

<オールキッズ大会 競技の流れ、トランジションのやり方>

わからないことは、近くにいるスタッフにどんどん聞きましょう。事前のお問い合わせは042-468-3513まで！

●事前準備



- 1、最終要項とともにお送りしたナンバーカードにゴムひもを通します。
(市販のナンバーカードベルトでも可)
- 2、ゴムを腰の大きさに合わせてしばり、輪にしましょう。

●トランジション



- 1、自分のバイクの前輪の近くにバイク、ランに必要なものを指定の時間の間に置きます。(9:30~10:30)
- 2、ヘルメット、ナンバーカードなどは風で飛ばないようにしましょう。置き方は例です。ただし、ヘルメットのストラップのひもの留め具は外しておかなければなりません。

★最終要項 正誤表(トランジション)

P7 3)

X: トランジションエリアには、純粹に競技に必要な物以外を置くことを禁止します。また、バーに目印を立てることも、公平性や見栄えの面から ご注意ください。

O: 自転車の位置がわかるように目印を付ける場合は、他の選手の邪魔にならない大きさ・形の物にして下さい。(マーシャルの判断で他の選手の妨害とみなせば通告無しで撤去します。)

★箱や簡易スタンドなどの持ち込みはできません。

★保護者も準備時間に限り、トランジションエリアに入ることができます。

●基本的な競技の服装

◇スイム



スイムキャップは当日スタート前にお渡しします。

- ・ゴーグル
- ・水着、トリスーツ
- ・ナンバーカードはつけません。



・計測チップの入ったタグを足首につけます。左右どちらでもかまいません。
(スタート直前に渡します。)



◇バイク

- ・バイク
- ・ヘルメット

(ボトルを付けましょう。飲む練習もしておくといよい。止まって飲むときは、道路の端に寄せて、他の選手のじゃまにならないように)

- ・シューズ
- ・シャツ
- ・靴下は自由



◇ラン

- ・帽子があるとなお良い。
- ・シャツ
- ・シューズ
- ・靴下は自由

●スィム→バイク



スィムの道具はバイクの近くに

スィムが終わったら、自分のバイクの近くにスィムキャップなどを置きます。スィムの道具は途中で投げ捨てたりしてはいけません。



シャツを着ます。トリスーツの選手や女子選手はそのまま大丈夫です。(裸でなければOK)



ナンバーカードを付けます。(お渡ししたゴムヒモでなくてもOKです。)



バイクは番号が腰にくるように付けます。もし腰に向いていなかったら回して腰にくるようにしましょう。



靴を履きます。



ヘルメットをかぶります。



ここ大切!

あごひもをキチンととめます。



ここ大切!

ここで初めてバイクを取り出します。



乗車地点まで手で押していきます。バイクでがんばるぞ!

●バイク→ラン



降車地点から、手で押してきます。



最初にバイクを元と同じように置きます。



ここ大切!

必ずバイクを置いてから、ヘルメットのあごひもを外します。



ヘルメットを他の選手のじゃまにならない位置に置きます。(自転車につけてもOK) 靴を履きかえる選手はここで履き替えます。

必ずバイクを置いてから、ヘルメットのあごひもを外します。



ナンバーカードを前にします。



さあ、ランスタートです!