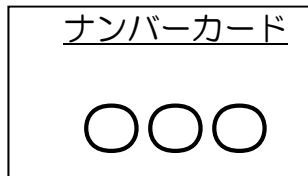


第27回 富士総合運動公園 富士っ子トライアスロン大会

出場承認通知書



中学 1年生
富士トラ男 様

富士っ子トライアスロン大会の選手として承認されました。
大会までに健康に注意してトライアスロンにチャレンジしてください。

<大会スケジュール>

開催日 9月15日(日)

会場 富士総合運動公園(温水プール/野球場周辺/陸上競技場)

駐車場 すべての駐車場が利用できます。(別紙コース図参照)

<当日用意する物>

- 1 水着、スイムキャップ、ゴーグル等 **スイム競技に必要なもの**
- 2 ランニング用シャツ、シューズ、帽子等 **ラン競技に必要なもの**
- 3 自転車、ヘルメット(自転車用)等 **バイク競技に必要なもの**
- 4 出場承認通知書(同封)
- 5 自転車整備用紙(同封)
- 6 誓約書 HPから申し込んだ方のみ必要となります。

下記よりダウンロード下さい

[富士っ子]→[2019富士っ子トライアスロン]→[申し込み]→[誓約書ダウンロード]

『受付時に必要な物』

1. 出場承認通知書(受付に提示)
2. 自転車整備用紙(事前に自転車を整備し終わった項目を
チェックして下さい ※保護者と選手の署名を忘れずに!
各自で、または自転車ショップに行き自転車整備用紙のチェック項目を整備してきて下さい。
※ 自転車整備不備により出場出来ないことがあります。御注意下さい)
3. 誓約書
4. バイク競技に必要なもの(自転車・ヘルメットなど)

当日の流れ

自転車の設置→受付→試走→開会式→競技→閉会式

7 : 4 5 ~ 8 : 2 0

自転車の設置 まずは、自転車を所定の場所に設置して下さい

受付 (野球場 3塁側)

参加賞, ナンバーカード, 水色のビニール袋配布

- ・ 誓約書 提出 (指定振替用紙で申し込まれた方は必要ありません)
- ・ 自転車整備用紙 提出
- ・ 腕にナンバー記入

7 : 4 5 ~ 8 : 5 0 試走

試走 初めて参加する方は必ず行って下さい.

試走が終わったら、所定の場所に自転車を設置します



温水プールに移動して下さい

9 : 1 0 ~ 9 : 3 0 開会式

(温水プール2階 軽体育室)

<競技の流れ>



ス イ ム : 温水プール

スタート

第一ラン : 温水プール~トランジッション(野球場)

バ イ ク : 野球場周辺

第二ラン : 野球場~陸上競技場

ゴール

<着替え>

1・2年生は最初のスタートとなります。開会式には水着に着替えていて下さい.

更衣室は出入り自由となりますので、ご自由にお使い下さい.

<支 度>

スイム競技の準備は、次の競技である“ラン”の支度も一緒にします。
ランシューズ, 帽子, シャツ (シャツはトライスイーツ着用以外の選手は着用義務となります.)

次競技のラン支度を入れた袋とゴーグル, スイムキャップを持って,
プールに行きます. 袋は受付で渡した“ビニール袋”を使用して下さい

9 : 5 0 1・2年生スタート

10 : 1 0 3・4年生スタート

10 : 3 0 5・6年生スタート

10 : 5 0 中学生スタート

11 : 1 0 競技終了後、自転車引き取りを開始します ナンバーカードをお持ちください

**陸上競技場の更衣室とシャワー室
を使用できます**

11 : 3 0 閉 会 式 抽選会 (陸上競技場会議室)

競技説明および注意事項

トライスーツ着用を認めます。
トライスーツはスイム、バイク、ランすべての競技を行うためのウェアです。

◇スイム

- プールには、受付で渡すナンバーカードを貼ったビニール袋に、必要な着替え(ランニング用シャツ・靴・帽子等)を入れて、スイムキャップとゴーグルを持って入ってください。
- 番号順にカゴが並んでいます。自分のナンバーカードのカゴに、ビニール袋と、ランニング用シャツ・帽子・靴等を入れて下さい。
- スタートはフローティングー斉スタートです。飛び込みスタートは禁止です。
小学1・2年生は25mプールを片道、小学3・4年生は1往復、小学5・6年生は2往復、中学生は4往復、泳いだら、プールから上がります。
- プールから上がったら、自分の着替えの置いてあるカゴのところに向かいます。
トライスーツ着用選手はスイム後にシャツ着用しなくても良いが
不着用の選手は必ずシャツを着てください。失格となります。
着替えはカゴの中に入れること。
カゴに入れたスイムキャップとゴーグルは、スタッフが水色の袋に入れ、レース終了後陸上競技場にまとめて運びます。
- プールからトランジション(自転車置いてある所)まで走ります。

◇バイク及びトランジション

- ヘルメットを必ず着用後、自転車を押して、乗車ラインを越えてから自転車に乗ってください。トランジション内は自転車に乗っては行けません。
前の自転車を追い越す時は、声をかけて、右側から追い越して下さい。
小学1・2年生は1周回、小学3・4年生は2周回、小学5・6年生は3周回、中学生は4周回します。
- 坂の上で周回のチェックを行います。周回チェックエリアは、追い越し禁止です。
- 周回を終わった選手は右側により、降車ライン手前で自転車を降ります。
ヘルメットは、自転車を所定の場所に置いてから、はずすようにしてください。
- バイクラックはありません。スタンドの無い自転車は平置きとなります。

◇ランニング

- 自転車を降りたら、競技場に向かい走ります。競技場に入ったら、係りの指示に従って走ってください。
小学1～4年生は競技場に入って100m走ってゴールになります。5・6年生は1周回ってゴール、中学生は2周回します。
給水所は、ランコース上にあります。
レース中 脱水症状を起こさないように、早めに水分補給してください。
- ゴール後、完走証を受け取ってください。
ゴール後は、係りの指示に従い行動してください。

レース中に体調が悪いと感じたときは、勇気を持って棄権しましょう。

ローカルルール

1. トライスーツ着用を認めます。
2. 上記着用以外の選手は、スイム後に必ずシャツ着用してください。
3. はだかでの競技は禁止します。
4. ゼッケンは、安全ピン(受付時に支給)でシャツの前後に取り付けて下さい。
又はゼッケンベルトを使用し、バイクの時は後ろにランの時は前に出してください。
5. プールからバイクトランジッションまでの間に 一部 車が通る道路を走ります。
この間は追い越し禁止とします。
6. バイクの車種は問いません。
7. バイクは事前に整備して大会に臨んでください。
8. 当日のメンテナンスサービスはありません。
9. トランジッション内でバイクに乗ってはいけません。押して移動して下さい。
10. 必ずヘルメット着用してストラップを締めて下さい。
11. 乗車ラインを越えてからバイクに乗って下さい。
12. バイクでの周回チェックエリアは追い越し禁止とします。
13. スタッフは周回チェックをしますが、あくまでも周回確認の為です。
選手は自己責任で周回して下さい。周回ミスは失格となります。
周回終わってトランジッションに戻る時は、降車ライン手前で降ります。
14. ヘルメットは、バイクを所定の場所に置いてから外します。

ローカルルールは 安全の為に設けています。

自分が、そして 皆が安全に競技できるよう、必ず守りましょう

ふじっ子トライアスロンまでに選手は自転車の整備をすませてください

当日の朝に車検を行います。簡単な調整程度は行えますが自転車の修理は出来ません。
 保護者の皆さんはお子さんと一緒に点検し、不具合がある場合は大会までに自転車屋さんで修理をしてください。
 道具の管理も競技の一部です。点検を終了したら本書にサインし大会当日に提出願います。

お父さん、お母さんと一緒に自分の自転車をチェックしよう
 OKだった を付けてね！

ワイヤーが錆びついたり、切れかかっていますか？

前ブレーキはキチンと作動しますか？

タイヤの空気はキチンと入っていますか？

タイヤにひび割れ、切れ目などないですか？

ハンドルは曲がっていますか？

ブレーキレバーは大丈夫ですか？

フレームが破損していませんか？

サドルの高さは適切ですか？

後ろブレーキはキチンと作動しますか？

タイヤの空気はキチンと入っていますか？

タイヤにひび割れ、切れ目などないですか？

チェーンは油切れしてさびていませんか？

各部品にガタはありませんか？

エア注入バルブは壊れていませんか？

スポークは折れていませんか？

ホイルにゆがみはありませんか？

保護者氏名 _____

選手氏名 _____



コース図

- | | | |
|------|--|--|
| 1・2年 | プール後バイク置き場まで 第一ラン
バイクに乗り反時計回りに1周、
ランで競技場に入ってゴール | |
| 3・4年 | プール後バイク置き場まで 第一ラン
バイクに乗り反時計回りに2周後、
ランで競技場に入ってゴール | |
| 5・6年 | プール後バイク置き場まで 第一ラン
バイクに乗り反時計回りに3周後、
ランで競技場に入り、一周してゴール | |
| 中学生 | プール後バイク置き場まで 第一ラン
バイクに乗り反時計回りに4周後、
ランで競技場入って、2周してゴール | |