

しずまえカップ第 2 回西ヶ谷キッズトライアスロン in 静岡 大会期間中の手順と注意事項（選手向け）

【受付事前準備】 駐車場 7:30 開門

- ・自転車をトランジション（自転車置き場）に置いてから受付（8:00～）をする（必ず選手本人）
※受付は県営水泳場 1 階入り口ホールです
- ・**開会式及び競技説明会（9:00 開始）は必ず出席**して下さい ※県営水泳場 1 階入り口ホールに行きます
- ・手荷物は自己責任のもと県営水泳場観覧席に置くことは可（貴重品以外） 飲食 OK です
- ・開会式までにコース下見とウォーミングアップを済ませて下さい
- ・ヘルメットと自転車をトランジション（自転車置き場）にセットする（ビンディング自転車の場合はバイクシューズもセット）※倒しても OK
- ・自転車整備不良に注意して下さい（空気圧、ブレーキのきき等を確認）
- ・更衣室は県営水泳場のみ利用可（市営プールは N G）
- ・プール内での撮影について大会期間中は**スマートフォンのみ可**とします（特別に許可を頂いています）
- ・保護者・応援者はプールサイドには入れません 外階段を下りて競技場まで移動して下さい

【スイム】 1～4 年生

- ・水着に着替え、スイムキャップ、ゴーグルを持つ（付ける）
- ・レースナンバーカード、ランニング又はバイクのウエアをトランジションバック（以下トラバック）に入れ（着てもよい）ランニングシューズを履いて**市営プールの玄関**へ向かう
- ・レースナンバーカード、ランニング又はバイクのウエアを入れたトラバックを自分のレースナンバーの場所にランニングシューズと共にセットしプールに入る ※体拭きタオルもセットして OK
- ・スタート約 5 分前に招集がかかる ※必ずウォームアップをすること
- ・不安な場合は**浮力器具の使用・スキップ**を認めています ※スタッフに申し出て下さい
- ・スタートしプールから上がっても**プールサイドは走らない**で下さい
- ・玄関でゴーグル、スイムキャップをとり**トラバックに入れて**その場に置いていく
※プール外の自転車置き場付近に移動するので後で取に来てください
- ・同じく玄関でランニング又はバイクのウエア、レースナンバーカードを付け、ランニングシューズを履きトランジション（自転車置き場）まで走る
- ・エイドステーションで水分補給をする
- ・**タイルの路面は滑るので要注意！**

【スイム】 5～6 年生・中学生

- ・水着に着替え、スイムキャップ、ゴーグルを持つ（付ける）※招集までウォーミングアップをしても OK
- ・レースナンバーカード、ランニング又はバイクのウエアをトラバックに入れ、ランニングシューズを持つ
- ・**県営水泳場**のプールサイドを通り、外の荷物置き場に行き自分のレースナンバーの場所にランニングシ

ーズと共にセットしプールに戻る ※体拭きタオルもセットして OK

- ・スタート約 5 分前に招集がかかる ※必ずウォームアップをすること
- ・不安な場合は**浮力器具の使用・スキップ**を認めています ※スタッフに申し出て下さい
- ・スタートしプールから上がっても**プールサイドは走らない**で下さい
- ・外に出て荷物置き場でゴーグル、スイムキャップをとり**トラバックに入れて**その場に置いていく
 - ※近くにまとめておくので後で取に来てください
- ・同じく荷物置き場でランニング又はバイクのウエア、レースナンバーカードを付け、ランニングシューズを履きトランジション（自転車置き場）まで走る ※**裸足は NG**
- ・エイドステーションで水分補給をする
- ・**タイルの路面は滑るので要注意！**

【バイク・トランジション】

- ・自転車に乗る前にヘルメットを被りストラップをしめる
- ・自転車を引き乗車ライン（青）を越えたら乗り始める
- ・基本的にコースの内側を走行する（追い越しは外側から）
- ・前の選手のすぐ後ろを走り続けず（ドラフティングの禁止）
- ・**周回は自己責任でカウントする**（周回チェックは行います）
- ・指定の周回が終わったら降車ライン（赤）の手前で降りる
- ・自分の番号エリアに自転車を置いたらヘルメットを脱ぎその場に置いていく
- ・ランニングシューズを履いてランに移る

【ラン】

- ・タイルの路面は滑るので要注意！
- ・**周回は自己責任でカウントする**（周回チェックは行います）
- ・エイドステーションで水分補給をする

【フィニッシュ】

- ・ゴールしたら前の人を抜かずにスタッフの指示に従う ※計測があります
- ・エイドステーションで水分補給をする
- ・保護者や応援者は**ゴール付近のみ競技場内に入れます** ※芝のメインスタンドは OK

【その他】

- ・競技が終了しても他の選手の応援をして下さい ※お互いに励まし合ひましょう！
- ・閉会式には参加してください ※お互いを称えあひましょう！表彰対象は各カテゴリー男女上位 3 位
- ・**過度な応援や叱咤はお控え下さい** 保護者もルールとマナーを守りましょう！
- ・安全最優先です みんなが笑顔で終われる大会にしていきたいと思います！