

**おきなわKINTライアスロン大会2026**  
**第2回日本エイジグループロングディスタンストライアスロン選手権(2026/沖縄)**  
**ルール抜粋/基本注意事項**

2026/3/10現在

おきなわKINTライアスロン大会2026/第2回日本エイジグループロングディスタンストライアスロン選手権にエントリーをする際、事前に理解しておくべきルールの抜粋、及び注意事項です。

必ず読み、理解した上でのエントリーをしてください。

ルール詳細、及び変更等については、追ってホームページに記載します。

●参加資格

- ・大会事前受付(2026/11/20.21予定)に参加できる方。時間厳守。
  - ・2026年12月31日において18歳以上の方。リレーは、高校生以上。
  - ・競技運営の支障とならない健康な身体を有する方。
  - ・パラトライアスロンでの参加ご希望の方は、別途問い合わせください。
  - ・過去5年以内に51.5km以上のトライアスロン大会完走実績がある方。
- リレーは、スイム担当者が過去3年以内に51.5km以上のトライアスロン大会完走実績あるいは、1500m以上のオープンウォーター大会の完泳実績がある方。※1
- ・率先して大会規則を順守する方。
  - ・スイム2kmを75分以内に泳げる方。リレーは、スイム担当者に適用。
  - ・2026年度トライアスロン都道府県競技団体・学連登録会員である方。リレーは推奨。
- ※1:完走または完泳した大会名(簡易名で可)、順位、その大会リザルトのURLをエントリーフォームに入力してください。
- 大会は、距離が未達でもスタンダードディスタンスと称される大会であれば可。また当該大会が天候等の理由で距離短縮、デュアスロン等に変更の場合も含まれます。
- 【LD選手権】上記共通参加資格を満たし、2026LD選手権大会の権利を付与された方。

●主な競技規則

詳細については、追ってホームページに記載します。

1、競技規則総則

(公社)トライアスロンジャパン競技規則に準じ、一部ローカルルール(当大会のみに適用されるルール)を適用します。

2、制限時間

種目	時間	※累計時間
スイム	1時間15分	
バイク	4時間30分	
ラン	7時間30分	

3、ウェットスーツ

- ・ウェットスーツの着用義務です。
- ・トライアスロン用の保温性が確保できるものに限りです。
- ・ラッシュガード、スイムスーツなどでは出場できません。
- ・体形にあっていないウェットスーツは危険ですので、必ず体形に合ったものをご用意ください。

4、スイム

- ・1周1kmを2周(2km)します。
- ・スタートはビーチスタート(海岸線からのスタート)です。
- ・ブイ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
- ・救助された場合、スキップ(次の種目へ移行することができるローカルルール)はできません。(詳細別途)

5、バイク

- ・公道、基本は片側規制(借用)コースとなります。「Keep Left(基本、左側通行)」を厳守し安全な走行を行ってください
- ・1周約17kmを4周回するコース(70km)の予定です。数か所、急な下りカーブがありますので、必ず事前にコースマップを確認下さい。
- ・自転車競技用ヘルメットを着用してください。(試走、移動での乗車中も含む)
- ・ロードバイク、TTバイクでご参加ください。(前後24インチ以上)(マウンテンバイク、クロスバイクなどは不可)
- ・ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。
- ・パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりで行えるように、練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。)

6、ラン

- ・1周約11kmを2周回するコース(22km)の予定です。詳細は追って発表します。

おきなわKINTライアスロン大会2026実行委員会