

## LIFESAVING リアス杯競技種目

### ◆ シニアの部（シニア＝ジュニア・ユース以上（学生・社会人）

#### (1) レスキューボードレース

ブイの設置位置は、沖合約 100m とする。

ルールは、日本協会競技規則に準ずる

沖合のブイを周回する

- ・ 30 歳未満の部、30 歳以上の部に区分する。
- ・ 参加者少数の場合は、同時に競技を行う。
- ・ ボードは、大会主催者が用意したものを使用する。
- ・ 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、3～5 名のタイム決勝とする

#### (2) クラフトマンレース

リアス杯競技規則を参照のこと。

### ◆ ユースの部（中学生・高校生）

#### (1) ランスイムラン

ランは約 100m の位置にあるフラッグを周回する。

スイムは、約 100m 沖合のブイを周回する。

ルールは日本協会競技規則に準ずる。

#### (2) ビートスプリント

コースは、ビーチ約 50m とする。

ルールは日本協会競技規則に準ずる。

#### (3) ビーチフラッグス

日本協会競技規則に準ずる。

#### (4) 1k m ビーチラン

日本協会競技規則に準ずる。

#### (5) クラフトマンレース

リアス杯競技規則を参照のこと。

### ◆ ジュニアの部（小学生）

#### (1) サーフレース

ブイの位置は、沖合約 100m

沖合のブイを周回する。

1 ヒートは 10 名以下とし、タイム決勝とする。(10 名以下の場合は、そのまま決勝とする。※タイム計測はしない)

#### (2) ビーチスプリント

コースは約 50m とする。

ルールは日本協会競技規則に準ずる。

1 ヒートは 10 名以下とし、タイム決勝とする。(10 名以下の場合は、そのまま決勝

とする。※タイム計測はしない)

(3) ビーチフラッグス

日本協会競技規則に準ずる。

(4) 1kmビーチラン

日本協会競技規則に準ずる。

◆ キッズの部 (未就学児童～小学2年生まで)

(1) ビート板サーフレース

沖合約15m地点(浅瀬)にスタッフを配置し、ビート板を使用してバタ足等でブイを周回する。

ヘルパー、PFDなど浮き具の使用も可

(2) ビートスプリント

コースは20mとする。

各コースのレーンにスタッフを配置し、目標をつくる

◆ 親子レース (キッズとその保護者等)

(1) 親子レスキューレース

子が約20m走り、20m地点に到着したら手を振らせる。

合図が出たら、保護者等が20mを走り、子どもにタッチして子どもとともに20mを走ってゴールする。(一緒に走っても、抱きかかえるなどしてもよい)