

しずまえカップ第1回 西ヶ谷キッズトライアスロン



2023 9.3 SUN

in静岡

ATHLETE GUIDE

西ヶ谷キッズトライアスロン早わかり手順

①スタート

学年毎の距離を泳ぐ（スイム）



②プールから上がったら

上着を着る ⇒ No.カードをつける⇒くつをはく



③バイク置き場まで走る



④ヘルメットをかぶる

乗車ライン（青）までバイクを引いていく（乗らない）

⑤学年ごとの周回をバイクで走る



⑥走り終わったら降車ライン（赤）の手前で降りて
バイク置き場まで引いていく



⑦自分のバイク置き場についてからヘルメットをぬぐ



⑧さあ！最後の種目ランスタート



⑨学年ごとの周回を走ったらフィニッシュに向かう



⑩ゴールしたら計測スタッフの指示にしたがう



保護者の皆様へ重要なお願い！

このガイドブックには、大会に参加するにあたっての「注意事項」「重要事項」「競技規則」を記載しています。

必ず熟読いただき大会当日を迎えるようお願いいたします。

CONTENTS

参加者及び保護者の皆様へ P1

大会当日の流れ P2

当日配布物 P2

大会スケジュール P3

コースマップ P3～4

競技説明 P4～6



■はじめにお読みください

本大会は西ヶ谷総合運動場内で開催します。

大会スケジュールで決められた時間に遅れた場合、競技への参加をお断りする場合があります。

競技者以外の入場が出来ない場所がありますのでご理解ください。

安全に正しく競技を行う為に「競技コース」「JTU 競技規則」「ローカルルール」をご理解ください。

大会に関わるすべての皆さまが笑顔でふれあえる大会にしましょう。

■必ずお読みください

体調面

大会当日、体調がすぐれない場合は、状況により医師の問診を受けて頂き、結果によっては「出場辞退」していただく場合があります。

体調不良等により競技を続行することに不安があるようでしたら「リタイア」をすることも勇気ある決断です。

大会当日、体調が悪い場合及びスイムに不安がある場合はスイムスキップ（スイムを行わずバイクからスタートする）を選択することも可能です。スイムスタート前までに審判員に申し出てください。

自分のペースを守り、早めの水分補給を心がけてください。（ランコースに給水所を設置します）

大会参加に際して十分なトレーニングをし、事前に健康診断を受診するなど体調には万全の配慮をしたうえで参加してください。主催者は、疾病・傷病・その他の事故に際し応急処置のみを行います。それ以上の責任は負いません。

安全管理上、審判員または医師がレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがあります。

安全面

緊急時には、競技中であっても競技を中断する場合があります。

危険・妨害行為は禁止です。バイク競技では、無理な追い抜きなどはせず相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守るようにしてください。

競技面

各種目における周回回数は選手自身が責任を持って管理し競技してください。

周回不足は未完走となります。

あらかじめコース図を確認し、注意箇所などを把握しておきましょう。

気象状況

気象状況により競技内容に変更がある場合はスタート前に審判員から説明を行います。

競技スタート後でも気象状況の急変により競技内容変更または中止する場合があります。



駐車場は西ヶ谷総合運動場プール駐車場をご利用ください

1. 受付（県立水泳場ロビー）
2. 当日配布物の確認（本ページ参照）
3. バイク、ヘルメット、トランジションバック（荷物入れ・当日配布）にナンバーシールを貼り付け
4. バイクとヘルメットのセット（スタッフの指示に従ってください）
5. シューズ、上着、No.カード等を入れたトランジションバックを所定の場所にセット
6. バイク・ランコース下見 及び ウォーミングアップ
7. 開会式・競技説明会（県営水泳場観客席）
8. スイムアップ ～ 競技開始

当日の配布物



計測用リストバンド

選手受付にて計測用リストバンドの配布と取り付けを行います。（スタッフがいきます）

レースナンバーシール（1セット）

■ バイク用

バイクの両側からレースナンバーが確認できるようバイクフレームもしくはシートピラーに貼りつけてください。

（画像参照）



■ ヘルメット用

貼り付箇所はヘルメットの前面（写真参照）

■ 荷物用

トランジションバックに必ず貼り付けてください。



レースナンバーカード（2枚）

・レースナンバーは前後から見える位置に取り付けて競技を行って下さい。

希望者には取り付け用のゴムヒモを配布します。

レースナンバーベルトをお持ちの方はそちらの使用も可能です。

使用方法は当日スタッフにお問い合わせ下さい。



トランジションバック（1枚）

トランジションバック（トラバック）とは着替えなどを入れる袋です。

シューズ、着替え等を入れて、所定の位置にセットしていただきます。



スケジュール(予定) ※変更になる場合があります

項目		時間	会場
駐車場オープン		7:30	
受付		8:00~8:40	県水泳場玄関ホール
バイクセット		8:00~8:50	バイク試走
開会式・競技説明会		9:00~9:20	県水泳場観客席
スイムアップ		9:30~	
スタート時間	小学1・2年生 男子	9:45	西ヶ谷プール(市営25mプール)
	小学1・2年生 女子	9:46	西ヶ谷プール(市営25mプール)
	小学3・4年生	10:00	西ヶ谷プール(市営25mプール)
	小学5・6年生	10:20	県水泳場(50mプール)
	中学生	10:50	県水泳場(50mプール)
閉会式		12:00	県水泳場観客席

※受付、バイクセット終了後、開会式まではウォーミングアップ及びコース確認が可能です

コースマップ ※それぞれ目安の距離です



	スイム		バイク 800m/周		ラン 600m/周	
	距離m	周回	距離m	周回	距離m	
1・2年生	25	2	1600	1	600	
3・4年生	50	3	2400	2	1200	
5・6年生	150	4	3200	3	1800	
中学生	200	5	4000	4	2400	

■スイム 市営プール(25m)

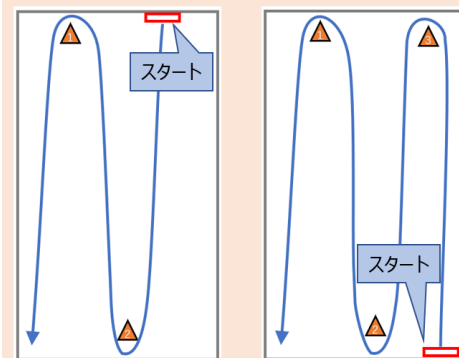
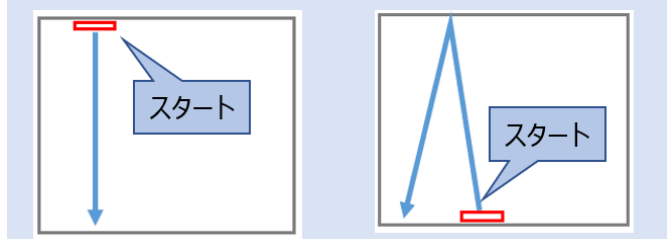
県立水泳場(50m)

1~4年生までは市営プールで泳ぎます

5~6年生 中学生は県立水泳場

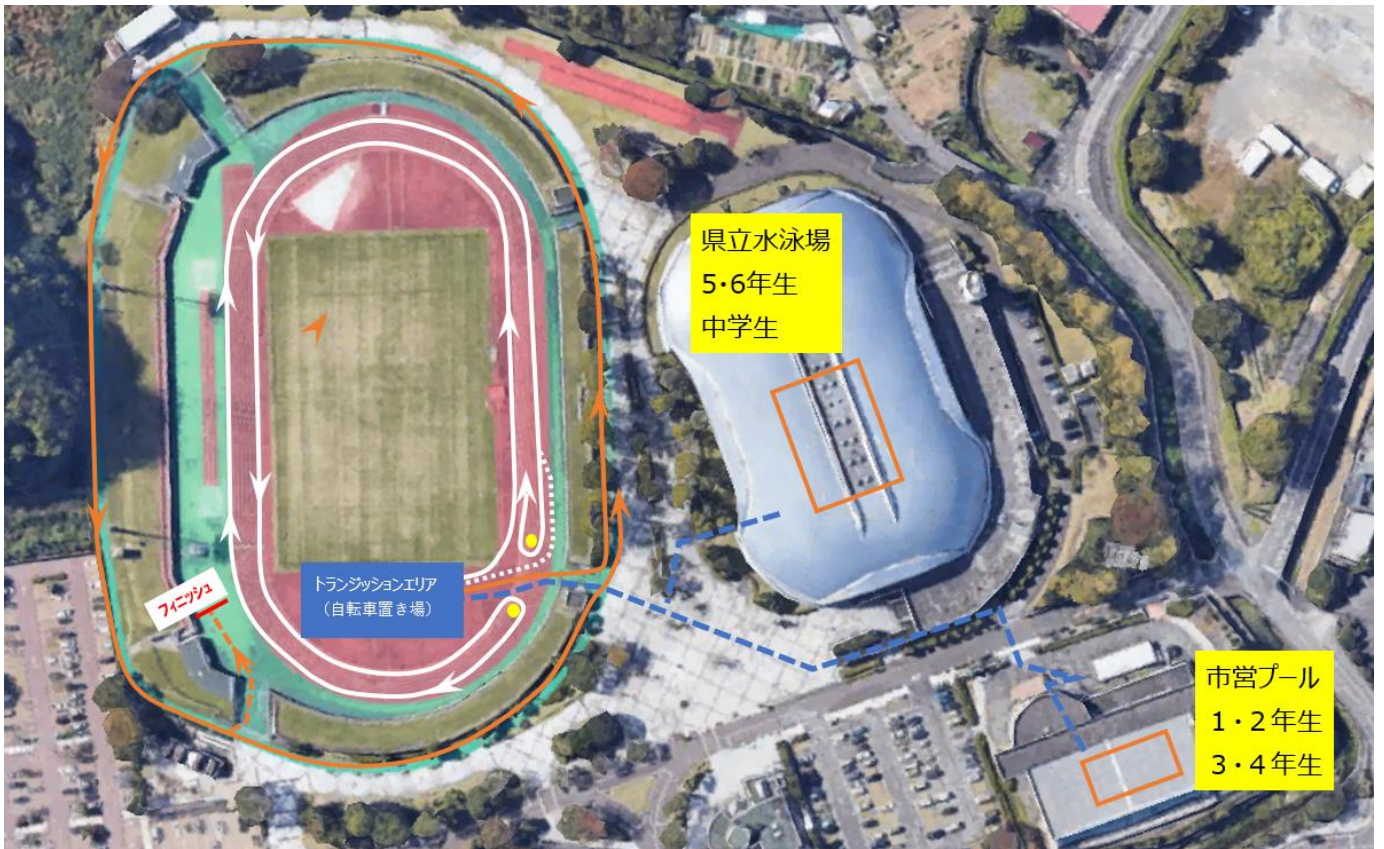
1・2年生 25M×1=25M 3・4年生 25M×2=50M

5・6年生 50M×3=150M 中学生 50M×4=200M



※水深が1.8mのため、補助器具(浮力ベルト、ビート板等、貸出あり)の使用を認めます。

■ バイク 市陸上競技場 トラック



■ ラン 市陸上競技場ジョギングコース（競技場外周）

競技について



計測チップ配布

- ・受付時に計測チップを配布し大会スタッフが装着します。
- ・必ず選手本人が受付を行って下さい。

スイムウォームアップ（必須）

- ・**スイムキャップは各自ご用意ください。**
- ・必ずプールに入り水温に体を慣らしてください。
- ・体の状態を確認しましょう！

スイムスタート

- ・**スイムをスキップ（バイクからスタート）することができます。**希望者は審判まで申し出て下さい。
- ・ホーンの合図によりスタートします。
- ・スタートはカテゴリー毎の一斉スタートです。
- ・5年生以上は黄色いブイを目指して泳いでください。

フィニッシュ

【重要！】順位の確定はフィニッシュゲート通過時点とします。

・ゴールしたら速やかに計測チップをスタッフにスキャンしてもらうこと。

※記録はゲート通過後計測チップをスキャンしたタイミングとなるため数秒の誤差があることをご理解ください。

フィニッシュ後も十分な水分補給をしましょう！

表彰式 ・閉会式

・県立水泳場観客席にて 12 時をめぐりに行いますが、競技の進行状況により変更になる場合があります。

・表彰対象は各カテゴリー上位 3 位まで。

最後に・・・

みんなが笑顔で終われる大会にしましょう！