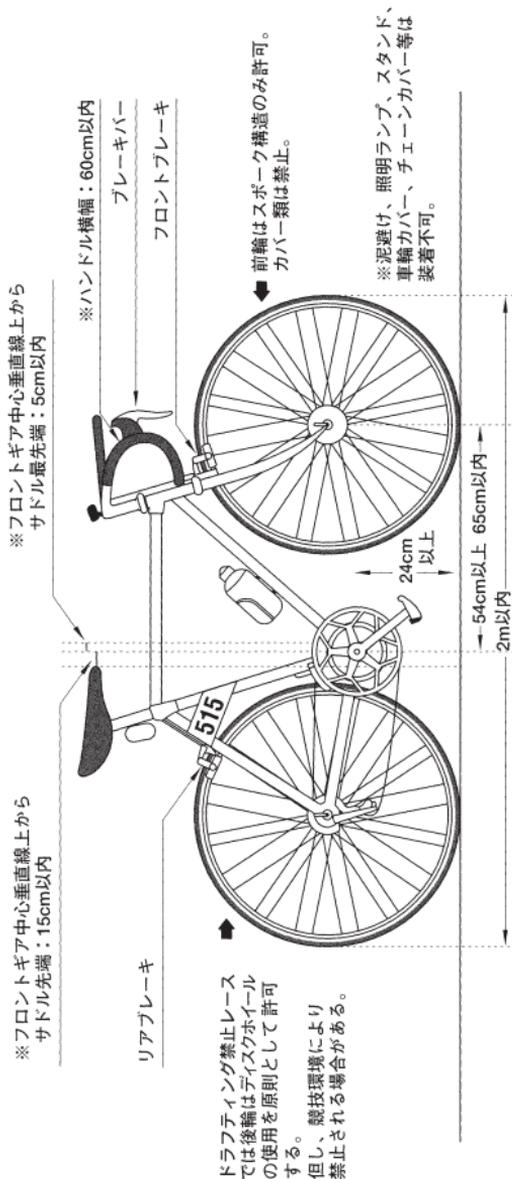
第82条 ハンドル形状は、ドロップハンドルを基本とする。

- 2 ドロップハンドルは3つのグリップポジション（ハンドル上部、下部及びブレーキブラケットそれぞれの箇所を握るポジションをいう。）をとれない形状もの及び3つのグリップポジションがとれないよう切断したハンドルバーの使用を禁止する。
- 3 ドロップハンドルを逆向きに取り付けることを禁止する。

- 4 前輪と後輪に、それぞれハンドル部のブレーキレバーで制御できるブレーキが装着されていなければならない。
- 5 ハンドルバーにはバーテープを巻き、バーエンドはエンドキャップでしっかりとふさがなければならない。
- 6 エアロバー（DHバー、クリップオンバー）は使用できる。
- 7 ブルホーン型ハンドルの使用はドラフティング禁止レースにおいてのみ使用できる。
- 8 フラットバーハンドルの使用は禁止する。ただし、マウンテンバイク・トライアスロン及び初心者向けの大会については大会規程による。
- 9 ハンドルバーに装着できるものは次の各号に掲げるものとする。
 - (1) エアロバー及び肘あてパッド
 - (2) ブレーキレバー
 - (3) ギヤシフトレバー
 - (4) サイクルメーター
 - (5) バイクボトル
 - (6) 小物専用バッグ
 - (7) 補給食

トライアスロン・バイク (トライアスロン用ロードレーサー) 基準

図解



（サイクルメーター）

第83条 周回コースで行われる大会においては、大会規程によりサイクルメーターの装着が義務付けられることがある。ただし、装着が義務付けられていない大会であってもサイクルメーターの装着を推奨する。

（小中高校生の競技者のバイク）

第84条 小学生、中学生及び高校生の競技者のバイクは以下のとおりとする。

- (1) 最大ギヤ数（クランク1回転で進む最長距離）は、クランク1回転で進む距離を男子7.93m、女子7.40mとする。ただし、高校生であっても日本選手権又はジャパンカップに出場する場合はこの限りではない。
- (2) 小学生及び中学生のエアロバーの装着を禁止する。

[ギヤ比、タイヤ周長とクランク1回転で進む距離については参考資料参照]

（ヘルメット）

第85条 バイク競技では、常にバイク競技用の硬質ヘルメットを、その取扱説明書に従い正しく着用しなければならない。

2 着用するバイク競技用硬質ヘルメットは、次に掲げる基準に適合したものを奨励する。

- (1) Snell Memorial Foundation スネル記念財団
- (2) American National Standard Institute (ANSI Z90.4)

米国規格協会

(3) U.S. Consumer Product Safety Commission (16 CFR Part 1203) 米国消費者製品安全委員会

(4) CEN European Standard (EN1078) CEN欧州標準

(5) The National Swedish Board of Consumer Policy
スウェーデン消費者機構

(6) 財団法人日本自転車競技連盟 (JCF)

3 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する。

(小中学生のヘルメット特別規定)

第86条 小中学生においても第85条で規定されるヘルメットを使用するものとする。ただし、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ある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る。

第2節 ドラフティング禁止レース (Draft-illegal Race)

(ドラフティング禁止レース)

第87条 一般の大会及びロングディスタンスの大会はドラフティング禁止レース (バイク競技におけるドラフティングを禁止するレースをいう。) とする。

(ドラフティングの定義)

第88条 「ドラフティング」とは、他の競技者又は車両のドラフトゾーンの中に入って走行する行為をいう。

- 2 競技者のドラフトゾーンの範囲は、バイクの前輪の最前部を基点として、後方7m、横幅3m（前輪を中心として左右それぞれ1.5m）の内側とする。
- 3 車両ドラフトゾーンの範囲は、車両の最前部の中心を基点として後方35m、幅5m（左右それぞれ2.5m）の内側とする。

（キープレフト走行）

第89条 ドラフティング禁止レースにおいては、「キープレフト」を守り競技を行うものとする。

- 2 キープレフトとは路肩あるいは競技コース左端から1m以内を基準として走行することである。
- 3 前項の規定にかかわらず、完全交通規制が敷かれ、コース幅が十分に広いときは、競技コース幅の左端より1/3を基準して走行することができる。
- 4 バイクコースが全面交通規制で、かつ、一方通行などの特別な条件である場合を除き、道路のセンターラインを越えて走行してはならない。

（並走の禁止）

第90条 ドラフティング禁止レースにおいては、並走したままバイク競技を行うことを禁止する。ただし、危険回避のためにやむをえないときはこの限りでない。

- 2 前項ただし書きにより併走したときは、危険が回避された場合、直ちに並走を解除しなければならない。

（集団走行の回避）

第91条 ドラフティング禁止レースにおいては、ドラフトゾーンに進入しているかどうかに関わらず、集団走行とならないよう心がけながら競技をしなければならない。

（ドラフトゾーンへの進入）

第92条 ドラフティング禁止レースにおいて競技者は、他の競技者のドラフトゾーンに進入することを禁止する。ただし次の各号に掲げるときに限りドラフトゾーンへ進入することができる。

- (1) 第94条に規定する方法で先行する競技者を追い越すとき。
 - (2) 危険回避のためにやむをえないとき。
 - (3) トランジションエリアの出入り口及び合流地点の付近を通過するとき。
 - (4) 減速指示又は追い越し禁止の指示がある鋭角ターン及び折り返し地点の付近を通過するとき。
 - (5) 道路幅の減少、工事区間、迂回路、その他安全上の理由により、大会スタッフから指定された区間を通過するとき。
- 2 前項ただし書きの規定により、他の競技者のドラフトゾーンに進入するときであっても、必要最小限の時間とし、かつ、安全確保に努めなければならない。
- 3 車両ドラフトゾーンへの進入は、危険回避のためにやむをえないときを除き、禁止する。
- 4 競技者は、自ら他の競技者のドラフトゾーンへ進入しないよう心がけながら競技をしなければならない。また、

他の競技者がドラフティング走行をされているときは、これを拒否することができる。

（ブロッキング）

第93条 ドラフティング禁止レースにおいては、第29条第2項の規定によるもののほか、次に掲げる行為をブロッキングとみなし禁止する。

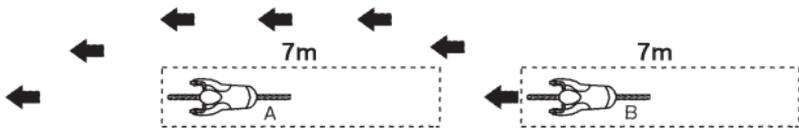
- (1) 先行する競技者を追い越したとき、追い越した競技者のバイクの前輪の最前部から追い越された競技者のバイクの前輪の最前部までの間隔を7m以上開けないで追い越した競技者がキープレフト走行に入ること。
- (2) 他の競技者の右側を、他の競技者と同一の速度を保ったまま走行を続けること。この場合において、他の競技者のドラフトゾーンに進入しているかどうかを問わない。

（追い越しと手順）

第94条 追い越しを試みているときは、15秒以内に限り、他の競技者のドラフトゾーンに進入できる。

- 2 「追い越しを試みている」とは、追い越す気持ちを持って前進している状態をいい、先行する競技者のドラフトゾーン内において先行する競技者と同一の速度を保ったまま走行しているときは、追い越しを試みているとはみなさない。
- 3 先行する競技者は、追い越されるまでは加速をして競うことができる。

- 4 追い越しを試みている競技者のバイク前輪の最前部が、先行する競技者のバイクの前輪の最前部より前方に出たときに「追い越された」とみなす。
- 5 追い越した競技者は、追い越すときの速度を持続させ、追い越された競技者の前輪の最前部から7 m以上引き離してから、緩やかにキープレフト走行に入るものとし、キープレフト走行に入る前に速度を緩めてはならない。
- 6 追い越された競技者は追い越された瞬間から加速を止め、15秒以内に追い越した競技者の前輪の最前部から後方7 m以上離れてドラフトゾーンから脱しなければならない。
- 7 追い越された競技者は、前項の方法により一度追い越した競技者のドラフトゾーンから脱する前に抜き返してはならない。
- 8 追い越しを試みている競技者が、15秒以内に先行する競技者を追い越すことができないときは、この時間内に先行する競技者のドラフトゾーンの後方に脱しなければならない。
- 9 複数の先行する競技者を追い越す場合において、それらの競技者の間に入ることによってドラフトゾーンの重なりが生じるときは、これらの選手の間に入ることなく一気に追い越さなければならない。
- 10 追い越しの手順のイメージ図は次のとおりとする。



追い越しを試みるBは車線を変更し、一気に追い越す。その後、徐々にキープレフト走行に入る。

Aはキープレフトを守り、追い越されたら、加速してはならない。

（追い越すときの注意義務）

第95条 追い越すときは、周囲を確認してから前方の競技者の右側から追い越すことを基本とする。

2 Uターン、急カーブ並びに視界が悪い区間及びコース幅が狭い区間などの危険箇所において、追い越し禁止の指示があるときはこれに従わなければならない。ただし、当該区間を徐行している競技者がいる場合は、十分に安全に注意しながら追い越すことができる。

（追い越しの奨励事項）

第96条 追い越しを行うときは、周囲の競技者に一声かけて追い越しを行うことを推奨する。

第3節 ドラフティングレース（Drafting Race）

（ドラフティングレースの開催）

第97条 ドラフティングレース（バイク競技におけるド

ラフティングが認められる大会をいう。)の開催は、JTUが承認した大会に限定する。

- 2 ドラフティングレースであっても、車両ドラフトゾーンへの進入は、危険回避のためにやむをえないときを除き、禁止する。

(安全走行義務)

第98条 ドラフティングレースにおいて競技者は、周辺状況を把握し、他競技者の動きを予想しながら競技を行う。

- 2 エアロバーは緊急時にブレーキかけることができるようにすることを想定しながら使用する。
- 3 先頭を走る競技者以外の競技者は、ブレーキレバーに手指の届く位置をグリップして走行することを推奨する。

(周回遅れ)

第99条 ドラフティングレースにおける周回コースでの周回遅れは、コースアウトとし、審判員の指示に従ってコース左端に寄り競技を停止する。この場合において、記録は未完走（略称：DNF）とする。

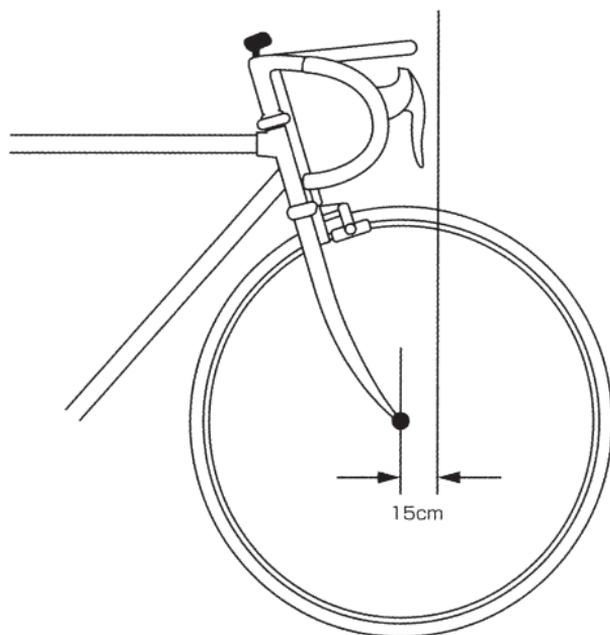
- 2 前項の規定にかかわらず、周回遅れとなっても競技続行が認められるときは、追い越した競技者に影響を与えないように注意しながら競技を続けることができる。この場合において、周回遅れとなった競技者が周回遅れとした競技者に対するドラフティングをすることを禁止する。

（エアロバー）

第100条 ドラフティングレースにおけるエアロバーは、次の各号に掲げる条件を満たさなければならない。

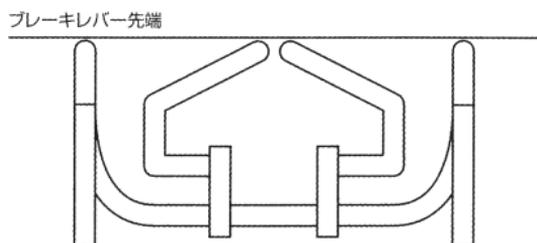
- （1）エアロバーの先端は、前輪ハブ軸より15cm以上、前方に出てはならない。

（図A）



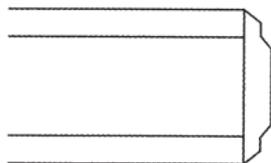
- （2）エアロバーの先端は、左右のブレーキレバーの最前部を結ぶ直線より前に出てはならない。

(図B)



- (3) エアロバーの先端部分が前方に向いている場合は、先端を連結しなければならない。

(図C)



- (4) エアロバーの先端部分にシフトレバーなど突起した部品を装着してはならない。

第9章 ラン (ランニング)

(ランの競技方法)

第101条 ランは、競技者自身の走行により行う。

- 2 危険回避や体調保全のために歩行することができる。
- 3 ランはランシューズを履いて競技を行わなければならない。

(ランコース)

第102条 ランコースは、ランスタートのラインからフィニッシュのラインまでとする。

- 2 ランで計測される競技時間は、ランスタートのラインからフィニッシュのラインまでの時間とする。

(フィニッシュ)

第103条 フィニッシュは、競技者の胴体の一部（頭、首、肩、腕及び足は含まれない。）がフィニッシュライン上に達した瞬間とする。

- 2 競技者は、単独でフィニッシュラインを走り抜くものとする。
- 3 選手権及びエリート部門では、意図的又は不自然な同着を禁止する。
- 4 一般部門においても、着順の決定は競技としての重要な要素であり、着順を明確にすることが求められる。
- 5 フィニッシュの直前では、帽子及びサングラスを外すことを奨励する。

(コース再進入の禁止)

第104条 フィニッシュ後に、再度コースに入ること及び再度フィニッシュすることを禁止する。

(同伴フィニッシュ)

第105条 競技者以外の者がコース内に入り同伴フィニッシュをすることを禁止する。ただし、選手権部門以外において、次の各号が満たされ、かつ、所轄競技団体が認めた場合に限り、同伴フィニッシュを許可する。

- (1) 事前に同伴フィニッシュを許可する旨の公表がされていること。
- (2) 他の競技者へ影響を与えない範囲内であること。
- (3) 大会スタッフの指示に従うこと。
- 2 競技者は、自主的な判断により、同伴フィニッシュが大会の運営に支障を来たさないよう、状況に応じたスムーズな競技運営に協力するものとする。
- 3 事前に設定された「同伴者用ゲート (フィニッシュラインから50m以内に設置されることを基準とする。)」から大会スタッフの指示に従い、コースに入るものとする。
- 4 複数の競技者が競い合っているときは、コースに入ることが制限されることがある。
- 5 同伴者がコース内に持ち込むことができる旗などは最小限のものとする。
- 6 大会に出場した競技者の同伴フィニッシュは、レースナンバー及び計測チップなどはずして行わなければならない。

- 7 同半フィニッシュの際に、飲食物の提供を受けることは禁止する。

第10章 罰則（ペナルティ）

（罰則の適用）

第106条 この規則の適正な運用を担保するため、この規則に違反し、又はこの規則に基づく大会スタッフの指示に従わない競技者には、違反の程度に応じて罰則が科せられる。

- 2 違反の情状に酌量すべきものがあるときは、その罰則を減免することができる。
- 3 罰則の適用は審判長又は審判員によって宣告される。ただし、その最終決定権限及び責任は審判長が負う。
- 4 罰則が適用されたときは、公式掲示板及び結果（リザルト）にその旨掲示される。
- 5 審判長は、罰則の適用を行ったときは遅滞なく加盟団体を通じJTUに報告しなければならない。
- 6 すべての罰則の適用に際し、事前に注意が与えられることを条件としない。
- 7 競技者は、この規則に基づくことなく、いかなる罰則も科せられない。ただし、大会規程により事前に示される場合はそれによる。

（罰則の種類）

第107条 罰則の種類は、指導、タイムペナルティ（略称：TP、ストップ・アンド・ゴー（略称：SG）を含む）、失格（略称：DQ）、資格停止及び追放とする。

- 2 罰則の軽重は、前条の順に軽い罰から重い罰とする。

(指導)

第108条 指導は、違反によって競技上の大きなアドバンテージ又は順位の変動が得られない行為及び言動であって、タイムペナルティ以上の重い罰則を適用することが適当でない違反に対して科せられる。

(指導の手順)

第109条 指導を科す必要がある違反が認められたときは、審判員からその違反を行った競技者のレースナンバーを告げられるとともに、イエローカード、ホイッスル又はホーンなどを用い違反行為があったことを示されるものとする。ただし、これらが行われることを必須条件としない。

- 2 指導は、違反の内容の説明及びその改善を求めるものとする。
- 3 指導を受けた競技者は、前項による改善に応じることにより、より重い罰則を適用されない。

(タイムペナルティ及びストップ・アンド・ゴー)

第110条 タイムペナルティ及びストップ・アンド・ゴーは、違反によって競技上の大きなアドバンテージ若しくは順位の変動が得られる行為（可能性がある行為を含む）、危険行為及び重大なマナー違反に対し、一つの違反ごとに、状況に応じ、いずれかが科せられる。

- 2 一つの大会において、前項に掲げる違反行為等が複数回繰り返された場合においては、より重い罰則が科されることがある。

（タイムペナルティの手順）

第111条 タイムペナルティを科す必要がある違反が認められたときは、審判員からその違反を行った競技者のレースナンバーを告げられるとともに、イエローカード、ホイッスル又はホーンなどを用い違反行為があったことを示されるものとする。ただし、これらが行われることを必須条件としない。

- 2 タイムペナルティの時間は事前に示されるものとする。ただし、事前に示されていない場合は一回の違反に対し30秒を基準とし、違反の程度に応じて加算するものとする。

（ストップ・アンド・ゴーの手順）

第112条 ストップ・アンド・ゴーを科す必要がある違反が認められたときは、審判員からその違反を行った競技者のレースナンバー及び「ストップ」又は「止まりなさい」などの通告及びイエローカード、ホイッスル又はホーンなどを用いて違反行為があったことを示されるとともに、ストップ・アンド・ゴーが適用されることを宣告される。

- 2 前項に掲げる宣告があった競技者は、周囲の安全に注意しながら速やかにコースの左端又は競技に支障を来たさない場所に寄って一旦停止し、審判員の指示に従って競技を再開しなければならない。この場合において要した時間は、競技の時間に加算される。
- 3 バイク競技中に第1項の宣告を受けた競技者は、次の各号に掲げる順に行動をとらなければならない。

- (1) 周囲の安全に気を配りながら速やかにコースの左端に寄って停車する。
- (2) バイクから降車し、バイクの横に両足で立ち、両輪が地面から同時に離れるように持ち上げる。
- (3) 審判員の「ゴー」又は「行ってください」などの合図を受けてから競技を再開する。

(失格)

第113条 失格は、故意によって行われた悪質な違反及び重大なマナー違反に対して科せられる。

(失格の手順)

第114条 失格を科す必要がある違反が認められたときは、審判員からその違反を行った競技者のレースナンバーが告げられるとともに、レッドカード、赤旗、ホイッスル又はホーンなどを用い違反行為があったことを示されるものとする。ただし、これらが行われることを必須条件としない。

- 2 競技中に失格の宣告を受けた競技者は、周囲の安全に注意しながら速やかにコースの左端又は競技に支障を来さない場所に寄って競技を停止して審判員の指示に従わなければならない。
- 3 失格の宣告を受けた場合であっても、審判員の指示に従って競技を再開し、競技終了後に審判長の裁定を受けることができる。ただし、当該競技者が競技を再開することにより大会運営に支障を来すと審判員が認めるときは競技を再開することができない。

- 4 失格の裁定は、競技終了後、審判長により失格の裁定が出されるまで確定しない。ただし、当該違反に対して上訴が行われた場合は、上訴委員会の裁定が出されるまで確定しない。

（資格停止）

- 第115条** 失格に相当する違反を繰り返し行ったとき及びドーピング違反を行ったときは、3ヶ月以上4年未満の資格停止を科せられる。
- 2 資格停止期間中はITU、JTU及び加盟団体の公式大会に出場することはできない。
 - 3 資格停止の期間はJTU理事会において決定される。

（追放）

- 第116条** 次の各号に掲げる行為を行ったときは追放とする。
- (1) ドーピング違反を2回以上行ったとき。
 - (2) 暴行など極めて悪質な行為を行ったとき。
- 2 追放された者はITU、JTU及び加盟団体の公式大会に出場することができない。
 - 3 追放はJTU総会において決定される。
 - 4 追放後の復権はJTU総会において決定される。

第11章 オフィシャル

(オフィシャル)

第117条 オフィシャルは、この規則に則って大会を運営する義務を負う。

2 大会においては次に掲げるオフィシャルを置くものとする。

- (1) 技術代表 (テクニカル・デリゲート (略称：TD))
この規則及びその他競技の実施に関する規則に則って大会が開催されていることを保証する義務を負う。
- (2) 審判長 (レース・レフェリー (略称：RR)) 審判員を指揮し、この規則に対する違反の最終的な判定を行う権限を有する。
- (3) チーフ・テクニカル・オフィシャル (略称：CTO)
審判員の職務の割当及び監督を行う。
- (4) 審判員 (レース・オフィシャル (又はマーシャル))
コース、エイドステーション及びホイール・ストップに配置され、与えられた権限の下にこの規則に則って大会を運営する義務を負う。
- (5) 審議委員会 (コンペティション・ジュリー) 抗議に対する裁定を行う。

3 審判長、チーフ・テクニカル・オフィシャル及び審判員は、JTU公認審判員の認定を受けており、かつ、その認定が有効な者以外がその職務に従事することはできない。

(審議委員会)

第118条 審議委員会は以下の3人が当たる。ただし、ITU主催大会においてはITUの規定による。

- (1) JTU主催大会においてはJTU理事、それ以外の大会においては所轄加盟団体の理事
- (2) 主催者代表
- (3) 技術代表

2 前項に掲げる者が審議委員となることが困難な場合は、JTU主催大会においてはJTU理事会、その他の場合においては所轄加盟団体の理事会の承認を得て他のものが審議委員となることができる。ただし審判長が審議委員となることはできない。

第12章 抗議（プロテスト）

（抗議）

第119条 審判長の判定、競技環境及び他の競技者並びに大会スタッフの言動に不服があるときは抗議をすることができる。

2 自らの言動がこの規則に違反していると認めた場合、自己申告することを推奨する。

（制限事項）

第120条 次の各号に掲げる判定（ジャッジメント・コール）に対する抗議は受け入れられない。

- (1) ドラフティング
- (2) ブロッキング
- (3) 暴言などスポーツマン精神に反する言動

（抗議の手続）

第121条 抗議の申請は競技者本人又は代理人が審議委員会に対して行う。

2 抗議は口頭で行うことができる。ただし、審議委員会が特に必要と認めた場合は書面により抗議を行うものとする。

3 抗議を受理したときは、できる限り速やかに抗議内容を審議委員会で協議し、裁定を行う。ただし、速やかに裁定を行うことが困難な場合は裁定が遅延する旨回答することを可とする。

- 4 審議委員会は、必要に応じ抗議内容に関係する者に対し事情聴取を行うことができる。

（抗議の期限）

第122条 抗議は、次の各号に掲げる期限までに行わなければならない。

- (1) コースに関する抗議：競技開始24時間前まで。ただし、安全確保に関する抗議はこの限りでない。
- (2) 競技中に審判員から受けた判定若しくは言動又は他の競技者の言動に対する抗議：抗議者のフィニッシュ後60分以内
- (3) 他の競技者の競技用具に関する抗議：抗議者のフィニッシュ後30分以内
- (4) 記録及び計時に関する抗議：公式記録が掲示されてから30分以内。ただし、記録の発表が後日行われる場合は、公式記録を受け取った日から14日以内

第13章 上訴（アピール）

（上訴）

第123条 競技者又は審判長は、審議委員会の裁定に不服があるときは上訴をすることができる。

（制限事項）

第124条 次の各号に掲げる判定（ジャッジメント・コール）に対する上訴は受け入れられない。

- （1）ドラフティング
- （2）ブロックング
- （3）暴言などスポーツマン精神に反する言動

（上訴手続）

第125条 上訴の申請は、裁定のあった日から14日以内に、競技者本人若しくは代理人又は審判長が、預託金を添えて上訴申立書を、JTU主催大会にあってはJTU理事会に、その他の大会にあっては所轄加盟団体に対し提出することによって行う。ただしITU主催大会にあってはITUの規則による。

- 2 上訴委員会は、前項の申請を受けたJTU又は加盟団体の理事会の中から選出された理事若干名によって構成する。
- 3 上訴委員会は、上訴内容が合理的であると認めた場合は聴聞を開催する。
- 4 聴聞の開催日時は事前に発表される。

- 5 聴聞は非公開とする。
- 6 当事者は、自ら事実関係を証明しなければならない。
- 7 当事者の一方又は双方が、正当な理由なく欠席した場合には、欠席のまま聴聞を開催することができる。ただし、当事者の双方が欠席した場合には、その期日をもって審理を結審することはできない。
- 8 当事者の一方が欠席した場合には、出席した当事者の主張と立証に基づいて審理を進めることができる。
 - 9 聴聞は当事者及び代理人のほか、証人及び参考人等、上訴委員会が必要と認める者のみが参加できる。
 - 10 裁定は上訴委員会の過半数をもって決定する。

（上訴申立書）

第126条 上訴申立書は次に掲げる項目について記載したものを提出する。ただし、上訴申立書に記載することが困難又は不合理なものについては当該項目を省略することができる。

- (1) 上訴申立人の氏名（署名又は捺印）、レースナンバー（上訴申立人が審判長の場合はその旨記載）、住所、電話番号
- (2) 代理人を置く場合は、代理人の氏名（署名又は捺印）、住所、電話番号
- (3) 違反の概要及び根拠条文
- (4) 違反の対象となる競技者及びレースナンバー
- (5) 現場の目撃者名及び連絡先
- (6) その他、上訴内容を説明するために必要な事項

（預託金）

第127条 預託金は5千円とする。

- 2 上訴委員会によって上訴内容が合理的であると認められた場合、預託金は返還される。
- 3 上訴委員会によって上訴内容が合理的でないと認められた場合、預託金は没収される。この場合においては、理由を付して上訴申立人に回答しなければならない。

（上部団体への上訴）

第128条 所轄加盟団体における上訴委員会の裁定に不服があるときはJTU理事会に上訴することができる。

- 2 前項の上訴手続等は第125条から127条の規定を準用する。

第14章 仲裁

(仲裁)

第129条 J T U及び加盟団体が開催した大会又はその運営に関して行った決定に対する不服申立ては、日本スポーツ仲裁機構の「スポーツ仲裁規則」に従って行う仲裁により解決されるものとする。

附 則

- 1 この規則は、2006年4月1日より施行する。
- 2 この規則施行前に施行されたJ T U競技規則は廃止する。

〔参考資料〕

競技種目

トライアスロン標準距離区分

1. ITUは、トライアスロンの選手権競技距離を下記に区分する。単位はキロメートル。

名称	水泳	自転車	ランニング
スーパースプリント (12.875)	0.375	10	2.5
スプリント (25.75)	0.75	20	5
トライアスロン/オリンピック (51.5)	1.5	40	10
ロングディスタンス (67~226.2)	2~4	50~180	10~42.2

2. 日本国内においては、ITU区分を基本に下記に細分する。

名称	水泳	自転車	ランニング
スプリント (25.75)	0.75	20	5
ショート (13.4~64.9)	0.4~1.9	10~49	3~14
トライアスロン (51.5)	1.5	40	10
ミドル (64.9~112.5)	1.9~2.5	40~90	14~20
ロングディスタンス (67~226.2)	2~4	50~180	10~42.2

上記3種目のうち、2種目が該当する距離を便宜上の呼称とし区分する。

デュアスロン標準距離区分

1. ITUは、デュアスロンの選手権競技距離を下記に区分する。単位はキロメートル。

名称	第1ラン	自転車	第2ラン
インターナショナル (55)	10	40	5
ロングディスタンス (150)	20	120	10

2. 日本国内においては、ITU区分を基本に下記に細分する。

名称	第1ラン	自転車	第2ラン
スプリント (27.5~30)	2.5/5	20	5
ショート (7~77)	1~9	5~59	1~9
インターナショナル・ミドル (40)	5	30	5
ロングディスタンス (80)	10	60	10

上記3種目のうち、2種目が該当する距離を便宜上の呼称とし区分する。

ジュニアトライアスロン/小中学生部門の年齢と距離区分例

名称	水泳	自転車	ランニング
小学1年~3年 (6.1)	0.1	5	1
小学4年~6年 (6.1~13.2)	0.1~0.2	5~10	1~3
中学1年~3年 (13.2)	0.2	10	3

アクアスロン、ウィンタートライアスロンの参考距離

- ・ I T U アクアスロン世界選手権：第 1 ラン1.5~5km、水泳0.75~1km、第 2 ラン1.5~5km
- ・ I T U ウィンタートライアスロン世界選手権：ラン8km、MTB15km、クロスカントリースキー10km

クランク一回転で進む距離とギヤの関係

小学生、中学生及び高校生

男子：最大ギヤ比 クランク1周につき793cm以下

女子：最大ギヤ比 クランク1周につき740cm以下

※ フロントのギヤの歯数とリアのギヤの歯数の交点の数値がクランク1回転につき進む距離（センチメートル）である。ただし、タイヤ周長は代表例であり、実測値と異なる場合は、進む距離もこれに伴い増減する。

※ 網掛けは小学生、中学生及び高校生男子の許容地。ボールド体は同女子の許容値。

〔参考資料〕

タイヤサイズ27インチ（タイヤ周長211cm）

リア フロント	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
53	932	860	799	746	699	658	621	589	559	533	508	486
52	914	844	784	731	686	645	610	577	549	522	499	477
51	897	828	769	717	673	633	598	566	538	512	489	468
50	879	812	754	703	659	621	586	555	528	502	480	459
49	862	795	739	689	646	608	574	544	517	492	470	450
48	844	779	723	675	633	596	563	533	506	482	460	440
47	826	763	708	661	620	583	551	522	496	472	451	431
46	809	747	693	647	607	571	539	511	485	462	441	422
45	791	730	678	633	593	559	528	500	475	452	432	413

タイヤサイズ26インチ（タイヤ周長204cm）

リア フロント	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
53	901	832	772	721	676	636	601	569	541	515	491	470
52	884	816	758	707	663	624	589	558	530	505	482	461
51	867	800	743	694	650	612	578	548	520	495	473	452
50	850	785	729	680	638	600	567	537	510	486	464	443
49	833	769	714	666	625	588	555	526	500	476	454	435
48	816	753	699	653	612	576	544	515	490	466	445	426
47	799	738	685	639	599	564	533	505	479	457	436	417
46	782	722	670	626	587	552	521	494	469	447	427	408
45	765	706	656	612	574	540	510	483	459	437	417	399

タイヤサイズ24インチ（タイヤ周長188cm）

リア フロント	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
53	830	766	712	664	623	586	554	524	498	474	453	433
52	815	752	698	652	611	575	543	515	489	466	444	425
51	799	738	685	639	599	564	533	505	479	457	436	417
50	783	723	671	627	588	553	522	495	470	448	427	409
49	768	709	658	614	576	542	512	485	461	439	419	401
48	752	694	645	602	564	531	501	475	451	430	410	392
47	736	680	631	589	552	520	491	465	442	421	402	384
46	721	665	618	577	541	509	480	455	432	412	393	376
45	705	651	604	564	529	498	470	445	423	403	385	368

タイヤサイズ20インチ（タイヤ周長157cm）

リア フロント	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
53	693	640	594	555	520	489	462	438	416	396	378	362
52	680	628	583	544	510	480	454	430	408	389	371	355
51	667	616	572	534	500	471	445	421	400	381	364	348
50	654	604	561	523	491	462	436	413	393	374	357	341
49	641	592	550	513	481	453	427	405	385	366	350	334
48	628	580	538	502	471	443	419	397	377	359	343	328
47	615	568	527	492	461	434	410	388	369	351	335	321
46	602	556	516	481	451	425	401	380	361	344	328	314
45	589	543	505	471	442	416	393	372	353	336	321	307

誓約書の内容例

大会名称（大会開催日：〇〇年〇月〇日）

〈誓約〉

私は、標記大会への参加にあたり、（社）日本トライアスロン連合（以下、JTUという。）の競技規則、大会主催者の定める大会規程及びローカルルールを遵守し、次に掲げる事項を理解し、承諾して大会に参加することを誓います。

〈競技特性の理解と安全確保〉

1. 私は、トライアスロンまたはこれに関連するスポーツ経験が十分あり、競技者の体調は急激に変化することがあることを認識しているとともに、大会会場が突発的な環境変化が起り得る野外などにて行われることから、偶発的な事故が起きうるため、自らの、また、周囲への安全に十分注意しながら競技を行わなければならないことを理解しています。

〈健康状態の自己申告〉

2. 現在、私の健康状態は、最近1年間の医師の健康診断の結果、健康であることが確認されており、大会の参加に問題を生じることは予想されません。また、特異体質や既往症などにより、大会医療班が緊急医療のために知っておいてほしいことがある場合は、事前に主催者に書面で申告します。なお、大会主催者からの要請があれば、健康診断

書または負荷心電図証明書など必要な書類を提出します。

〈自己管理責任と応急処置の承諾〉

3. 私は、参加者個人の自覚と責任において、安全と健康に十分な注意を払い大会に参加します。また、大会開催中に私が負傷し、事故に遭遇し、または疾病が生じた場合においては、主催者が指定する医師が私に対する応急処置を施すことを承諾し、その応急処置の方法及び結果に対して異義を唱えません。

〈負傷・死亡事故の補償範囲〉

4. 私は、競技中及び付帯行事の開催中に負傷し、後遺症が発生し、あるいは死亡した場合においても、私に対する補償は大会主催者が契約している保険の範囲内であることを承諾します。

〈免責事項〉

5. 天災または気象状況の悪化などの不可抗力の事由によって、安全確保のために大会中止または競技内容変更があった場合において、大会への参加のために要した諸経費（参加費を含む。）の支払請求を行わないことを承諾します。また、大会期間中に自らの競技用具の紛失、破損または盗難に対しては、大会主催者の重大な過失がある場合を除き、大会主催者に対し保障を求めないことを承諾します。

〈肖像権及び個人情報の取り扱い〉

6. 私の肖像、氏名、住所、年齢、競技歴及び自己紹介な

JAPAN TRIATHLON UNION
COMPETITION RULES
競 技 規 則

頒価900円 送料別途

2006年(平成18年)2月15日 発行

発行者 社団法人 日本トライアスロン連合 (JTU)
〒150-0002
東京都渋谷区渋谷2-9-10 青山キングビル3F
TEL (03) 5469-5401 (代) FAX (03) 5469-5403

社団法人 日本トリアスロン連合
競 技 規 則