

概要	感染防止上の特別ルール.ローカルルールを除き J T Uが定めるトライアスロン競技規則(2019年1月改訂版)に準ずる
選手要件	スプリント(以下SP)：高校生以上で完走できる健康な男子.女子 スーパースプリント(以下SSP)：中学生以上の健康な男子.女子(大会日の就学学年) パラカテゴリー器具の使用を許可する。
練習内容	スイム競技+バイク競技+ラン競技を連続で行う。 SP： スイム0.6km(1周回)バイク16km(10周回)ラン4km(3周回) SSP：スイム0.3km(1周回)バイク9.6km(6周回)ラン2.66km(2周回) バイク.ランの走行時はキープレフトを基本とする コーナー.折返しでの追い越しを禁止する
レース形式練習の 変更.中止	練習エリアの状態 天候等により競技内容の変更 中止をする場合がある。 その場合 その内容を 受付前ボードに掲示 メールにて選手に伝える スタッフは.選手の練習続行が.当人の健康を害すると判断する場合には 練習を辞めさせる権限を持つ
制限時間	制限時間はスタートから。 スイム競技25分(スプリント15分)上陸地点 ラン競技90分 総合フィニッシュ
選手間の ソーシャルディスタンス	ドラフティング禁止 バイク 20mの間隔
特別ルール	ラン 10mの距離 前走者との距離を確保すること
支給物	レースナンバー(2枚). バイク.ヘルメットステッカー各1枚
ペナルティー	ペナルティはとらない。スタッフより注意された場合 その指示に従うこと
競技説明⇒	山形県協会HP上に 『練習会について』 PDFを掲示する
ウェア・用具	●レース用具以外に持参するもの <u>スイムキャップ. 油性太マジック.ボールペン.練習中の食事.補給食.ドリンク</u> ●ウェットスーツの使用は自由。(参考 2020.6.28 水温25.4℃) レースナンバーは、バイク競技は背面、ラン競技は前面につけること、 ボディーマーキングは各自で行う 及び ヘルメットステッカーを貼ること ●使用制限用品……安全の為の瞬間膨張浮力具(チューブ)の着用を認める

計測 トランジション	<p>スタート・出水時間・フィニッシュの時刻のみ記録する(掲示はしない)</p> <p>マウント(乗車) ラインの手前での乗車・デスマウント(降車) ラインを過ぎての降車には警告と是正をうながす。</p> <p>ヘルメットのストラップを締めてからバイクをラックから外し バイク競技終了後各自のラックにバイクをかけてからストラップを外すこと。 トランジションエリア内は乗車を禁止する。 パラカテゴリーの選手はパラトライアスロンの競技規則に準ずる</p>
スタート	<p style="text-align: center;"><b>トライアスロン競技規則 ■スイム</b></p> <p>スイムスタートはフローティングスタートを採用する 2分間隔 1人ずつスタートする。</p> <p style="text-align: center;"><b>トランジションエリア</b></p> <p>トランジション内の会話を控える パラカテゴリーの選手のみプレトランジションエリアを設定する</p> <p style="text-align: center;"><b>トライアスロン競技規則 ■バイク</b></p>
基本 周回チェック	<p>キープレフトを基本とし、右側に追い越しエリアを確保する(周回コースの為 厳守 追越し.車線変更時 <u>最小限の声掛けを行うこと.ハンドサイン推奨</u> <u>周回終了の誘導は、行わない。</u>各自で周回数を確認すること</p>
	<p style="text-align: center;"><b>トライアスロン競技規則 ■ラン</b></p> <p>水エードを設置する</p>
その他	<p>大会会場内では 刺青(タトゥー)は露出させないように隠すこと</p>