大会役員

名誉会長　前橋市長 山本　龍、前橋市教育長 佐藤博之
　　前橋体育協会長 稲村　豊、群馬県トライアスロン協会長 山口裕行
会　　長　前橋トライアスロン協会長　山西哲郎
副 会 長　前橋体育協会副会長　　鳥山君夫、同 赤石明男、同 杉田　智、
　　同　鶴田智之、同　関口充雄、同　小山行雄、同　靜　知明
顧　　問　前橋市教育委員会管理部長　中島　實、同　スポーツ課長　中澤修司
委 員 長　前橋トライアスロン協会 森澤純一
副委員長　前橋トライアスロン協会 澁谷則明
委　　員　前橋トライアスロン協会 関上成夫、同 桜井正明、同 長屋昌和、
　　同 稲津幸司

競技役員

総務部長　桜井正明
部　　員　長屋昌和
競技部長　岡田　豊
部　　員　蛭間祐介
審判部長　上正原勝
部　　員　石田喜信
計測部長　澁谷則明
部　　員　蛭間真美

ボランティア

前橋ランナーズ
前橋市役所アドベンチャークラブ

前橋市民スポーツ祭　第６回まえばしスイム＆ラン大会要項

１．日　　時　　平成２５年９月１５日（日）午前７時～１０時１５分

２．会　　場　　県営敷島水泳場及び周辺コース

３．内　　容　　(1) キッズタイプ　　スイム１００m、ラン１ｋｍ
(2) ショートタイプ　スイム５００m、ラン５ｋｍ
(3) スタンダードタイプ　　スイム１０００m、ラン１０ｋｍ
(4) 競技日程
① 受　　付　午前 ７時　～７時３０分
② 開 会 式　　７時３０分～（競技説明、ウォーミングアップ）
③ 競技開始　　８時　～（スタンダード、ショート、キッズの順）
④ 競技終了　　１０時
⑤ 閉会･表彰式　１０時　～１０時１０分

(5) 競技内容
一人の選手が水泳とランニングを継続して行うもの行うもの。
スタート後は、着替え等の時間も競技時間に含むものとする。

４．募集定員　５０名　（各タイプの合計）

５．参加資格　　キッズ：小学生で競技を完走する身体的能力を有しており、保護者の同意のある者。
ショート・スタンダードタイプ：中学生以上で各競技を完走する身体的能力を有している者。なお、中学生は、保護者の同意のある者。

６．制限時間　　キッズタイプ（トランジットタイム含む）
３０分（スイム１０、ラン　スイムスタートから３０分）
ショートタイプ（トランジットタイム含む）
１時間１０分（スイム　２０分、ラン　スイムスタートから７０分）
スタンダードタイプ（トランジットタイム含む）
１時間４０分（スイム　４０分、ラン　スイムスタートから１００分）

７．参 加 費　　学生（小・中・高・大学生）：５００円
一般：１，０００円

８．参加申込み　申込み用紙に必要事項を記入の上、現金書留にて参加費を添え下記へ郵送するか、下記の電子メール先へ記入済みの申込用紙を添付して送信し、下記の郵便局口座へ参加費を振り込んでください。
【申込期限】　９月５日（必着）
【郵送・電子メール先】
前橋トライアスロン協会事務局　桜井　〒370-3573　前橋市青梨子町 858
電話　090-5431-1710　E-mail　sakura-m@kl.wind.ne.jp
【郵便局からの口座振込み】
記号：１０４６０　番号：２０７２３３７１　名義：前橋トライアスロン協会
【銀行からの口座振込み】
ゆうちょ銀行　　店名：〇四八　店番：０４８　貯金種目：普通貯金
口座番号：２０７２３３７　口座名義：前橋トライアスロン協会

１０．主催等　主催　：　前橋市、前橋市教育委員会、前橋市体育協会、前橋トライアスロン協会
後援　：　群馬県トライアスロン協会、前橋ランナーズ

大会競技規則

１．基本原則

⑴ 競技規則、競技の運営・管理上の規則を守り、競技役員等の指示及び注意、警告、命令を厳守すること。主催者は、競技規則に違反した競技者を失格させる権限を有する。

⑵ 競技中に起こした事故については、一切の責任を負う。

⑶ 常にスポーツマンとしての行動、言動を保持する。

⑷ 競技者は、自己の責任において体調の維持、安全管理競を行い、体調など異常を感じたら直ちに休息をとるか、競技を中止しなければならない。最悪の状況に陥る以前に勇気あるリタイアをすること。状況によっては、競技役員等が協議続行不可能と判断した場合は、競技を中止させることができる。

⑸ 主催者から提供されたラン用レースナンバーは胸に着用し、表示しなければならない。また、スイムナンバリングは両腕の上部とする。

⑹ 競技者が指定のコースを離脱した場合は、離脱した地点に戻って競技に復帰することを認める。

⑺ 各競技の制限時間は、主催者が設定し、その時間内に通過できない場合は失格とする。

⑻ 主催者は、身体に有害な刺激物、興奮剤及びアルコール飲料などを使用した競技者を失格させる権限を有する。

⑼ 計測は、スイム競技のスタート時、ラン競技ゴール時に行う。

２．スイム競技

⑴ 競技距離及び制限時間は、スタンダード１０００ｍ（制限時間４０分）、ショート５００ｍ（制限時間２０分）、キッズ１００ｍ（制限時間１０分）とする。

⑵ 競技者は、スイムキャップの着用を義務とする。スイムキャップは各自で用意する。

⑶ 足ひれ、パドル等の推進補助具、シュノーケル及びガラス製品の使用を禁止する。ウェットスーツの着用は可とする。

⑷ 競技者は、左右の上腕に競技番号を記入しなければならない。

⑸ 水泳競技中に何らかの援助を受けた場合は、直ちに失格となる。

⑹ スタート直後は水中バトルも予想されるため、各自の泳力にあった位置よりスタートすること。

⑺ ターン時は、十分に後方の選手に注意し、ターン後はコースロープを潜って次コースへ進む。

３．ラン競技

⑴ 競技距離及び制限時間は、スタンダード１０ｋｍ（河川敷コース４周回、制限時間：スイムスタートから１００分）、ショート５００ｍ（河川敷コース２周回、制限時間：スイムスタートから７０分）、キッズ１ｋｍ（県道手前コース２周回、制限時間：スイムスタートから３０分）とする。

⑵ 競技者は、走ること、歩く以外の移動方法をとってはならない。

⑶ 競技者は、上半身裸または裸足で競技してはならない。

⑷ 競技者は、レースナンバーを身体の全面に着用しなくてはならない。

⑸ 競技者は、トランジットエリア内で更衣するものとする。ただし、着替えなどの場合は、施設内の更衣室の利用を認めるが、靴はトランジットエリア内で履くこととする。

競技当日の流れ

１．受　付（１階玄関、午前７時～７時３０分）

・大会申込書に記入し、所定の参加費を支払う。
・大会プログラム、レースナンバーの支給を受ける。
・左右の上腕にナンバーリング を受ける。
・各自、ロッカー室で着替える。
・トランジッション準備
・開会式会場へ（プールサイドへ）

２．開会式（プールサイド、午前７時３０分～７時４５分）

・開会式において、競技規則等を確認する。

３．ウォーミングアップ（開会式終了後～７時５５分）

・各自、トランジットの準備並びにウォーミングアップを行う。
・トランジットエリアは、屋外プール手前のエリアとなる。
・ショート、キッズも同様の準備となるが、スタート５分前まで各自準備、アップを行う。

４．スタート準備（プールサイド、午前７時５５分集合）

・スタンダードの競技上の最終確認。

５．競技スタート（スタンダード、午前８時）

・スイム（１０００ｍ）スタート
・スイム制限時間は４０分。
・ラン（１０ｋｍ、制限時間はスイムスタートから１００分）

６．競技スタート（ショート、午前８時２０分）

・スイム（５００ｍ）スタート
・スイム制限時間は２０分。
・ラン（５ｋｍ、制限時間はスイムスタートから７０分）

７．競技スタート（キッズ、午前８時４０分）

・スイム（１００ｍ）スタート
・スイム制限時間は１０分。
・ラン（１ｋｍ、制限時間はスイムスタートから３０分）

８．ゴール後（各自随時）

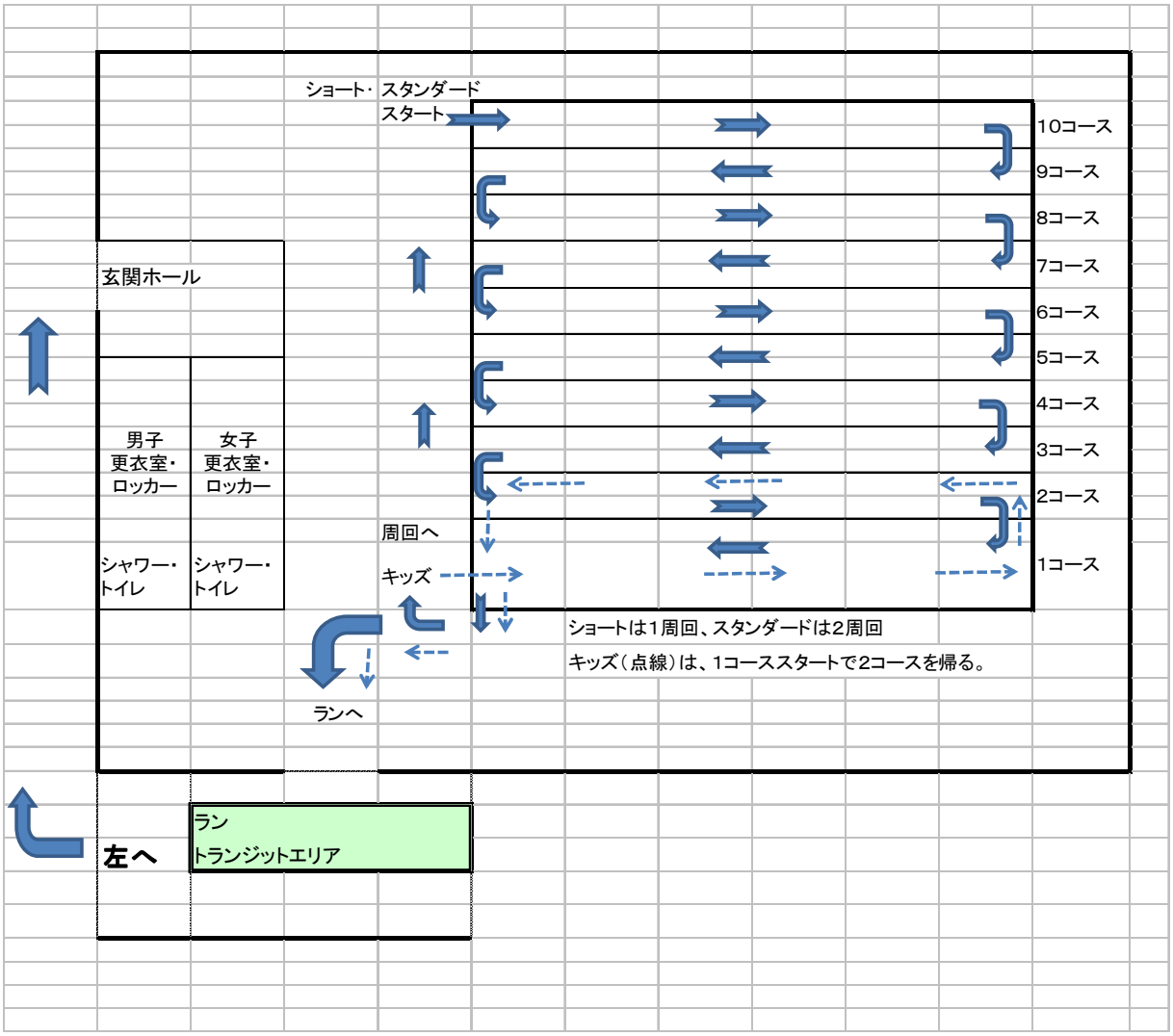
・各自着替え、身支度を行う。

９．閉会式（１階入口ロビー）、午前１０時～１０時１０分）

・表彰式　スタンダード　総合１～３位、女子１～３位
　　ショート　総合１～３位、女子１～３位
　　キッズ　総合１～３位
・講評
・交流（閉会式終了～午前１０時１５分）

コース説明

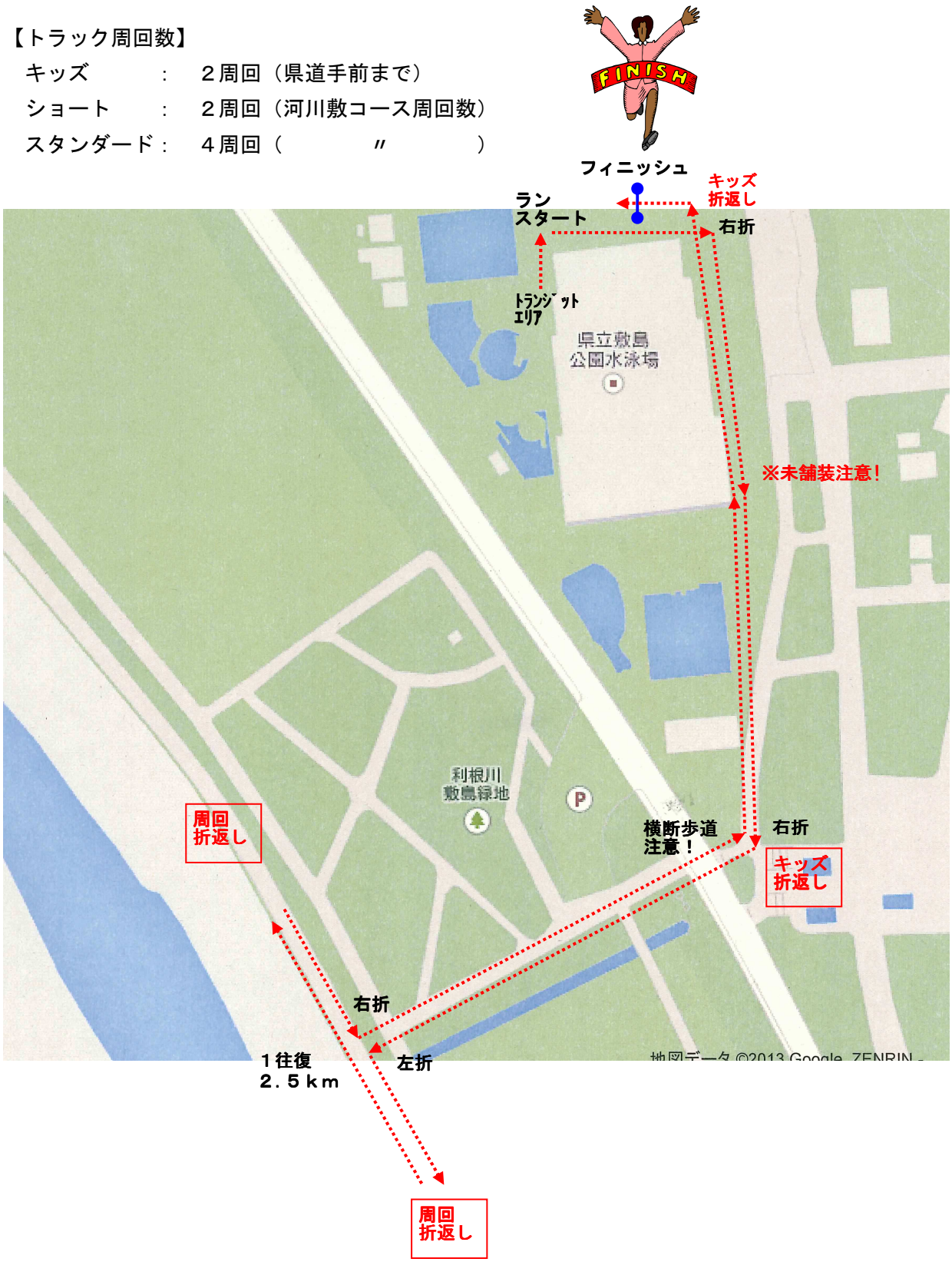
【スイムコース・トランジットエリア】



【ランコース】

【トラック周回数】

キッズ　　：　２周回（県道手前まで）

ショート　　：　２周回（河川敷コース周回数）

スタンダード：　４周回（　　〃　　）