

# LIFESAVING リアス杯種目競技規則

本大会の競技種目は、公益財団法人日本ライフセービング協会（以下「JLA」という）ライフセービング競技規則 2019 年度版（以下「JLA 規則」という。）に準拠して行うものであるが、ライフセービング競技未経験者等にライフセービング競技を経験させ、ライフセービングスポーツへの理解を深め、もってライフセービングへの参加者を増大させるという大会の趣旨から、特別ルールを採用するものである。

## 1 共通競技総則について

共通競技規則及び器材の規格については JLA 規則に基づくが、本大会の趣旨に照らし合わせてこれに大幅に反しない限り、適用を緩和し、原則として主催者が協議して決定することとする。

水着については、本大会では特に規定を設けないが、出場する選手は、競技者の選別のため、必ずパトロールキャップ以外のご紐付きキャップ（コンペキャップ、若しくは主催者が用意するキャップ）を着用しなければならないこととする。

また、同時スタートで各区分ごとに着順を決しなければならない場合には、主催者は区分を識別する布等を競技者につけることを指示することができる。

## 2 競技規則

### (1) レスキューボード・レース

ジュニア・ユース以外の者で競技し、30 歳未満の部、30 歳以上の部に分けて競技を行う。（男女混合）

#### 【コース】

- ・ ブイの位置は、沖合約 100m に 1 つのみ設置し、当該ブイを周回するコースとする

#### 【使用器材】

- ・ 主催者が準備したレスキューボードとする。

#### 【1 レースの最大競技者数】

- ・ 1 レースの最大競技者数を 5 名までとし、競技者が 5 名を超える場合は、参加競技者を各ヒートに均等に割り振り、タイム決勝レースとする。

#### 【競技の方法】

- ・ 競技者は、スタートラインにおいて、レスキューボードを把持してスタートする。
- ・ 沖合約 100m の位置にあるブイを周回して、ビーチに設置したフィニッシュラインに向け進み、ゴールする。
- ・ ゴール時は、必ずレスキューボードを把持していなければならない。（特別ルール）
- ・ タイムレースとする場合は、ボードの先端または身体の一部がフィニッシュラインにかかった時点を計測し、タイムとする。

### (2) ランスイムラン

一般・ユースで競技を行う。

原則的に各区分ごとにレースを行うが、参加者少数の場合、主催者は区分にこだわらず、同時スタートとするが、着順は各区分・男女別とする。

**【コース】**

- ・ ブイの位置は、沖合約 50m に 1 つのみ設置し、ランの周回用フラッグは、スタート・フィニッシュラインから約 50m の位置に設置する。

**【1 レースの最大競技者数】**

- ・ 1 レースの最大競技者数を 5 名までとし、競技者が 5 名を超える場合は、参加競技者を各ヒートに均等に割り振り、タイム決勝レースとする。

**【競技の方法】**

- ・ 競技者は、スタートラインから約 50m の位置に立てられたフラッグ等目標物（以下「ランの目標物」という。）を周回し、再びスタートラインに戻り、スイムへと移る。
- ・ スイムは、沖合約 50m の位置にあるブイを周回して、ランの目標物を目指してスイムし、ランの目標物を周回して、フィニッシュラインにゴールする。
- ・ タイムレースの場合、フィニッシュラインに頭または胸がかかった時点を計測しタイムとする。

**(3) ビーチスプリント**

小学生・中学生・高校生の各区分ごとに男女別で競技を行う。

各区分で競技者が 5 名以上いる場合は、競技者をヒートに割り振り、タイム決勝とする。

**【コース】**

- ・ コースは、スタートラインからフィニッシュラインまで 50m とする。  
（キッズの部（未就学児童～小学校 2 年生まで）は 20m とする。）
- ・ コースは長方形の四角形とし、4 隅にはパイロン等目印を置く。
- ・ スタートライン及びフィニッシュラインにレーンを表示するペグ等を設置する。  
設定するレーンは最大 5 レーンとする。（レーンのラインは設置しない）

**【1 レースの最大競技者数】**

- ・ 1 レースの最大競技者数を 5 名とする。

**【競技の方法】**

- ・ スタートラインからスタートし、フィニッシュラインまで 50m を走る。
- ・ スタートを補助するため、砂に穴を掘ったり、平らにならしたりすることは可とするが、砂以外のものを使用することはできない。
- ・ スタートの方法は、何でも良いが、つま先がスタートラインからはみ出てスタートしてはならない。
- ・ 競技者は、レーンを外れて他の競技者を妨害してはならない。  
（レーンラインを設置しないため、ある程度のはみ出し等は許容するが、故意に他

競技者の進行を妨害することは反則とする。)

- ・ フィニッシュは、競技者の頭又は胸がフィニッシュラインを通過した時点とする

(4) ビーチフラッグス

小学生・中学生・高校生の各区分ごとに男女別で競技を行う。

【1 ヒートの最大競技者数】

- ・ 1 ヒートの最大競技者数を 5 名とする。

【コース】

- ・ スタートラインからバトンまでの距離を約 20m とし、競技者が最低 1.5m の間隔で整列できるように設置する。

【競技の方法】

① スタートの姿勢

- ・ 競技者は指定されたコースで、体がスタートラインに対して 90 度になるようにしてうつ伏せ状態になり、両足のつま先をスタートラインに乗せ、かかと又は足のいずれかの部分を合わせる。
- ・ 肘と肘を結んだラインが体の正中線に対して 90 度となりようにし、腰と胃部が砂につく姿勢を取る。
- ・ 競技者はスタートエリアの砂をならず、平らにする、押し固めても良いが、砂を盛り上げる、掘ること、すくうことをしてはならない。また、砂の傾斜を不当に変更してはならない。

② スタート及びランスルー

- ・ スターターの長いホイッスルの後、競技者はスタート準備を行う。
- ・ スターターの「コンペティターズ・レディ」の号令で、競技者はスタートの姿勢を取る。
- ・ スターターの「ヘッズ・ダウン」の号令で、競技者は速やかに顎を両手の上ののせる。
- ・ すべての競技者が静止状態になったら、ホイッスルでスタート合図する。
- ・ スタート合図の後、立ち上がり、走ってバトンを取る。  
バトンは競技者数より少なくし、バトンをとれなかった競技者は除外される。

※ 不正スタート、反則行為等は JLA 規則に則るが、大会の趣旨や競技者が不慣れである実情を勘案して、適用にあつては柔軟に対応し、最終的には審判長が裁定する。

(5) 1km ビーチラン

小学生・中学生・高校生が一斉に競技を行う。

競技者は、区分を明らかにする布等の目印を体につける。

【コース】

- ・ スタートラインから約 250m先にフラッグ等の目印を立て、2 周回してスタートラインをフィニッシュラインとする。

**【競技の方法】**

- ・ 全区分一斉スタートする。
- ・ 各区分ごとにフィニッシュした時点で順位札を渡し、整列させる。

(6) ビート板サーフレース

競技者は、キッズ（未就学児童～小学校 2 年生）とする。

**【コース】**

- ・ 水際から 5～10m付近（足が届く範囲）にスタッフを両手間隔（約 3m間隔）で 3、名並べコースを作る。

**【競技の方法】**

- ・ 競技者は、水際のスタート位置からビート板を把持して海に入り、配置したスタッフの外側をバタ足で周回してフィニッシュする。
- ・ 競技者は、水中ではビート板を必ず両手で把持しなければならない。
- ・ 競技者は、PFD 又はヘルパーを着用しても良い。

(7) 親子レスキューレース

**【コース】**

- ・ ビーチフラッグスのコースを使用する。

**【競技方法】**

- ・ 競技者（子）は、スタート位置から 20m先のライン上にいるスタッフに向けて走る。
- ・ スタッフにタッチしたら、スタッフは競技者（子）に手を上げて合図をさせる。
- ・ 合図を受け取った競技者（親）は、競技者（子）に向けて走り、競技者（子）とともにスタートライン（＝フィニッシュライン）まで一緒に走る。
- ・ 競技者（親）（子）は、一緒に走っても、競技者（親）が抱える、抱く、おんぶするなどしても良い。（競技者（親）と（子）の身体が接触していれば良い）

(8) クラフトマンレース

- ・ 競技者はシニア及びユースとする。
- ・ 使用船舶は PWC とし、装着スレッドは出場チーム判断とする。

**【コース】**

- ・ 波打ち際から起算して陸上 5 0 mの位置にスタートラインを置く。
- ・ 波打ち際から起算して 1 0 0 mの位置に第 1 ブイを置く。
- ・ 第 1 ブイから 2 0 m沖合に第 2 ブイを置く。

## 【競技方法】

- 使用する PWC にはレスキューチューブを備え付けること。
- 第 2 ブイにペイシエントを 2 名待機させること。
- 全選手は PFD を装着すること。
- 本種目については、団体表彰の対象外とし、ドライバー変更を目的とする同一人物の複数回の競技参加を認める。
  - ・競技者（ドライバー）はスタートラインから波打ち際の PWC まで走る。
  - ・競技者（レスキューア）は使用する PWC を保持し、波打ち際でドライバーの到着を待つ。（海象によりハンドラーを増員することを認める）
  - ・PWC 発艇後、第 1 ブイを時計回りに旋回し、第 2 ブイに向かい、チューブを身に着けたレスキューアをペイシエントのレスキューに向かわせる。（レスキューア投下後は、速やかに PWC は第 1 ブイより陸側に退避しなければならない）
  - ・レスキューアはチューブによりペイシエントの 1 名を第 1 ブイ付近で待機している PWC までレスキューする。（ペイシエントはチューブの巻き付け及びバタ足を行うことが出来る）
  - ・ペイシエント 1 名をスレッド上に載せた後は、速やかに陸へと搬送する。陸に到着後はペイシエント及びレスキューアは PWC を保持し、ドライバーはスタートラインを折り返し点として走る。（PWC 保持時にはエンジンは停止しなければならない）
  - ・ドライバーが PWC に戻り次第、再度レスキューアと共に第 1 ブイを時計回りに旋回し、第 2 ブイにいる 2 人目のペイシエントのレスキューを行い、陸に到着後、ペイシエント及びレスキューアは PWC を保持し、ドライバーはフィニッシュラインまでゴールする。

### 3 その他

本大会の趣旨は、ライフセービングスポーツを体験してもらうことで、その趣旨や楽しさを体験してもらい、ライフセービングへの参加者を増やすという趣旨であることを十分に理解し、ルール及び運用に関しては、JLA 競技規則に必ずしも拘束されないことを理解すること。