

近代3種競技規則

(公社) 日本近代五種協会
近代3種委員会
(平成24年11月1日)
最近改正 平成28年4月2日改正



公益社団法人日本近代五種協会（以下MPAJという。）定款第4条第3号の規定に基づき競技規則を制定する。

第1章 総則

(目的)

第1条

この規則は、近代3種競技の実施において、必要な事項及び競技者の権利と義務に関する事項について規定することにより、公正で、公平かつ安全に競技を実施するための環境を整える事を基本目的とする。

(定義)

第2条

近代3種競技とは、水泳、射撃と陸上の3種目複合競技であり、射撃と陸上を交互に連続して実施する競技をコンバインドという。

次の2つの形式で競技される。

① ノントランジション式

水泳とコンバインドを個別に実施し、タイムを合計するもの。スタートは射座から一斉とし、射座の順は水泳の成績の良い順に選手を配置する。

② トランジション式

水泳とコンバインドを連続して行うもの。

スタートからフィニッシュまで要した時間とし、トランジションエリアにおいて、次の種目に移行する時間及びコンバインドにおけるウェイティングタイムも含まれる。

(規則の適用)

第3条

この規則は、国内で開催される大会において適用される。

(安全な競技運営)

第4条

競技の安全な運営のため、医師や看護師の配置をはじめ、審判と補助役員の配置

等において適切に対処しなければならない。

(規則の補足)

第5条

- 1 大会固有の環境又は条件を補足するため、必要に応じ、この規則を基準としたローカルルールを策定することができる。
- 2 ローカルルールは、競技開始前に競技者ならびに競技関係者へ通知しなければならない。
- 3 この規則及びローカルルールに規定されていない事案が生じた場合は、近代3種に関連する種目の競技団体の規則を準用する。

第2章 大会

(競技区分)

第6条

競技区分は、以下のとおりとする。(競技区分に応じ男女別と混合で実施する)

- ① 小学生A (1年生～3年生)
- ② 小学生B (4年生～6年生)
- ③ 中学生
- ④ 高校生
- ⑤ 大学生
- ⑥ 一般 (高校生、大学生を除く18歳以上の者)
- ⑦ ファミリー (小学生以下の選手を含む家族)
- ⑧ チャレンジド (身体又は精神に障害を有する者)
- ⑨ フレンドズリレー
- ⑩ ミックスリレー

(競技内容)

第7条

競技内容は、以下のとおりとする。

- ① 近代3種全日本選手権・国体関連競技
水泳200m、陸上600m×3回、射撃5的60秒×3回
- ② 上記①以外の近代3種競技
水泳100m、陸上300m×3回、射撃3的60秒×3回
- ③ 近代2種競技・小学生A
陸上300m×3回、射撃3的60秒×3回
- ④ フレンドズリレー
抽選による3名1組、1人あたり陸上300m、射撃3的60秒
- ⑤ ファミリー・チャレンジド
陸上100m×2回、射撃3的60秒×2回
- ⑥ ミックスリレー
男女各3名による6名1組、1人あたり陸上300m、射撃3的60秒を、1人ずつ交互に2回繰り返す。

(表彰)

第8条

- 1 表彰は、上位3位まで行う。
- 2 JOCジュニアオリンピックカップは、中学1年生以上高校2年生以下を対象とする。

第3章 審判

(任務)

第9条

審判は、本競技規則により、本協会又は加盟団体が主催、共催あるいは所管する競技会の審判をすることを任務とする。競技会においては、審判の中から審判長を選出し、審判長は、競技の審判業務における最終判断を行う。

(資格)

第10条

- 1 審判は、本協会の会員でなければならない。
- 2 資格の取得は、所定の講習を受講し、試験に合格した者とする。
- 3 次の各号のいずれかに該当する場合は、資格を失効する。
 - ① 当協会の会員でなくなったとき。
 - ② 第11条に定める更新申請を行わなかったとき。
 - ③ 本人により資格の取り消しの申し出があったとき。
 - ④ 定年

(更新と復権)

第11条

- 1 審判は、3年に1度講習を受け、更新手続きをしなければならない。
- 2 審判は、何らかの理由で資格を失った場合、講習を受けることにより資格を回復する。

(定年)

第12条

- 1 資格の定年は、満75歳に達する暦年の12月31日とする。
- 2 同日をもって有効期間の満了とする。

第4章 競技者の資格等

(保護者の同意)

第13条

高校生以下の大会出場には、保護者の同意を必要とする。

(誓約書の提出)

第14条

大会規程に定めがある場合は、大会出場に対する誓約書を提出しなければならない。

(出場資格)

第15条

大会に出場するときは、MPAJの登録選手であることを必要とする。前記の条件を満たさない選手は、出場申し込み時において、MPAJ又は各加盟団体の年会費相当額を納付することにより、出場を認めることとする。またその資格は、年度内有効とする。

(ドーピング)

第16条

ドーピングはしてはならない。ドーピングの規定に関しては、世界アンチ・ドーピング機構(WADA)および日本アンチ・ドーピング機構(JADA)の規定を準用する。

(出場の制限)

第17条

- 1 大会規程による選手受付、競技説明会、スタート地点への集合やその他公式催事等(以下、これらを総称し大会プログラムという。)は決められた時間を守らなければならない。
- 2 大会プログラムに出席できない場合又は遅れて出席する場合は、あらかじめ書面で申請し、許可を得なければならない。ただし、緊急な事由により書面で申請できない場合は、電話等で大会本部に連絡し、正当と判断され、かつ、運営上の対応が可能などときに限り、あらかじめ書面で申請することを免除される。
- 3 競技のスタート時間に遅れて大会に出場することはできない。

(保険)

第18条

- 1 競技者は、大会主催者が契約している保険の内容を十分理解し、了承した上で大会に出場するものとする。
- 2 大会主催者が契約している保険以外については、競技者本人が対応するものとする。

(応援活動)

第19条

- 1 競技者は、その競技者個人に対する応援者が、この規則に反する応援又は支援を行わないよう配慮しなければならない。
- 2 MPAJ公式大会においては、競技者の応援旗、スポンサー表示旗又はこれに類するものを使用する場合、事前に大会主催者の承認を受けるものとする。

第5章 競技共通事項

(コース等の把握)

第20条

競技者は、コース及び競技環境を事前に把握し、かつ、自らの責務でコースを確認し、競技を行うものとする。

(コース離脱と復帰)

第21条

コースを離脱したときは、離脱した地点に戻って競技を再開するものとする。

(指示と注意)

第22条

- 1 競技者は、審判の指示に従い、自ら安全を確認しながら競技を行わなければならない。
- 2 審判は、競技の安全や円滑な競技運営のために競技者に注意を与えることができる。

(レースナンバー)

第23条

- 1 レースナンバーは、指定位置に正しく取り付けなければならない。
- 2 大会規程に指定位置の指示がない場合は、胸と背中に取り付けるものとする。
- 3 レースナンバーは、加工を施さず、使用しなければならない。
- 4 レースナンバーの取付けは、ナンバーベルトを使用する場合を除き、安全ピン等で四隅を確実に留めるものとする。
- 5 レースナンバーは、競技中、常に全面が見えるようにしなければならない。

(競技の中止と棄権)

第24条

- 1 審判は、競技者が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行が困難であると判断したときは、競技者に対し、競技の中止を指示することができる。
- 2 審判に競技の中止を指示された競技者は、これに従わなければならない。
- 3 競技者は、競技続行に不安があると感じたときは、自らの意思で競技を棄権するものとする。
- 4 競技を棄権したときは、審判にその旨を申告しなければならない。

(競技の終了)

第25条

競技者は、審判から本競技規則に基き失権あるいは失格の判定を受けた場合競技を終了しなければならない。

第6章 水泳

(水泳の競技方法)

第26条

泳法は、自由形とする。

(ウェア等)

第27条

競技の際は、スイミングキャップと競泳用スイムウェアを着用するものとする。

(ペナルティおよび失権)

第28条

以下に述べる事項に該当した場合は、ペナルティまたは失権とする。

- ① 水底に足を付け、歩いた場合は、1回につき10秒のペナルティとする。
- ② コースロープ又はプールサイドに捕まり推進力を得た場合は、1回につき10秒のペ

- ナルティとする。
- ③ フライングは、10秒のペナルティとする。
 - ④ スタートまたはターンの後、潜水したまま体の先端が15m地点を通過した場合は、失権とする。
 - ⑤ コースを間違えた際、その地点に戻らずにフィニッシュした場合は失権とする。
 - ⑥ 使用 禁止用品を使用した場合は失権とする。
 - i 足ヒレ又はパドルなど推進を補助する効果が得られる用品
 - ii ビート板、プルブイ等の浮力を得られる用品
 - ⑦ 審判 が、競技者に対し、顕著な競技力不足あるいは著しい体力の低下等、競技継続が困難であると判断した場合は失権とする。

第7章 トランジションエリア

(トランジションエリア)

第29条

トランジションエリアは、競技者が水泳からコンバインドに切り替えるための場所をいい、コースの一部とする。競技者は、競技用具を指定された場所に置かなければならない。

(入出制限)

第30条

- 1 競技者は、競技中を除き、トランジションエリアに立ち入るときは審判の許可を得なければならない。
- 2 トランジションエリアの競技用具は、許可があるまで持ち出すことはできない。ただし特別な理由があるときに限り、審判の許可を得て持ち出すことができる。
- 3 トランジションエリア内は、競技中及び競技前後にかかわらず競技者及び許可された大会スタッフ以外の立ち入りを禁止する。ただし、やむをえない理由がある場合に限り、審判の許可を得て立ち入ることができる。

第8章 コンバインド

(競技方法)

第31条

- 1 射撃の計測時間は、1発目の弾丸が撃発したときに計測を開始する。
- 2 射撃は片手撃ちで行う。ただし、小学生以下の競技者は、両手で把銃することができる。
- 3 射撃は、定められた回数を的中させるまで、射撃動作を継続しなければならない。
- 4 射撃時間終了の伝達は、10秒前にゼッケンナンバーを伝達した後に、3秒前から行う。
(『ゼッケン〇〇番10秒前、・・・3、2、1スタート』と呼称する。)
- 5 陸上、シューズを履かなければならない。

(ウェイティング)

第32条

コンバインド競技実施中、射座が競技者で満たされている場合は、審判の指示を受け、空くまで待機しなければならない。この際経過した時間は、競技時間に算入される。

(安全規定)

第33条

射撃の安全規定は、次の通りとする。

- ① 競技者は、ピストルの持ち運びと射座での取り扱いにおいて、十分な安全確保をしなければならない。
- ② 安全のためには、審判は、何時でも射撃を中止することができる。
- ③ 競技者が射座に居るときは、銃口を常に安全な方向に向けておかななければならない。
- ④ ゴーグルを着用しなければならない。眼鏡やサングラスは、ゴーグルとみなす。

(服装等)

第34条

競技者の手首、腕、足、体などを支えるような衣服、道具や装置等の使用は禁止する。

(ピストルの規定)

第35条

競技で使用できるピストルの規定は次の各号による。

- ① 使用するピストルは、MPA Jが公認したものでなければならない。
- ② ピストルは、口径6 mmで樹脂製の弾丸を使用し、発射された弾丸の銃口から1 m離れた場所での1 cm²あたりの運動エネルギー値は0.989 J以下とする。
- ③ 引き金の重さは500 g以上でなければならない。
- ④ グリップやアクセサリは手の周りを囲んではいけない。
- ⑤ ピストルに光学照準器をつけることはできない。

(ピストルの検査)

第36条

- 1 大会規程に基づき、指定された時間内にピストルの検査を受けなければならない。
- 2 前項の検査を受けた後に、競技用具の変更及び改造をすることはできない。
- 3 大会当日、ピストルの故障又は天候の急変等により検査を受けた競技用具が使用できない場合は、審判長の許可を受けて変更することができる。

(ピストル等競技用具の貸与)

第37条

ピストルやゴーグルなどの貸与品は、指示に従って使用し、競技終了後は、返却しなければならない。

(標的の規格)

第38条

標的の規格は、次の各号とする。

- ① 標的は、地面から140 cm (±5 cm) の位置に設置しなければならない。
- ② 射座から標的までの距離は、5 mとする。
- ③ 標的の大きさは、直径59.5 mmとする。

(ペナルティと失権)

第39条

以下に述べる事項に該当した場合、ペナルティまたは失権とする。

- ① 射撃時におけるフライングスタートは、10秒のペナルティとする。
- ② コースを間違えた際、その地点に戻らずにフィニッシュラインを通過した場合は、失権とする。
- ③ 定められたウェア等を使用しなかった場合は、失権とする。
- ④ 大会主催者の提供あるいは許可した支援以外の援助を受けたり与えた場合は、失権とする。
 - i 伴走又は追走
 - ii 拡声器を使った応援や指示
 - iii ペースメーカー
- ⑤ 審判が、競技者に対し、顕著な競技力不足あるいは著しい体力の低下等、競技継続が難しいと判断した場合は、失権とする。

(失格)

第40条

失格は故意によって行われた悪質な違反及び重大なマナー違反に対して科せられる。

第9章 上訴

(上訴)

第41条

- 1 競技者は、審判の判定に不服があるときは上訴をすることができる。
- 2 上訴は、結果発表後30分以内に書面を作成し、供託金10,000円を添えて、上訴委員会に対し行わなければならない。上訴の内容が受け入れられた場合、供託金は返納されるが、否決された場合は、供託金は返納されない。
- 3 上訴委員会は、委員長1名、委員2名で構成され、上訴受理後、適切に対処しなければならない。

(上訴申立書)

第42条

上訴申告書は、次に掲げる項目について記載された書面を提出する。

- ① 上訴申立人の氏名、レースナンバー、住所と電話番号
- ② 代理人を置く場合は代理人の氏名、住所と電話番号
- ③ 違反の概要および根拠となる条文
- ④ 違反の対象となる競技者とレースナンバー
- ⑤ 現場の目撃者および連絡先

附則

- 1 この規則は、2006年5月7日より施行する。

- 2 この規則施行前に施行されたビアスレ競技規則は廃止する。
- 3 平成23年4月 1日分離により改正した。
- 4 平成24年6月 1日一部改正した。
- 5 平成25年3月 1日一部改正した。
- 6 平成27年3月22日一部改正した。
- 7 平成27年7月11日一部改正した。
- 8 平成28年2月 7日一部改正した。
- 9 平成28年4月 2日一部改正した。

