

競技規則 (案 2005年 4月 7日 現在)

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。)を公平かつ安全に実施するための規定を定めることによって競技環境を整え、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、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(一人の競技者が連続して異なる種目の競技を行う競技をいい、「マルチスポーツ」と同義語とする。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) 「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、距離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) アクアスロン スイム、ランの順に行う複合競技
 - b) ウィンター・トライアスロン 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
 - c) 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
 - d) 特殊インドア・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
 - e) 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

- f) マウンテンバイク・トライアスロン クロスカンントリーコースを使用した
トライアスロン
 - g) リレー・トライアスロン スイム、バイク、ランをそれぞれの競技ごとに
異なる競技者が行いリレーを行う競技
 - h) トライアスロン駅伝 複数の競技者でチームを組み、それぞれの競技者が
トライアスロンを行って次の競技者に受け継ぎ、総所要時間を競う競技
 - i) その他関連複合競技 aからh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、距離又は競技用具を変更して行う複合競技
- (4) 「大会」とは、トライアスロン等の競技会をいう。
- (5) 「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。
- (6) 「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
日から始まって大会終了の日又はアワードパーティーなど大会公式行事が終了す
る日までの期間をいう。
- (7) 「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。
- (8) 「公式大会」とはJTU又は加盟団体が主催又は共催する大会をいう。
- (9) 「コース」とは競技を行うために海、湖沼、河川、プール、道路及び公園など
の施設に設置されたコースをいう。
- 2 前項第1号から第3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条
件により、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、国際トライアスロン連合(以下「ITU」という。)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。

(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、大会前に競技者へ通知されるものとする。
- 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) 公平なスポーツ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) 競技者同士がこの規則を守り、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) トライアスロン等の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) 男女平等な生涯スポーツを謳歌する環境づくり

(安全管理義務)

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らなければならない。

- (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も配慮すること。
- (3) 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。
- (4) 危険を回避するため、他の競技者との安全を保つ「競技スペース」を守って競技すること。

(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らなければならない。

- (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らなければならない。

- (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) 前方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) 危険な右折を行わないこと。
- (8) 歩行者を優先すること。
- (9) 他の車両に注意すること。

第3章 競技者

(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 JIU 公式大会に出場する場合は、加盟団体を通じて登録をしなければならない。
- 3 外国籍の競技者は、所属国の競技団体より登録選手資格と出場許可証明書を得て JIU に提出することにより JIU 公式大会に出場できる。ただし日本に6ヶ月以上居住し、居住地の加盟団体を通じて登録を行った場合は、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 JIU 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、大会主催者より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 大会当日に満20歳未満の競技者は、保護者による大会出場の承認を必要とする。

(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。

(承諾書の提出)

第17条 大会規程に定めがある場合は、大会出場に対する承諾書を提出しなければならない。

- 2 前項の承諾書には競技者本人による署名若しくは捺印及び日付を必要とする。

- 3 大会当日に満20歳未満の競技者は、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、大会主催者がかけ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 大会主催者がかけ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 JTU 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 JTU 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

(名称使用制限)

第21条 JTU 公式大会又は加盟団体の公式大会以外の大会で「選手権」、「ジャパンカップ」、「全日本」又はこれに類する名称を使用してはならない。ただし、JTU 創立以前より継続的に開催されている大会については当面の間使用を認める。

(競技部門の設定)

第22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、高等学校に順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)に満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15歳以上19歳未満(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17歳以上23歳未満の者によるものとする。

(表彰)

第23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24条 競技者は、コース及び競技環境を事前に把握し、自らの責務でコースを確認しながら競技を行うものとする。

(コース離脱と復帰)

第25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しなければならない。

(逆走・停滞の禁止)

第26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27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) 著しく軽微なマナー違反やモラル欠如に対して改善を求める必要があるとき。

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。

(個人的援助等の禁止)

第28条 特定の競技者を優位に立たせるための援助、助力及び支援(以下これらを総称して「援助等」という。)を受けることを禁止する。

2 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援助等とみなす。

3 第102条で定めるドラフティング許可大会を除き、競技者同士がペースメーカーとして協力しあうことは援助等とみなす。

4 大会主催者の提供するエイドステーション又はメディカルテントなどで必要最低限の支援等を受けることは援助等とみなさない。

5 アクシデントなどの緊急時における救護や安全確保のために協力を受けることは援助等とみなさない。

(交通ルールの遵守と安全確保)

第29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30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「ブロッキング」という。)をしてはならない。

(時間の厳守)

第31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「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許可される。
- 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。

(ウェア)

第32条 競技の際に着用するウェア(以下「ウェア」という。)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 仮装及び一般良識に反する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一般良識に反するものを除き許可される。
- 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ウェアをしっかりと着用しなければならない。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。

(ウェアへの表示)

第33条 ウェアへの文字及びロゴの表示は、この規則又は大会規程に規定がある場合を除き許可される。ただし、この大きさはレースナンバー(JTU公式大会では縦17cm横20cm)を着用することを考慮し、このサイズを上回らないものとする。

(I T Uワールドカップにおけるウェア)

第34条 I T Uワールドカップにおけるウェアの規定は次の各号によるものとする。

- (1) 正面に表記できるスポンサー名、ウェアのメーカー名、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)を最大3つまでとする。
- (2) 1ピースの形状のものを使用するものとする。ただし、2ピース形状のウェアを使用する場合は、トップとボトムの間隔を10cm以下とする。
- (3) ジッパーは背面にあるものとする。ただし、前面にジッパーがあるものについては競技中常に閉じられていることを条件に許可される。
- (4) 主催者より支給される縦5cm、横5cmの大きさのITUロゴマークのアイロンプリントを右肩部分に表記しなければならない。ただし、このアイロンプリントが支給されない場合はこの限りでない。
- (5) 前面に競技者の国名の略号(カンントリーコード)を高さ6cm以上のArial体で明瞭に見えるように表記しなければならない。
- (6) 前面に競技者の苗字を高さ5cm以上の大きさで明瞭に表記しなければならない。
- (7) 第一スポンサーのロゴ等をカンントリーコード及び競技者の苗字の下に高さ7センチ以下、幅無制限の大きさで表記できる。
- (8) 任意のスポンサーのロゴ等を前面下部、左肩及び背面に面積20cm²以下、かつ、高さ4cm以下の大きさでそれぞれ一つ表記できる。
- (9) 任意のスポンサーのロゴ等をウェアの両側面に幅5cm以下、ウェアの最上部から最下部まで(2ピース形状のウェアの場合、トップ及びボトムの双方)の大きさで表記できる。
- (10) 背面下部に競技者の苗字を高さ5cm以上のArial体で明瞭に表記しなければならない。

2 前条に規定するカンントリーコード、苗字及びロゴ等の位置及については、下図によるものとする。

(I T Uワールドカップにおけるウェットスーツ)

第35条 I T Uワールドカップにおけるウェットスーツの規定は、別に定めるもののほか、次の各号によるものとする。

- (1) 事前にITUに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、それぞれ面積80cm²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) ウェットスーツのロゴ等以外は表記してはならない。
- (5) 複数のロゴ等を組み合わせて表記する場合、その面積の合計80cm²を超えてはならない。
- (6) 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80cm²以内に加算されるものとする。

(I T U世界選手権におけるウェアへの表示)

第 3 6 条 I T U世界選手権エリート部門、U 2 3 部門、ジュニア部門におけるウェットスーツ及びウェアへの表記は、第 3 2 条及び第 3 3 条の規定を適用する。ただし、スペース A には競技者の国名を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 (N F) の定めによる。

- 2 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 倍以上の大きさの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ウェアへの表示)

第 3 7 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及びウェアへの表記は、第 3 1 条及び第 3 2 条の規定を準用する。

(レースナンバー)

第 3 8 条 レースナンバーは指定位置に正しく取り付けるものとする。

- 2 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、ラン競技においては正面に、バイク及びランで共通の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 レースナンバーの変造 (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。) は禁止する。
- 4 ウェアに着用するとき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許可される。ただし、ベルトが腰より極端に下がらないよう注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、大会規程により別に指示がある場合はこれによる。

(ナンバー着用に関する特例)

第 3 9 条 第 3 4 条第 1 0 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、大会規程によりバイク競技においてレースナンバーの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40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こととする。

- 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 大会で指定又は許可されたシール・表示類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41条 競技用具は、製作メーカー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しなければならない。

(使用禁止用具)

第42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、大会規程により緊急時の携帯電話の使用が認められている場合に限り、道路交通法などの交通法規を守ることを条件に緊急時の使用が許可される。

(使用条件付き競技用具)

第43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し、競技中に使用する場合は、周囲の競技者に影響を与えないよう競技を一旦停止するなどの配慮をして使用しなければならない。
- 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。
- 5 サングラスは、雨天時又はトンネル内での視力低下を防ぐこと及び競技者の識別のため、透明度の高いスポーツサングラスを推奨する。

(新技術を用いた競技用具)

第44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45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検査するものであり、

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、大会スタッフより指示があったときは、事前検査の有無を問わずいつでも検査に応じなければならない。

(貸与品)

第46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。

(記録される時間)

第47条 トライアスロン等の記録として計測される時間は、スタートから総合フィニッシュまでに要した時間でとし、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計測される時間に含まれない。

(競技の一時停止)

第48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競技時間に加算される。

(競技の中止・棄権)

- 第49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途中棄権するものとする。
 - 4 競技の中止又は途中棄権したときは、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50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は、公式記録に記載されない。ただし、未完走として順位を除いた記録を掲載されることがある。
 - 3 制限時間内に完走できなかった場合であっても、運営上の問題なく総合フィニッシュしたときは、公式順位を除いた完走記録証が発行されることがある。

(エイドステーションでの補給)

第51条 エイドステーション付近では、適度な速度を保ち、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ることが合図して受け取る。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52条 スイム競技は、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前後の走る距離を含まない。
 - 3 スイム競技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。

（競技方法）

- 第53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、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54条 危険回避や体調保全のため、競技を一時停止して小休止をとることができる。
- 2 小休止は、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ってとることができる。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55条 スイム競技では、直ちに救助することが困難であることを心得て競技に臨まなければならない。そのため、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3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。**

< 図3 >

- 3 一度救助された競技者は、競技を再開することはできない。

（禁止行為）

- 第56条 スイム競技では、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（肘又は脚によるブロッキング、蹴足によるヒッティングなど）

(着用義務用品)

第57条 スイム競技では、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58条 スイム競技では、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59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60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	18 以下	1 時間
1501～3000m	23 以上	20 以下	1～2 時間
3001～4000m	24 以上	22 以下	2～2 時間 30 分

注 日本選手権ジュニア部門では、ITU に準じ、1500m 以下での着用を 22 以上で禁止する。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61条 ウェットスーツを着用する場合は、次の各号に掲げる条件を満たす形状のものが使用できる。

- (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の着用も、前項の条件を満たすものは許可される。

(特殊ウェア)

第62条 財団法人日本水泳連盟が競泳での使用を認めているワンピースウェアの使用は許可される。

2 ウェットスーツ着用禁止の大会において、ウェアの他に別のウェアを着用して競技する場合は、ウェアの下に着用することとし、かつ、競技が終了するまで脱いではならない。

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63条 トランジションエリアは、次の種目に移るアクセス部分及び競技用具を置いておく場所をいい、コースの一部とする。

2 トランジションエリアの呼称は次のように定義する。

- (1) 第1トランジションエリア スイム(デュアスロンにおいては第1ラン)のフィニッシュライン又は計測ラインから、バイク乗車ラインまでの区域
- (2) 第2トランジションエリア バイクの降車ラインから、ランスタートのラインまでの区域
- (3) 共通トランジションエリア スイム(デュアスロンにおいては第1ラン)のフィニッシュライン又は計測ラインからバイクの乗車ライン並びにバイク降車ラインからランスタートまでの区域

(トランジションスペース)

第64条 トランジションエリア内の競技者のバイクと競技用具の設置及び更衣に想定される最小限の広さを「トランジションスペース」とする。

2 トランジションスペースは、バイク前輪の先端から「1m×50cm」を基準とし、前輪の先端から40cmの場所に競技用具を置き、残り60cmのスペース内で着替えを行うことを基本とする。

(入出制限)

第65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、審判長又は審判責任者の許可を得て持ちだすことができる。

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、審判長又は審判責任者の許可を得て立ち入ることができる。

(持ち込み禁止・制限品)

第66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、事前に審判長又は審判責任者の許可を得て持ち込むことができる。

(バイクの置き方)

第67条 バイクはトランジションエリア内の指定箇所に置くこととする。

- 2 バイクラックを使用するときは、サドル部分を掛けることを基本とする。ただし、バイクの構造上サドル部分をかけられない場合及びエリート部門において十分なスペースが確保されている場合はこの限りでない。

(シューズ)

第68条 トランジションエリアではシューズを履かずに走行してもよい。

- 2 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。

(競技中の着替え)

第69条 種目変更のための着替えは、トランジションエリアの指定箇所又は更衣テントで行うこととし、オープンスペース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脱ぐことはできるが、指定の場所に置かなければならない。

(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、バイク前輪の先端が「乗車ライン」を通過してからすることができる。

- 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、バイクの前輪の先端が「降車ライン」を通過する前に完了しなければならない。

- 2 バイクの降車の動作は、ラインの手前(5mを基準とする。)から開始し、バイク前輪の先端が降車ラインを通過する前に完了するものとする。
- 3 降車ゾーン(降車ラインより長さ5m基準のゾーン)が設定されている場合は、降車ゾーン手前から降車を開始し、バイク前輪の先端が、ゾーンを通過する前に降車を完了するものとする。
- 4 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 バイク競技共通事項

（バイクコース）

第74条 バイク競技の距離は乗車ラインから降車ラインまでとする。

- 2 バイク競技で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。
- 3 トランジションにおける時間が別に計測される場合におけるバイク競技で計測される時間は、乗車ラインから降車ラインまでに要した時間とする。

（バイク競技の方法）

第75条 バイク競技は、バイク乗車を基本に競技するものとする。

- 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乗車が難しいときは、降車し、押す、持ち上げ又は担ぐなどの方法により競技を続けることができる。ただし、破損したホイールを外して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) バイクから離れて競技すること。

（安全の確保）

第77条 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、常に注意を怠らないようにするものとする

- 2 前方に注意を払うことは競技者の重要な義務である。

（バイクの基本構造）

第78条 ロードレーサーを基本とし、全長2m以内、幅60cm以内であること。ただし、JTU公式大会のエリート部門においては幅50cm以内とする。

- 2 ハンガーセットの中心と地面の間隔は24cm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54cm以上65cm以下であること。ただし、競技者の体格によっては危険を伴わない程度で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許可される。

- 5 マウンテンバイク・トライアスロンのバイクは前各項にかかわらず、大会規程によるものとする。
- 6 リカレ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は禁止する。

(ホイールとタイヤ)

- 第79条 前輪はスポーク構造又はコンポジット形状のエアロホイールとする。
- 2 ディスクホイールは後輪にのみ許可する。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するものとする。
 - 3 前後が異なるサイズのホイールの使用は許可される。
 - 4 加速を促すようなホイール構造は禁止する。
 - 5 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。

(装備の取り付け)

- 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。

(取り付け禁止装備)

- 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)の使用は許可される。

- 7 ブルホーン型ハンドルの使用はドラフティング禁止大会のみ使用が許可される。
- 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とおりとする。ただし、競技中の危険性を最小限にとどめること、かつ、必要最低限のものとし、確実に装着するものとする。
 - (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

(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使用は禁止する。

(競技用具・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ていなければならない。

- 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。
- 4 ライナータイプは、ヘルメットカバーを取り外すことを禁止する。

(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96条で規定されるヘルメットの着用を奨励する。

- 2 ロードレーサーが義務づけられないときは、ストラップがついていることを前提に本規定以外の硬質ヘルメットを認めることがある。

第2節 ドラフティング禁止大会

(ドラフティング禁止大会)

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大会(バイク競技におけるドラフティングを禁止する大会をいう。)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 他の競技者に対するドラフトゾーンは、前を走るバイクの前輪の最後部を基点として、後方7m、横幅3m(前輪を中心として左右それぞれ1.5m)の範囲とする。
- 3 車両ドラフトゾーンは、車両の最前部の中心を基点として後方3.5m、幅5m(左右それぞれ2.5m)とする。

(キープレフト走行)

第89条 ドラフティング禁止大会においては(以下、この節において同じ。)
「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。

(減速義務)

第90条 コーナーや狭いカーブ付近では、センターよりにふくらんでキープレフトを守ることができなくなると同時に十分減速しなければならない。

- 2 完全交通規制が敷かれていないコースで競技が行われるときは、特に十分な減速してコース左端を走行するものとする。

(並走の禁止)

第91条 並走したままバイク競技を行うことは禁止する。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

なければならない。

(集団走行の禁止)

第92条 集団走行とは、接近走行と並走が同時に起きる状況であり、ドラフトゾーンを守っていても危険を生じやすいため、ドラフティング禁止大会ではこれを禁止する。

(ドラフトゾーンへの進入)

第93条 競技者は、他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は限定的にドラフトゾーンへ進入することを許可される。

- (1) 次条に規定する方法で先行する競技者を追い越すとき。
- (2) 危険回避のため一時的にドラフトゾーンに進入するとき。
- (3) エイドステーション付近を通過するとき。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) その他道路幅の減少、工事区間、迂回路など特別指定された地点の付近を通過するとき。

2 前条ただし書きの規定により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、常に周囲を確認して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 競技者自らドラフトゾーンへ進入しないよう心がけながら競技しなければならない。また、他競技者により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。

(追い越し)

第94条 追い越しを試みているときは、各部門とも15秒以内に限って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」ときは、追い越す気持ちをもって「前進」していなければならない。そのため、ドラフトゾーン内では、前走の競技者と同一スピードを保ったままで走行してはならない。

3 先行する競技者は、追い越しをしようとしている競技者のバイク前輪が前方に出たときに「追い越された」と見なされる。

4 追い越された競技者は15秒以内に追い越した競技者の前輪より7m以上後方に下がってドラフトゾーンから脱しなければならない。

5 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。

6 追い越した競技者は、追い越すときのスピードを持続させ、追い越された競技者を十分に引き離し、緩やかに車線を変更してキープレフト走行に入るものとする。

7 追い越しをしようとする競技者が、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、このドラフトゾーンに進入できる時間（15秒）以内に先行する競技者の前輪より後方に7m以上下がってドラフトゾーンから脱しなければならない。

8 先行する競技者が連なって走行している状態のときに追い越す場合、これらの競技者が互いにドラフトゾーンを守っている場合であっても一気に追い越すこととし、列の中に進入したときにおいて前方を走行する競技者のドラフトゾーンに進入すること又は後方を走行する競技者が追い越した競技者のドラフトゾーンより後方に位置しない場合はブロッキングとみなし禁止する。

9 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。

（追い越しの注意義務）

第95条 追い越すときは、前方及び後方を確認してから前方の競技者の右側から追い越すものとする。

2 道路が完全規制された一方通行であるコースを除き、センターラインからはみ出して追い越しをしてはならない。

3 Uターン地点、急カーブ、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では、追い越しを行ってはならない。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 追い越しに関しては次の各号に定める方法をとることを推奨する。

（1） 前方競技者に、一声かけて追い越す旨の注意を促すこと。

（2） 後続の競技者には、右手を軽く挙げ、追い越し車線に入る合図をすること。

（3） 他の競技者を追い越し、十分前方に出たのち、左手で合図し、キープレフトに入ることを示すこと。

（追い越し時の特例）

第97条 センター寄りに走行する他競技者を追い越そうとする場合、追い越そうとする競技者より当該競技者にキープレフトを行うようを口頭で伝えることができる。

2 前項によりキープレフトを促しても前方を走行する競技者がセンターより走行を続けているときは、前方競技者の動きよりその左側を安全かつ速やかに追い抜くことができることを確認できた場合に限り、これを容認する。

第3節 ドラフティング許可大会

(ドラフティング許可の開催)

第98条 ドラフティング許可大会(バイク競技におけるドラフティングが許可される大会をいう。)の開催は、JTUが承認した大会に限定する。

- 2 ドラフティング許可大会であっても、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99条 ドラフティング許可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。

(競技精神と安全の認識)

第100条 ドラフティング走行では、先頭交代が競技者どうしの奨励事項である。

- 2 接近走行中の視線は、前方競技者のさらに前方に置くことが基本である。

(禁止行為)

第101条 ドラフティング走行では次に掲げる行為を禁止する。

- (1) 他競技者のバイクや身体への意図的な接触及び接触の可能性のある走行
- (2) 幅寄せ、斜行、急な車線変更及び不必要なブレーキング
- (3) コーナーで先行する競技者の優先コースに入ること。
- (4) 後続の競技者の走行車線を想定しないで、むやみにコーナーの内側又は外側に寄った走行をすること。

(周回コースでの周回遅れ)

第102条 ドラフティング許可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。

- 2 前項の規定にかかわらず、周回遅れでも競技続行が許可されるときは、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、追い越された競技者が追い越した競技者の前に出ることはできない。

(エアロバー)

第103条 ドラフティング許可レースでは、エアロバーを次に掲げる規定に適合したものを使用しなければならない。

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

(図 A)

(2) ブレーキレバーの最先端の両端を結んだ線を越えない範囲のものであること。

(図 B)

(3) エアロバーの先端部分が前方に伸びている場合は、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パーツを装着してはならない。

第10章 ラン(ランニング)

(ラン競技の方法)

第104条 ラン競技は、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、徐行又は歩行することができる。

(ランコース)

第105条 ラン競技コースは、ランスタートのラインから総合フィニッシュのラインまでとする。

2 ラン競技で計測される競技時間は、ランスタートのラインから総合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105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 選手権やエリート部門では、意図的あるい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 総合フィニッシュの直前では、本人確認のために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107条 総合フィニッシュ後に、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108条 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 大会により、規定時間が経過した後に認めることがある。

4 競技者は、自主的な判断により、同伴フィニッシュにより大会の運営に支障を来さないよう、状況に応じたスムーズな競技運営に協力する。

5 同伴フィニッシュにより生じた時間、順位の後退などについては了承しなければならない。

(同伴者の規定)

第109条 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。

- 2 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。この場合においては、コース外からの応援とする。
- 3 同伴者は、若干名（１～２名程度）とする。
- 4 同伴者がコース内に持ち込める旗などはスポンサー表示のない最小限（１３０ｃｍ×９０ｃｍ以内）とする。
- 5 大会に出場した競技者の同伴は認めない。

（物品の手渡しや持ち込み）

第１１０条 同半フィニッシュのときに旗や花束を競技者に手渡すときは、同伴者用ゲートよりコースに入ってから行うものとし、かつ、大会スタッフの指示に従い行う。

- 2 同半フィニッシュの際に、飲食物及びペット類の持ち込みや手渡しを禁止する。

第11章 罰則（ペナルティ）

（罰則の適用）

- 第111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JTU公認審判員によって宣告される。ただし、その最終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112条 罰則の種類は、指導、タイムペナルティ（ストップ・アンド・ゴーを含む。）、失格（DQ）、資格停止及び追放とする。
- 2 罰則の軽重は、前条の順に重い罰則とする。

（指導）

- 第113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軽微な違反に対して科せられる。

（指導の手順）

- 第114条 指導を科す必要がある違反が行われた場合、その競技者に対し、公認審判員よりできる限りレースナンバーを告げるとともに、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すものとする。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115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又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116条 タイムペナルティを科す必要がある違反が行われた場合、公認審判員よりその競技者に対し、できる限りレースナンバーを告げるとともに、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すものとする。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。この場合において、違反の内容に対して著しく過大なタイムペナルティを科することがないよう十分留意するものとする。

(ストップ・アンド・ゴーの手順)

第117条 ストップ・アンド・ゴーを科す必要がある違反があった場合、公認審判員よりその競技者に対し、レースナンバー及び「ストップ」又は「止まってください」など、この規則が適用されることを宣告するとともに、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が示される。

- 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直ち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、公認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項の宣告があった競技者は、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) 公認審判員の「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118条 失格は、故意によって行われた悪質な違反及び著しく重大なマナー違反に対して科せられる。

(失格の手順)

第119条 失格を科す必要がある違反が行われた場合、公認審判員よりその競技者に対し、できる限りレースナンバーを告げるとともに、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すものとする。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たさない場所に寄って競技を停止して公認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、公認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公認審判員が認めるときに限り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120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121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。