

競 技 説 明

1.大会当日の選手受付（テント図参照）

- ① 総合受付テントまでお越しくください。種目別の受付となります。2種目エントリーされた方は、2種目出場であることを申告してください。ID・両手首用ICチップ（2個）・スイムキャップ・プログラム・健康チェック報告書・参加賞をお渡しします。
- ② 受付終了後健康チェック報告書(当日の健康状態)を記入し、問診チェック係へ提出してください。
- ③ 問診チェック後、ナンバリングします。
※レースナンバーは大会プログラムに記載されています。
- ④ 各種目選手受付時間になりましたら、受付・招集テントにお集まり下さい。
2種目参加の選手は先のレース終了後総合受付にてレースナンバーを書き換えて下さい。

2.前日説明会および各種目のタイムテーブル

7月27日(土)

| | |
|-------------|----------------------------------|
| 13:00 | 三木里海水浴場行きマイクロバス出発（JR尾鷲駅前） |
| 13:30～14:30 | ①小学生の部 山田佐知子先生の初めてのOWS泳ぎかた教室 |
| 14:45～15:45 | ②中学生以上・一般の部山田佐知子先生の初めてのOWS泳ぎかた教室 |
| 14:00～15:00 | 選手試泳（指定エリア・ライフガードに確認） |
| 16:00 | 尾鷲市役所行バス出発 |
| 16:30～ | 競技説明会受付 |

7月28日(日)

| | |
|-----------|---|
| 6:00 | 大会決定判断 |
| 7:00 | バス出発（予約者）JR尾鷲駅→三木里海水浴場 8:00・11:45も運行 【復路（予約者）三木里海岸→JR尾鷲駅 13:00 15:00 16:30 3便】 |
| 7:45～7:55 | 全員でビーチクリーン |
| 8:00～8:15 | 開会式 |

500m種目

| | |
|-----------|---------------|
| 8:15～8:45 | 500m受付 |
| 8:45～9:00 | 500m種目 ・競技説明会 |
| 9:00～9:10 | 試泳・招集 |
| 9:15～ | 男子500mスタート |
| 9:20～ | 女子は500mスタート |

10：00 (05) スタート後 45 分でゲート閉鎖

5 k m種目

9：00～10：00 5 k mトライアル・一般・高校生以下男女受付
10：00～10：15 5 k m種目 ・競技説明会
10：15～10：25 試泳・招集
10：30～ 5 k mトライアルの部男子スタート
10：35～ 5 k m男子一般の部スタート
10：40～ 5 k m女子トライアルの部スタート
10：45～ 5 k m女子一般の部スタート
13：00 スタート後 2 時間 30 分でゲート閉鎖

3 k m ・ 1 k m種目

12：30～13：30 3 k m ・ 1 k m受付
13：30～13：45 3 k m ・ 1 k m 各種目 ・ 競技説明会
13：45～13：55 試泳・招集
14：00～ 3 k m ・ 1 k m男子スタート ・ 女子は 5 分遅れてスタート
15：30 (45) スタート後 1 時間 30 分でゲート閉鎖

3.表彰

各種目の表彰はレース中でも順位 3 位までが決まり次第、準備して行います。

(各種目 4 位～ 8 位の選手は記録証発行場所に取りに来て下さい。)

4.スタートまでの準備 (計測バンドの装置方法・FINISH 時の計測方法について参照)

- ・お渡しした IC チップを両腕手首に装着し、配布キャップに選手ナンバーを記入し着用。
ナンバリングが消えていないか確認。
- ・試泳終了後招集所に集合・ナンバー順に整列。
- ・招集完了後 DJ のアナウンスに従い男子より入水しスタート準備する。
- ・5 k m種目については、トライアルの部を前列とし先にスタートとする。一般・高校生以下の部は後列とし約 5 分後にスタートする。
スタート誘導員に従い整列し、準備完了後スタートする。
- ・女子選手は約 5 分遅れてスタート準備に入る。以下男子と同様とする

5.コースおよび制限時間について (コース図参照)

500m □四角形 (小) のコースを 1 周 制限時間 45 分

スタート→①のブイを右回りし→④ブイに進む→⑤→⑥→ゴール

1 k m □四角形のコースを1周 制限時間1時間30分
スタート→①のブイを左回りし→②ブイに進む→③→⑤→⑥→ゴール（①以外は右回り）

3 k m □四角形のコースを1周 制限時間1時間30分
スタート→①のブイを左回りし→②ブイに進む→③→⑤→⑥→①ブイに向かい3周目に⑥→ゴールに向かう。②③⑤⑥を回る時はブイを右手に回る。中間ブイはどちらでもよい。

5 k m □四角形のコースを1周 制限時間2時間30分
スタート→①のブイを左回りして→②ブイに進む→③→⑤→⑥→①ブイに向かい5周目に⑥→ゴールに向かう。②③⑤⑥を回る時はブイを右手に回る。中間ブイはどちらでもよい。

6.注意事項

- 津波等災害が発生した場合は大会プログラムに避難経路を掲載していますので一度確認しておいて下さい。その際は、全ての競技役員が避難誘導員となるので競技役員ウェアを着用した者の指示に従って下さい。
- 天候等の影響を受け、コースや距離が変更になる場合があります。
- 途中コースロープはありません。もちろん足もつきませんのでプールとは全く違う環境です。黄色のブイを目標に泳いでください。何か異常があれば慌てず、両手を上げ大きく振りライフガードにアピールして下さい。
- 制限時間以内でも、審判長およびライフガードが安全確保上必要と判断した場合は、退水を告知することがあります。
- 制限時間を過ぎても、安全且つ確実にフィニッシュできると判断した場合、そのまま競技を続けることができます。

7.更衣室およびシャワーについて

- 公衆トイレが防波堤後ろに2か所あります。
- 更衣室はトイレ横とコミュニティーセンターをお使いください。トイレ横にシャワーが有りますのでお使いいただけます。温水設備はありませんので、ご了承ください。
- 会場にはロッカーがありません、各自で貴重品の管理をよろしくお願いいたします。

8.水着・ウェットスーツ着用

水着の取り扱い、（公財）日本水泳連盟「国内競技会での競技水着の取り扱いについて」に準ずる。
また、国際水泳連盟（F I N A）公認のOWS用水着の使用を認める。
ウェットスーツ着用に関する定規定は以下とする

① 5km日本選手権トライアルの部に付いては

- ・水温16度以上～18度未満はウエットスーツとキャップ着用を義務付ける。
- ・水温18度以上～20度未満はウエットスーツ着用を認める。
- ・水温20度以上はウエットスーツ着用を認めない。

② 一般5km・3km・1km・500mに付いてはウエットスーツ着用を認める、条件は以下とする

- ・身体にあったサイズであること。
- ・手首、足首より先を覆わないもの。
- ・下半身のみを覆う形状でないもの。
- ・内部に浮力を向上させるものが入っていないもの。
- ・厚さは5mm以内。5mm以内であれば部位によっての厚さの違いは問わない。
- ・表面に推進力また、浮力を向上させるような加工がほどこされていないもの。

9.ゴミは各自お持ち帰り下さい、ご協力お願いいたします。

10. 駐車場は、無料駐車場と有料駐車場が有ります。

無料駐車場をご希望の方は、駐車場から会場まで無料のシャトル

バスを運行させていただきます。（距離が2キロ程、有るためです）

多人数で来られる方は、会場付近に荷物及び人を下せる降車場を

設置させていただきますので下した後、駐車場に向かって下さい。

近くの駐車場をご希望の方は、三木里地区運営の駐車場をご利用下さい。

駐車料金は、¥1,000円です。