

自転車

1. 適用するルール

スペシャルオリンピックス(SO)の自転車公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックス自転車競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、スペシャルオリンピックスは、国際自転車競技連合(UCI)の自転車ルール(参照:<http://www.uci.ch/>)を基に、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定めた。

スペシャルオリンピックスの自転車公式スポーツルールおよびスポーツルール第I章総則と矛盾する場合以外はUCIおよび日本自転車競技連盟(JCF)のルールが採用される。矛盾する場合は、スペシャルオリンピックスの自転車公式スポーツルールが適用される。

参考:スペシャルオリンピックス スポーツルール第I章 総則

http://www.son.or.jp/pdf/athlete/program/rule/general_rules.pdf

行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

2. 公式種目

基礎種目、個人種目やリレー種目を含むこれらの種目は、あらゆる能力の競技者に競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれの競技者の技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。

以下はスペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧である。

- 2.1 250mタイムトライアル
- 2.2 500mタイムトライアル
- 2.3 1kmタイムトライアル
- 2.4 2kmタイムトライアル
- 2.5 5kmタイムトライアル
- 2.6 10kmタイムトライアル
- 2.7 5kmロードレース
- 2.8 10kmロードレース
- 2.9 15kmロードレース
- 2.10 25kmロードレース
- 2.11 40kmロードレース
- 2.12 5kmユニファイドスポーツ タンデム・タイムトライアル
- 2.13 10kmユニファイドスポーツ タンデム・タイムトライアル

3. コース

3.1 レイアウト

- 3.1.1 コースレイアウトは、短い距離のイベントでは2.5kmを最適とし、15kmを超える距離のレースでは5kmかそれ以上を最適として、概算で2~5kmの長さとする。
- 3.1.2 40km種目では、これより長いコースが推奨/許容される。
- 3.1.3 各種目の距離はおおよその概算でもよい。全レースに同じコースを使用してかわわない。
- 3.1.4 コースは常に輪状にする。
- 3.1.5 コース幅は最低でも7mとする。

3.2 デザイン

- 3.2.1 1kmを超える種目では、コースデザインには一番速い選手と一番遅い選手両方のスキルセットを考慮に入れなければならない。
- 3.2.2 往復のコースや180度のターンのあるコースは、使用すべきではない。
- 3.2.3 15kmを超える種目では、可能であれば、より長めのコースとし、わずかに難しい地形のコースとする。
- 3.2.4 コース要件に関する例外はテクニカル委員会の同意によって認められる。

3.3 世界大会におけるコース

- 3.3.1 5km以下の種目では約2.5kmのコースが使用される。
- 3.3.2 5kmより長い種目では180度のターンのない約5kmのコースが使用される。
- 3.3.3 上述した全ての要件は必須である。
- 3.3.4 コース要件に関する例外はテクニカル委員会とサイクリングSRTの同意によって認められる。

3.4 表面

- 3.4.1 道路は良い状態で、穴がなく、砂利道でないこと。
- 3.4.2 レースの前には、小石や砂利、土を道路から一掃しておく。下水道はゴムプレートで覆っておく。自転車競技のコース内の木やコーナーの柱、カーブにはクッション性のある柵を置いておく。

3.5 交通

- 3.5.1 レースコースは可能な時はいつでも一般の車両が出入り出来ないようにしておく。
- 3.5.2 レースの進行中は交通を遮断しておく。

3.6 召集エリア

- 3.6.1 競技者が集まったり、ウォームアップを行ったり、クールダウンできる召集エリアを設けておかなければならない。
- 3.6.2 出場選手の安全を確保するために、これらの召集エリアは他のレースコースと重なってはならない。

3.7 修理場所

- 3.7.1 コースの周りに機械的補助のある修理場所を設けなければならない。
- 3.7.2 スタート/フィニッシュエリアの近くに少なくとも1つは機材修理ピットを設けなければならない。

3.8 スタートライン

- 3.8.1 レースの距離に応じてスタートラインを移動してもかまわない。
- 3.8.2 安全にスタートできる様に、スタート地点の幅は最低7mなければならない。
- 3.8.3 コースのスタートラインから最初のターンまでには最低でも100mの直線道路があるものとする。

3.9 コース上の標識

- 3.9.1 最終1キロメートルを標識で表示する。ゴール200m手前に白い旗を設置する。

3.10 フィニッシュライン

- 3.10.1 フィニッシュラインは全てのレースで同じ場所とする。

- 3.10.2 フィニッシュエリアは最低でも8mの幅があり、観客がコースに入り込まないように柵や障害物で適切に保護しておく。完走者を収容できるようにコースからの安全な出口を計画しておく。
- 3.10.3 フィニッシュラインはコースの端から端まで幅全部に引いておく。
- 3.10.4 最終の200mには、コースのターンやカーブが無いこと。
- 3.10.5 選手が難なくスピードを落とせるように、フィニッシュラインの後は最低でも75mの直線道路があること。

3.11 タイムトライアル

- 3.11.1 スタートする選手の数に限られていて、かつスタートする選手がコースを周っている選手の邪魔にならない場合のみ、タイムトライアルのコースは500mと短く取ってもよい。理想的なコースの長さは2kmである。
- 3.11.2 もしコースが輪状の場合、スタート地点から初めのカーブまでは最低でも100m離れていること。
- 3.11.3 選手がお互いに追い越す場合、最低でも1mの間隔を開けて追い越せるように十分な道路幅がなければならない。(4mかそれ以上を推奨する)もしコースレーンが物理的な障害物(柵、コンクリートの仕切り、草地の中央分離帯、あるいは縁石)で分離されている場合は、タイムトライアルコースは往復コースでも良い。タイムトライアルは、スタート地点とフィニッシュ地点が異なる2地点間コースでも良い。距離の違う全レースにおいて、フィニッシュラインは固定とし、スタート地点を各々の距離に合わせて変更する。
- 3.11.4 路面は良い状態であり、穴がなく、砂利道でないこと。
- 3.11.5 タイムトライアルの前には、小石や砂利、土を道路から一掃しておく。下水道はゴムプレートで覆っておく。自転車競技のコース内の木やコーナーの柱、カーブにはクッション性のある柵を置いておく。
- 3.11.6 タイムトライアルコースは一般の車両が出入り出来ないようにしておく。
- 3.11.7 コースの周りに機械的補助のある修理場所を設けなければならない。その内少なくとも1つはスタート/フィニッシュエリアの近くに機材修理ピットを設けなければならない。

4. 用具

4.1 ヘルメット

- 4.1.1 アスリート、ユニファイドスポーツパートナー、コーチはトレーニングおよび競技会で自転車に乗る際、必ずヘルメットを着用する。
- 4.1.2 ヘルメットは必ず開催国の国内自転車連盟の安全基準を満たしているものを使用する。

4.2 自転車

- 4.2.1 全自転車は主催国の国内自転車連盟の自転車ルールで定められた安全基準を満たしていることが事前のトレーニングや大会前の段階に確認されなければならない。国内自転車連盟のルール以外の改造自転車が使用される場合は、自転車の適性を決定するのは、スターターの責任とする。改造自転車には、姿勢が横になる自転車や、大人用三輪車や、横に張り出したものが装着されている自転車や、他の認可済改造がされた自転車が含まれる。不適切な自転車は、自転車イベントの主催者により否認される可能性がある。そして不適切な自転車で、競技者がイベントに参加できなくなるかもしれない。

4.2.2 自転車には、作動するブレーキが2つ装着されていなければならない。ハンドル部分に、前腕を補助するものや、前方や上に向かって延長されたものがある自転車は、タイムトライアルイベントでのみ使用が可能である。操縦に支障が出ないように、ハンドルはしっかりとめ込まれ、固定されており、付属部品はしっかりと取り付けられていること。自転車が、安全で基準に準拠しているか、審判長による点検が行われることがある。全自転車の用具の点検は要求されない。競技者の自転車が安全で、規則に則っていることを確実にするのは、コーチの責任となる。

4.3 緊急時用用具

- 4.3.1 レース中は資格を持っている医療関係者がイベント設備にいないといけない。レース主催者は緊急事態用の連絡手段を持つべきである。
- 4.3.2 施設に緊急車両を待機させる事を推奨する。

5. 人員

5.1 運営委員は、以下で構成される。

- 5.1.1 テクニカルディレクター
 - 5.1.1.1 国内の自転車競技連盟競技会経験があること。
- 5.1.2 競技会委員長
- 5.1.3 審判長

5.2 その他の人員

- 5.2.1 テクニカル委員会(テクニカルディレクターへ報告する)
- 5.2.2 審判
 - 5.2.2.1 スターターの役割を担う。
- 5.2.3 審判補佐
 - 5.2.3.1 2名の審判補佐がエントリーナンバー、正しいナンバーの位置、車番の確認、ゼッケン、正しいスタート順について責任をもち確認する。コンピューターチップと登録選手の一致を確認する。
 - 5.2.3.2 審判補佐は1人、ホルダーの役割を担う(競技者が両足をペダルに置いたまま、まっすぐな姿勢を保てるようサポートをする。ホルダーはいかなる場合でもスタートラインから競技者を押しはならない。競技者が選択すれば、片足、もしくは両足を地面につけてスタートしてもよい)
- 5.2.4 チーフジャッジ
 - 5.2.4.1 フィニッシュラインに立たなくてはならない。
- 5.2.5 タイムキーパー
- 5.2.6 副審判長、もしくはタイムキーパーを補佐する役員(フィニッシュライン付近にいないといけない)。
- 5.2.7 自転車メカニック
 - 5.2.7.1 自転車メカニックの公認ライセンスを持つ技術者、または適切で必要不可欠な工具を有する資格のあるサイクルショップのメカニックであること。
- 5.2.8 コース・マーシャル
 - 5.2.8.1 マーシャルはコース内の全ての交差点に立って競技者を誘導し、車や歩行者がコース内に入らないようにする。
- 5.2.9 有資格の医療関係者
 - 5.2.9.1 有資格の医療関係者は適切な救急用具を所持していること。

6. 競技ルール

6.1 デイビジョンング

6.1.1 レベル

- 6.1.1.1 スペシャルオリンピックスの自転車はいかなるレベルの競技者でも参加できるようにする。以下3つのレベルで自転車の種目は実施される。
- 6.1.1.1.1 短距離: 次の種目からなる: 500mタイムトライアル、1kmタイムトライアル、2kmタイムトライアル
- 6.1.1.1.2 中距離: 次の種目からなる: 1kmタイムトライアル、2kmタイムトライアル、5kmタイムトライアル、5kmロードレース
- 6.1.1.1.3 長距離: 次の種目からなる: 5kmタイムトライアル又はロードレース、10kmタイムトライアル又はロードレース、15kmタイムトライアル又はロードレース、25kmタイムトライアル又はロードレース、40kmタイムトライアル又はロードレース
- 6.1.1.2 競技者はエントリータイムおよび、または予選記録に基づき、ふさわしいデイビジョンに分けられる。地域の競技会、地区競技会、リージョンや世界大会は様々な種目で参加標準記録を自由に設定することができる。短距離や中距離種目では、最速記録を参加標準記録として要件設定することはできない。短距離・中距離種目における標準記録は、より速いタイムを提示することのできる競技者がその種目へ参加することを許可しないために設定される。しかしながら、40kmロードレースに関しては、それが適切である場合に、最速記録を基準として設定することが推奨/許可される。
- 6.1.1.2.1 短距離種目の**最速標準記録**は以下の通りです
- 6.1.1.2.1.1 500m(男子) 1:00~2:00分
- 6.1.1.2.1.2 500m(女子) 1:05~2:10分
- 6.1.1.2.1.3 1km(男子) 2:00~3:00分
- 6.1.1.2.1.4 1km(女子) 2:00~3:00分
- 6.1.1.2.2 40kmロードレースの**最速標準記録**は以下の通りです
- 6.1.1.2.2.1 男子 1時間20分
- 6.1.1.2.2.2 女子 1時間30分
- 6.1.1.2.2.3 このタイムはコースやコースタイム、気象状況によって、テクニカル委員会が調整する。
- 6.1.1.2.3 競技者のデイビジョンングにおけるタイムが、自分が参加する種目の条件に合わない場合、審判長とテクニカル委員会の判断によって他の種目に変更することがある。
- 6.1.1.2.4 コーチは可能なら競技の前にエントリーの変更を届け出る。(注: 競技者が出場する種目の参加標準記録に注意するのはコーチの責任である)
- 6.1.1.2.5 世界大会でのエントリー: 世界大会、大陸別大会、リージョン大会、全国大会のいずれかにおける短距離種目において、最速基準タイムより速い記録を出したことのある競技者は、予選でのタイムに関わらず、中距離種目へ^{変更される}
- 6.1.2 予選ロードレースは競技者の自転車競技能力を決定するために行われ、結果的には、競技会で適切なデイビジョンに配置するためである。
- 6.1.2.1 タイムトライアルとロードレースの両方に出場する競技者は、時間の制約や審判長とテクニカル委員会の判断により、両方のデイビジョンング・レースに出場^{する}
- 6.1.3 ロードレースでのデイビジョンング
- 6.1.3.1 全ての距離のロードレースのデイビジョンングは5kmロードレースで行う。
- 6.1.4 タイムトライアルでのデイビジョンング
- 6.1.4.1 予選のタイムトライアルは競技者のタイムトライアルでの能力を決定し、デイビジョンングにおける適切な配置のために行われる。

- 6.1.4.2 競技者の参加イベントによって、500m、1km、5kmのタイムトライアルが行われる。
- 6.1.5 デイビジョンの変更
- 6.1.5.1 競技者の最終タイムもしくは、予備のデイビジョニングのイベントで自転車に乗っていたタイムが、その競技者がより速いデイビジョンでの競技会に参加可能と判断されれば、ロードレースの成績やタイムトライアルでの最終成績が、競技者のその後の決勝参加でのデイビジョン変更に使われることがある。コーチには、競技者のデイビジョン変更の結果が事前に通達される。
- 6.1.5.2 タイムトライアルとロードレースの両方に参加する競技者は、時間的に可能であれば、審判長や大会主催者役員らの判断で両方のイベントの予選レースに参加してもよい。
- 6.1.6 主催者は、ロードレースにおいて、同時に複数のデイビジョンをレースさせることについて審判長とテクニカル委員会の同意をもって許可される。競技者の表彰は別々に行われる。テクニカル委員会と審判長の許可が無い限り、一度のロードレースでの競技者の合計人数は16人以上としないこと。
- 6.1.6.1 テクニカル委員会は、運営委員長と競技委員長と共に、競技者をデイビジョンごとに分けるためのもっとも効果的な方法を決定する。そのためには、競技者が誰と競技しているのか分かるようにし、さらに競技役員と観客にとっては誰が異なるデイビジョンにいるのかを見て簡単に分かるようにする必要がある。
- 6.1.6.2 異なる複数のデイビジョンを一度にレースするためには、ヘルメットに大きめの色シール、レース番号などをつける必要がある。色のアームバンドは、アームバンドの種類や、ちゃんと固定されていて、レース中に競技者の手首に落ちないかによって使用が検討される。これは望ましい方法ではない。(注：“接触”が問題となる競技者にとっては、アームバンドの使用は選択肢にならない)
- 6.1.6.3 競技者はデイビジョンごとに並ぶことで、視覚的に誰と同じデイビジョンでレースするのかが理解できるようにする。
- 6.1.6.4 ヘルメットカバーは通気が悪いことに加え、ヘルメットの形やサイズに種類が多様ではないため使用は控える。
- 6.2 タイムトライアルレースのルール
- 6.2.1 タイムトライアルは、タイムを競う個人の競技である。
- 6.2.2 競技者は30秒から1分間隔でスタートすること。
- 6.2.3 レースでのスタート
- 6.2.3.1 スターターは、各競技者のために、耳で聞こえる物(口頭か音色、あるいは両方)と目で見える物(指か時計、あるいは両方)を使って、開始時刻までカウントダウンを行うこと。スタートまでの残り時間の告示は、様々な間隔で示す。(例: 15秒、10秒、5、4、3、2、1、ゴー！)
- 6.2.3.2 聴覚に障害のある乗り手には、時計やレースの開始時に、視覚で確認できる合図を出すことができる。
- 6.2.3.3 競技者は止まった状態からスタートすること。競技者はホルダーに支えられたのち、前に押しだされることなくホルダーから離されること。同じホルダーがそのデイビジョン全員に同じようにこの作業を行う。競技者が希望した場合、片足、もしくは両足を地面につけてスタートしてもよい。
- 6.2.3.4 コースレイアウトやコースの状態、競技者の能力差の幅やその他の競技会の安全性に影響するいくつかの要因を加味し、審判長や主催者側の裁量によりタイムトライアルのスタート順は最も速い競技者から最も遅い競技者の順、または最も遅い競技者から最も速い競技者の順に行う。

6.2.4 改造自転車

- 6.2.4.1 改造自転車の使用はタイムトライアルの競技のみ許可される。審判長が競技者数、コースの状態、そして競技者のレベルを基に2輪の自転車と改造自転車と一緒に競えるかどうか決定する。

6.3 ロードレースのルール

- 6.3.1 ロードレースは、集団でスタートする種目で構成される。
- 6.3.2 周回コースを複数回周るロードレースでは、全員リーダーと同じラップ/周回レースを終了し、各自の平均ラップタイムを計算し、これを公式タイムとする。審判が同コース内の競技者にタイム差がありすぎると判断した場合、大会委員長とルール委員会がどのように対応をするか検討する。ロードレース決勝(集団スタート)ではタイムを記録しない。賞は着順のみで決定される。ロードレース決勝ではマキシマム・エフォート・ルールは適応されない。
- 6.3.3 審判長から特別許可がない限り、ヘッドコーチや他のチーム関係者は車や自転車などでレースに後ろからついて行ってはいけない。コーチはコースのサイドラインから指導してもよい。
- 6.3.4 ロードレースでは自動車又はオートバイが安全な距離を保ちながら先頭の競技者の前を走るとよい。
- 6.3.5 レースでのスタート
 - 6.3.5.1 開始はスターターのピストルかホイッスルで行う。聴覚障害のある競技者のために、時計やレースの開始する際、スターターのピストルやホイッスルに加えて、目に見える指示(旗や腕を下げる)を使うこと。
- 6.3.6 フィニッシュ
 - 6.3.6.1 フィニッシュは、フィニッシュラインを通過した順番で決定する。
 - 6.3.6.2 自転車の前輪がフィニッシュラインを通過した時点でレースは終了とする。
- 6.3.7 コースの全長が2.5km以上である場合、複数のディビジョンが同時にコースを使用することができる。ディビジョンは1分、2分、又は3分間隔でスタートする。
- 6.3.8 競技者はエントリーナンバーを審判長の指示にしたがって身につける。
- 6.3.9 レース前に、競技者はコースでウォーミングアップや下見ができるとよい。

6.4 全種目でのレースルール

- 6.4.1 ロードレースやタイムトライアルでは最後尾の競技者の後ろをオートバイ又は自動車でも走ってもよい。
- 6.4.2 競技者は機械的な故障が発生した場合、レースを完走するために、必要とあれば、自転車の一部、もしくは自転車ごと取り換えてもよい。その場合の補助は許可される。競技者が衝突または機械的な故障やパンクの後、再度自転車に乗る際、補助者は10メートルまで競技者の自転車を押してもよい。競技者は自転車なしで前に進むことはできない(順位を下げられる、もしくは失格となる)。衝突、パンクや機械的な故障の際、競技者は自転車を担ぎフィニッシュラインまでコースを走ってもよい—ユニファイドスポーツタンデム・チームの場合はフィニッシュする際、両方の競技者が自転車に触れていないといけない。
- 6.4.3 競技者は常に少なくとも片方の手をハンドルに置くこと—フィニッシュするときでも。
- 6.4.4 ラジオ/無線機の使用—競技中、選手は他の選手やコーチとのコミュニケーション目的で無線機を使うことも持つことも許されない。
- 6.4.5 レース中もしくは固定機器以外のトレーニングではいかなる形式のヘッドホンの使用も禁止されている。聴覚障害のある選手においては、補聴器やそれに順ずる器具を使用してもよい。

- 6.4.6 競技者が、エアロヘルメットやディスクホイール、スキンスーツ等の空気抵抗を考慮した特別な装着品の決勝での装着／着用が許可されている場合、競技者はそれらを装着／着用してデビジョンングのイベントに参加しなければならない。

7. ユニファイドスポーツ タンデム・タイムトライアル

7.1 距離

- 7.1.1 競技委員長がどの距離の種目を行うかを決定する。

7.2 ポジション

- 7.2.1 アスリートもパートナーもタンデムのパイロット・ポジション(前)もしくはストーカー・ポジション(後)のどちらについてもよい。
- 7.2.2 UCI パラサイクリング・ルールに則り、視覚に障害のあるアスリートはパートナーがパイロットするタンデム自転車の後ろに乗ることとする。

7.3 デビジョンング

- 7.3.1 ユニファイドスポーツ タンデム・タイムトライアルの正確な得点を得るため、イベント当日に予選競技を行うとよい。
- 7.3.2 予選競技には決勝競技に参加する2人(パートナーとアスリート)が参加しなくてはならない。
- 7.3.3 予選はセクション E.1.デビジョンング(例: 予選の距離は500mもしくは1kmがよい。)で行うこと。

7.4 スコアリング

- 7.4.1 タンデム・タイムトライアルの得点は他のトライアルと同じである。

7.5 ルール

- 7.5.1 ルールはセクション 6.2 にあるタイムトライアルルールと同じである。

<スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムを実施するに当たっての留意点>

スペシャルオリンピックスの正式なスポーツプログラムとして活動する場合には、事前に最寄りの地区組織事務局、又はスペシャルオリンピックス日本事務局にご連絡ください。