

《晴れの国アクアスロンフェスティバルin児島》における競技について

《スイム》に関する競技内容 および 注意事項

全ての選手(ソロ_ロング、ソロ_リピート、リレー)が対象

- ・ 指輪/ネックレスなどの貴金属類は外してください。
 - ・ 整髪料/化粧は入水(試泳)前までに洗い落としてください。
 - ・ プールサイドでは走らないでください。
特に競技中(スイムからトランジションへ移動時とか)
※走った場合はペナルティ(ストップ+ 5秒)
 - ・ ウェットスーツは着用不可。
バドル(硬質/軟質とも)およびフィンの使用は禁止。
プルブイ/ビート板の使用は可ですが、スイム途中での着脱は不可です。
使用した場合は、自分のトランジションにて保管してください。
 - ・ **スイムキャップは支給しません。(自分のもの使用してください)**
色/材質(メッシュorシリコン)の指定はありません。
 - ・ スイムコースは、コースロープに沿って泳ぎます。(スタート位置はコース図を参照)
尚【、ソロ_ロング】は、5mラインからスタートし対面の5mゾーンは折返しスペースです。
折返し目印を通過したらコースロープの下を潜って隣のコースへ移り
再び泳ぎ始めてください。コース順に折返しを繰り返して最端のコースの5mラインでSwimFinish。
プールサイドの梯子か赤台を利用して出水して下さい。
【ソロ_リピート】および【リレー】は、プール壁からスタートして対面の5mゾーンは折返しスペースです。
折返し目印を通過したらコースロープの下を潜って隣のコースへ移り
再び泳ぎ始めてください。コース順に折返しを繰り返して最端のコースの5mラインでSwimFinish。
プールサイドの梯子か赤台を利用して出水して下さい。
- 因みに、折返しでは壁まで進んでターンするのは“可”としますが、ターン後の安全を確認してください。
※珍しい折返し方法ですので、ウォーミングアップ時に練習を行ってください。
- ・ スタートの5分前にはスタート位置付近で招集/整列を行います。
カテゴリーによって時刻/場所が異なるので、遅れないようにしてください。
尚、先頭がスタートするまでに招集場所に居ない場合は、
カテゴリーの最後尾からのスタートになります。
最終泳者がスタートする時点で不在の場合は、スタートは出来ません(DNSとなります)
※ソロ_リピート/リレー(1人目)の方へ
ロングの人がトランジションを出ていくタイミングではプールサイドに入れなくなります。
ロングのスタート(10:00)までにはプールエリアに入ってください。

- ・ スイム競技中での休憩は“可”としますが、コースの途中(プール中央)では止まらないでください。
折返しゾーン(壁から5 m内)にて他選手の妨げにならないようにして休憩してください。
- ・ やむを得ずにプールの中で停止(足を着く)のは“可”ですが、停止後は速やかに泳ぎ始めてください。
尚、すぐに再開できない場合にはコース中央はあけてください。
さらに、スイム再開不能な場合は、後方の選手に注意しながら進行方向へ歩いても良いです。
プール中央よりも手前の場合は、ひとつ前のコースへ移って歩いても良いです。

例：1→2→3→・・・ と泳いでいる時に、2コースの5mを過ぎて止まった場合、
1コースに戻り(ロープを潜り)、5mエリアまで歩いて戻ってください。

- ・ スイム競技中の緊急事態/棄権の場合には、プールサイドのスタッフへ申し出てください。

ソロ リピート(2回目以降)、リレー(2,3人目)の方

- ・ トランジションからプールに入る際には掛け水を行ってください。
- ・ 飛び込んでのスタートは禁止。
入水したら、一度プールの底に足を着いてから泳ぎ始めてください。

《トランジション》に関する競技内容 および 注意事項

全ての選手(ソロ ロング、ソロ リピート、リレー)が対象

- ・自分のレースナンバーが表示してあるカゴの中に用具を収めてください。

ソロ_リピートの方

- ・2回目以降ではランコースからスイムエリアへ入る際、必ず“掛け水”をして、汚れなどを洗い流してください。

リレーの方

- ・2人目,3人目の方の準備は、なるべく1人目の競技開始前にお願いします。
(3人分のカゴは準備しております。)
- やむを得ず競技開始以降に準備を場合は、他選手の競技の邪魔にならないように行ってください。
- ・リレーゾーンは、トランジション南側です。
前走の方が戻ったら自走の方へタッチしてください。(自走の方はスイムの服装で待機)
- ・2人目,3人目の方は、スイムエリアへ入る際に必ず“掛け水”をしてください。
※競技開始前にもシャワーを浴びておいてください。

《ラン》に関する競技内容 および 注意事項

全ての選手(ソロ ロング、ソロ リピート、リレー)が対象

- ・ランコースの要所にはビニール紐を設置しています。
黄色のビニール紐は右側、青色のビニール紐は左側に見えるように進んでください。
- ・海側の堤防沿いの一部(マリンプール側のフェンス手前)は対面通行になります。
ここでは右側通行 & 追越し禁止とします。
※コーンおよびビニール紐にて明示しています。
- ・熱中症予防の意識確認として、本部/フィニッシュテント前では、周回を自己申告してください。
「xx番、○周目です」と声かけください。
※声かけ無し/意識が不確かな場合には競技を止める場合があります。