

本大会は公益社団法人トライアスロンジャパン競技規則（TRIJルール）と、同規則を基準としたローカルルール（トライアスロン中島ルール）を適用する。本規則に定めなき事案は関連競技団体の規則を準用する。

共通

1. 社会人として責任ある言動を心がけ、交通法規を守り一般車両や歩行者を妨げない。競技中以外でもバイク乗車時は常にヘルメットを着用しなければならない。競技中、競技以外に関わらず、ゴミを投棄してはならない。
2. 競技中にチームメイト、コーチ、家族など、選手個人の応援者から飲食物の提供や、直接的支援を受けることはできない。沿道に開設される地元応援者の私設エイドは支援を受けることができる。
3. 競技中に、携帯電話など通信機器・撮影機器および音楽プレーヤーなどを使用してはならない。ただし、携帯電話をスピードメーターのみに使用する場合はこれを認める。
4. スケジュール、競技規則、コースは選手自ら把握する。コースミスや事故、遅刻は選手の責務である。
5. 安全、公正な大会とするため事前に郵送した競技説明資料を必ず一読すると共に大会HPの競技説明動画を必ず視聴すること。
6. 適正なウェア、競技用具を使用する。フロントファスナーのウェアを暫定的に許可するが、ゴールする際は必ずファスナーを閉めること。危険と思われる用具、備品類を使用することはできない。
7. レースナンバー（ゼッケン）は、バイクでは背中に、ランでは胸に、視認よく取り付け、変造を禁止する。レースナンバーベルトの使用を認める。ナンバーシールは、ヘルメット正面とバイクサドル下の左側に貼付する。ボディナンバーシールは原則として両腕上腕に貼る。
8. 各競技の周回数のカウントは選手自身が行うものとし、周回数の満たない選手は失格とする。（周回数が多い場合は失格とはならない）
9. 選手は、大会当日朝に健康状態をチェックした、セルフチェック用紙を当日受付に提出しなければならない。酒気帯びや体調不良の状態で競技をする事はできない。
10. 競技力不足、疲労、事故、制限時間オーバー、違反などの理由により審判員から競技の停止、中止を指示された場合は必ず従う。自主棄権を含む競技中止の際には、付近の審判員に計測チップ（アンクルバンド）を返却する。
11. スケジュールや競技内容の変更、案内は公式掲示板（フィニッシュゲート周辺）への張り出しとアナウンスで行う。気象状況等により競技内容に変更がある場合は、競技スタート前に審判員から説明を行う。

スィム競技 1.5km (750m×2周)

1. コースはブイでつながれた往復750mの直線コースを2周する。スタートはウェーブスタートで行う。
2. ウェットスーツ着用義務とする。TRIJルールに適合する、体にフィットしたウェットスーツの着用とする。損傷のある物は使用できない。ラッシュガードなどをウェットスーツの代用として使用することはできない。
3. スィムウォームアップは9時45分から10時15分までとし、マーシャルの指示に従いスタート地点から当日設定された圏内の海域で行う。
4. 1周終了後に一旦上陸し、周回確認を受け2周目に向かう。上陸場所にはエイドを設ける。
5. コースロープ、ブイ、船、レスキューボードなどの不動の浮力体に掴まったり小休止を認める。ただし、これらを利用して前進することはできない。
6. 危険を感じた場合は、安全を確保しその場で浮いて待つ。
7. 当日の海況や体調が不安な選手は、スィムをキャンセルしバイクからのスタート（スィムスキップ）を認める。希望者は10時30分のスタートフォンのなる前までに大会本部又は審判に申し出、アンクルバンドを預ける。以降のスキップは認めない。記録は参考としてリザルトに掲載するが順位は付かない。
8. スィムフィニッシュから指定された自身のトランジションエリアまでの間で、ウェットスーツを脱ぐことを禁止する。但し、立ち止まらず走りながら上半身のみウェットスーツを脱ぐことは、この限りではない。

トランジション

1. 競技中、トランジションには関係スタッフと選手しか入場できない。セッティングの際はこの限りではない。
2. 7時30分から9時30分の間に、バイクと用具をセッティングする。
3. 競技用品以外は設置できない。ただし他の選手を妨げない小型クーラーボックスなど縦・横・高さの合計が80cmを超えない程度で許可する。自分のナンバー（バイク）の下から左側を使用し、隣の選手のバイクまでを自分の範囲とし、はみ出して用具を設置してはならない。脱いだウェットスーツなど用具はきれいに片付け、通路などに放置してはならない。
4. バイクラックにバイクを掛ける方向は、バイクスタート時とバイク終了時では逆方向とする。スィムからバイクに移る時は、前輪を通路の方向に向けサドルを掛けた状態からバイクをスタートする。バイクを終了しランに移る時は、前輪からバイクラックに入り（反転して後輪から入らない）サドルを掛ける。
5. トランジションでの乗車（片足乗車含む）を禁止する。
6. バイクスタートでは、ヘルメットをかぶりストラップを締めた後、ラックからバイクを下ろす。バイクフィニッシュでは、ラックにバイクを掛けた後、ストラップを外しヘルメットを脱ぐ。
7. バイクの乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車しなければならない。バイク降車は、降車ライン手前の地面に、片足が完全に地面についてから降車しなければならない。
8. 競技終了後に、バイクと用具を引き取る事ができる。バイクに貼付のナンバーシールとボディナンバー・レースナンバー（ゼッケン）を照合して引き渡しを行う。

バイク競技 40km (20km×2周)

1. コースは、中島環状線を長師スタートにて吉木折り返しを2周する。
2. 自転車は、よく整備されたロードレーサー（TTバイク含む）を使用する。ドロップハンドルを基本とし、フルホーンバーは使用できるがフラットバー（一文字ハンドル）は使用できない。ヘルメットは、バイク競技用の硬質ヘルメットを、その取扱説明書に従い、正しく着用する。ペッドボルトを給水ボトルとして使用する時は、ペッドボルト専用のボルトジョー・専用のボルトキャップで、緩みなく確実にホルドされた状態で使用する。
3. 車検は実施しないが、安全に競技で使用できるように、必ず事前に専門ショップなどで点検・整備を行ってもらう。著しい整備不良や規格違反と判断された場合は競技に参加出来ない場合がある。（※第37回大会まで使用したバイクチェックシートは廃止）
取付け禁止装備（前照灯、リフレクター、ベル、泥除け、スタンドなど）については、TRIJルールを参照すること。
4. ドラフティング、プロテクティングを禁止する。
ドラフティングルール：前方選手の前輪先端から後方10mの距離を保つこと。また追い越すときは20秒以内とする。
ドラフティング違反と判定されるケース
・先行する選手の10m以内を走行し続けた場合
・追い越された選手が、追い越した選手から直ちに10m以上離れない場合

5. キープレフトを厳守しセンターラインを越えてはならない。特に遅い競技者は、コーナーにおいても左側走行を心がける。速い選手は、追い越しの際は、後方の安全を確かめ、前方選手に声を掛けて追い越しの意思を伝え、右側から追い越す。追い越しのリスクは常に追い越す側の責務である。キープレフト違反が集団走行の原因になることを理解し、各々のレベルに相応しい走行ラインを守る。
6. コーナーや側溝など、注意箇所の看板やコーン、スタッフなどを注視し、その指示に従い進行する。
7. 競技中においても緊急車両の通過を最優先し、審判員の指示に従う。スタッフ車両の通過に際してもその指示に従う。

ラン競技 10km (5km×2周)

1. コースは、中島環状線の長師からJAえひめ中央中島支所までの往復5kmを2周する。 ※交通規制は原則なし
2. キープレフトを遵守する。特に折り返し地点や環状線に出るまでの狭い道路は安全を最優先とし、無理な追い越しを行わない。歩道走行はしない。
3. エイドを、一往復につき4カ所設置する。飲料は水を基本とする。
4. フィニッシュはサングラスを外し、レースナンバーを整え、応援に応える。
5. 同伴フィニッシュは、別紙の待機場所により、スタッフの指示に従い、突起物や危険物を帯同せず、他の選手の競技に影響がないよう配慮して行う。

リレールール

1. 「1チーム3名・1名1種目」で男女混合チームを可とする。
2. 大会当日受付等の大会手続は、チーム全員が揃って行い全員がセルフチェック用紙を提出すること。
3. <スィム→バイク>
トランジションラン出口付近に設けられたリレーゾーンで、スィム担当選手がバイク担当選手にアンクルバンドを引渡す事でリレーとする。バイク担当選手は、リレーゾーンでは素足で待機し、受け取ったアンクルバンドを足首に完全に装着した後に、リレーゾーンから出て、トランジションへ進む。バイクシューズ、グローブ、ヘルメット、などは、一般選手と同様にトランジションで装着する。
4. <バイク→ラン>
バイク担当選手は、バイクをバイクラックに掛けてヘルメットを脱いだ後、トランジションラン出口付近に設けられたリレーゾーンで、ラン担当選手にアンクルバンドを引渡す事でリレーとする。ラン担当選手は、ランシューズを履いた状態で待機し、受け取ったアンクルバンドを足首に完全に装着するまでは、リレーゾーンから出る事はできない。
5. <繰上げスタート>
前種目の担当選手が各関門時間に間に合わない場合は、繰上げスタートを行う。繰上げスタートは各関門時間にスタートするがDNF（記録を計測するが順位は付かない）となる。
6. <フィニッシュ>
ラン担当者以外の選手は、同伴フィニッシュ待機場所より、スタッフの指示に従い、他の選手の競技に影響がないよう配慮し、チーム揃ってのフィニッシュを推奨する。

罰則と抗議

1. アドバンテージを得ない違反、軽微な違反、あるいはショートカットやドラフティングなどアドバンテージを得る違反、あるいはスポーツマンシップに反する言動、危険行為など、違反の内容により相応のタイムペナルティを課す。
2. 違反者には程度により、ペナルティボックスにて15秒以上のタイムペナルティを課す。
・ドラフティング違反：1分以上・その他の違反：15秒以上
ランコースのトランジション側折返し付近に、ペナルティボックスを設けて、違反者のレースナンバーを掲示する。選手は自身で掲示を確認し、フィニッシュするまでにペナルティボックスに入り、審判員の指示に従う。ペナルティボックスに入らず、フィニッシュした場合、失格とする。
3. 選手には抗議（TRIJルール第12章）を行う権利がある。その裁定になお不服があるときは、上訴（第13章）、仲裁（第14章）を、順次行うことができる。（※TRIJルール参照）

制限時間

1. スィム競技を10時30分よりウェーブスタートした後、各所に制限時間を設ける。
(1) スタート後 36分：スィム1周目終了
(2) スタート後1時間06分：スィムフィニッシュ（計測地点）
(3) スタート後2時間26分：バイク1周目終了（バイク長師折り返し）
(4) スタート後3時間06分：バイクフィニッシュ（降車ライン）
(5) スタート後3時間36分：ラン1周目終了（ラン長師折り返し）
(6) スタート後4時間06分：全競技終了（総合フィニッシュ計測地点）
制限時間に関わらず、著しく大会の進行を妨げる場合は、競技の停止、中止を指示する場合がある。

競技の変更・中止

1. スィムの環境が整わない時は、以下の順に競技内容を変更する。
(1) スタート時間を10分繰り下げて、スィムを1周に短縮する。
(2) スタート時間を20分繰り下げて、第1種目をラン5kmに変更する。
2. WGBT（暑さ指数）が高い場合やその他の理由により、選手の安全が確保できないと判断される場合には、競技内容の変更または中止を検討する。

補足

1. パラトライアスロンの参加者については以下の通りとする。
(1) ブラインド（視覚障がい：PTVI）
視覚障がいのある選手が該当し、「ガイド」と呼ばれる選手と同性の伴走者1名が、レース全体を通して伴走する。両者はスィム、ランのパートでは、テザーと呼ばれるガイドロープで繋がり、バイクのパートでは、タンデムバイクを使用。視覚障がいのある選手が後席に座る。選手は、ガイドの声、気配、ガイドロープによって、進むべき方向などを判断する。
(2) トランジションエリアとハンドラー
ハンドラーとは、選手個人に割り当てられた支援者で、原則トランジションエリアで、ウェアや競技用具に関する支援を行うことができる。PTVIはガイドがハンドラーの役割を行うことができる。
※原則、ハンドラーについては競技部にて用意する。
※ガイドについては、事前申請が必要。