



アーバンアスロン
埼玉スタジアム URBAN ATHLON



競技ルール

競技ルール

■ 障害物通過チェックについて



アーバン アスロン
埼玉スタURBAN ATHLON
ソロの部

	バレット ジャンプ	階段 上り下り	バリケード	壁越え	スロープ くぐり	うんてい	サンドバック キャリア	ネット くぐり
1周目								
2周目								
3周目								



アーバン アスロン
埼玉スタURBAN ATHLON
ペアの部

	バレット ジャンプ	階段 上り下り	バリケード	壁越え	スロープ くぐり	うんてい	サンドバック キャリア	ネット くぐり
1周目								
2周目								
3周目								



アーバン アスロン
埼玉スタURBAN ATHLON
リレーの部

	バレット ジャンプ	階段 上り下り	バリケード	壁越え	スロープ くぐり	うんてい	サンドバック キャリア	ネット くぐり
1周目								
2周目								



アーバン アスロン
埼玉スタURBAN ATHLON
キッズの部

	バレット ジャンプ	階段 上り下り	バリケード	スロープ くぐり	ネット くぐり
1周目					

■ 参加者は胸に上記のシールゼッケンを貼り付けます。

(ゼッケンは選手受付時に配布します)

クリアできなかった障害物について、スタッフが表にチェックをつけていきます。

全ての枠にチェックが入っていない方が表彰対象者となります。

■ 障害物がクリアできない場合

障害物をクリアできない方については、その障害物は飛ばして、先に進んでいただいても構いません。ただし、必ず表にチェックをお願い致します。

ソロの部・ペアの部・リレーの部 障害物順序

①パレットジャンプ



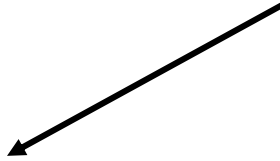
②階段上り下り



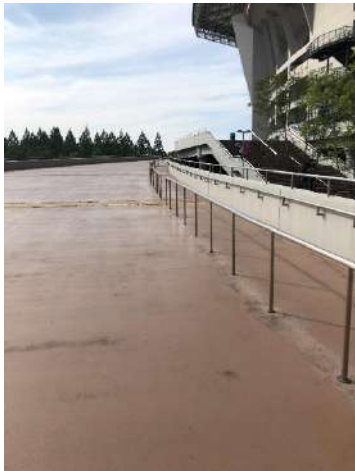
③バリケード



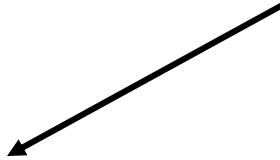
④壁越え



⑤スロープくぐり



⑥うんてい



⑦サンドバックキャリー



⑧ネットくぐり



※キッズの部は、コースはソロの部・ペアの部・リレーの部と一緒に、
障害物の種類が変わります。

①パレットジャンプ



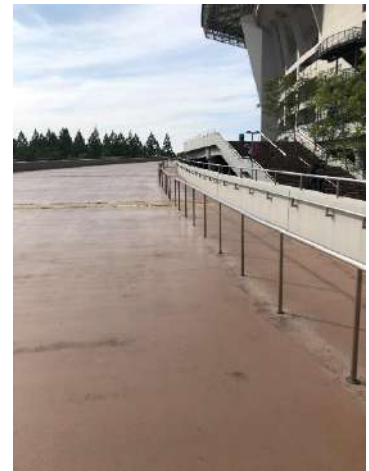
②階段上り下り



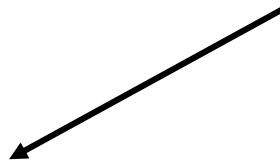
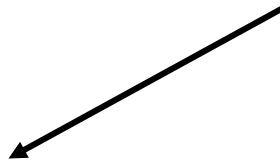
③バリケード



④スロープくぐり



⑤ネットくぐり



①パレットジャンプ

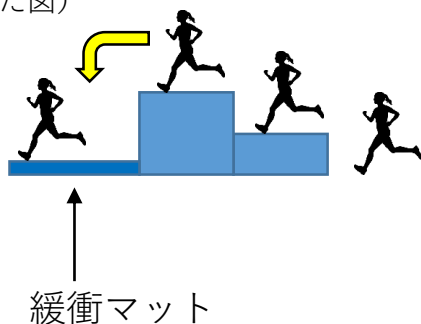


難易度：★☆☆☆☆

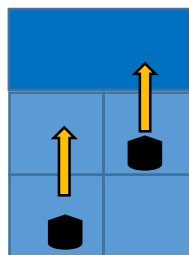
・段差は2段、飛び降りた先に緩衝マットがおりますので、足首をひねらないようご注意ください。

★クリア条件：飛び越えられればクリア。

(横から見た図)



(上から見た図)



②階段上り下り



(イメージ図)

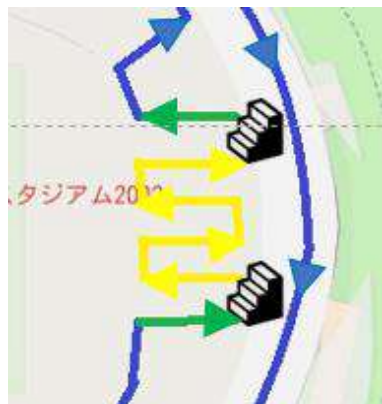
難易度：★★★★☆

・2F席からアップー席まで上り、さらにアップー席で階段上り下りを2往復してから、再度2F席へ。

・階段は非常に狭くなっておりますので、無理な追い越し等は禁止とします。

・コースが複雑なため、カラーコーンやプラフェンス、コース誘導員を多数設置、配置いたします。
コース間違いに十分注意して走行してください。

★クリア条件：アップー席の階段を2往復する。



— :2F

— :3F

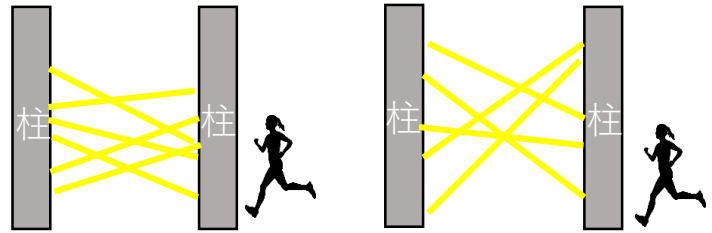
— :アップー席

③ バリケード

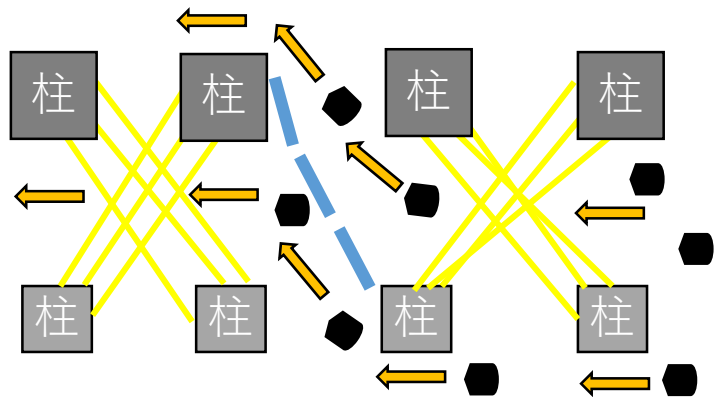
難易度：★★☆☆☆



(横から見た図)



(上から見た図)



・ロープが張り巡らされた支柱の中を進む障害物です。
手足を上手く使いながらロープを掻き分け、絡まらないように注意しながら進んでください。

・縦に2レーン用意しておりますので、どちらか一方空いている方へお進みください。

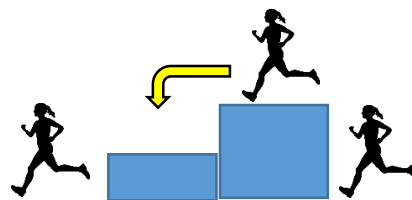
★クリア条件：絡まって身動きが取れなくなる限りクリア。

④ 壁越え

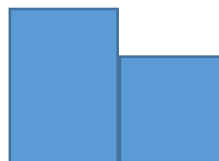
難易度：★★★☆☆



(横から見た図)



(前から見た図)



(男性用) (女性用)

・男性用、女性用で2レーン用意致します。
男女それぞれのレーンへお進みください。
男性の方で、どうしても男性用の壁を越えられない場合は、女性用のレーンに進んで
いただいて構いません。

・この障害物は、キッズの部は
対象外です。キッズの部については
こちらの障害物を飛ばしてお進み
ください。

★クリア条件：壁を越えられればクリア

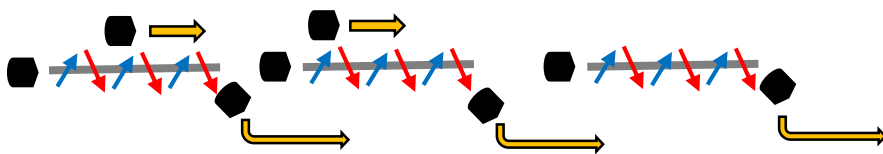
⑤スロープくぐり

難易度：★★☆☆☆

(横から見た図)



(上から見た図)



- ・中腰になり、左右交互にスロープをくぐりながら進む障害物です。
 - ・縦に3レーン用意しております。空いているレーンを選び、**スロープの内側から**お進みください。
(※スロープから出る参加者と入る参加者が交差するのを防止するため。)
- ★クリア条件：最後まで交互にくぐり続ける。

⑥うんてい

難易度：★★★★★

(横から見た図)



- ・高さが違う男性用、女性用で2レーンずつ、計4レーン用意致します。男女それぞれのレーンへお進みください。
男性の方で、どうしても男性用のレーンをクリアできない場合は、女性用のレーンに進んでいただいて構いません。
- ・女性は距離を短く設定します。
- ・落下したらはじめからやり直しとなります。

(前から見た図)

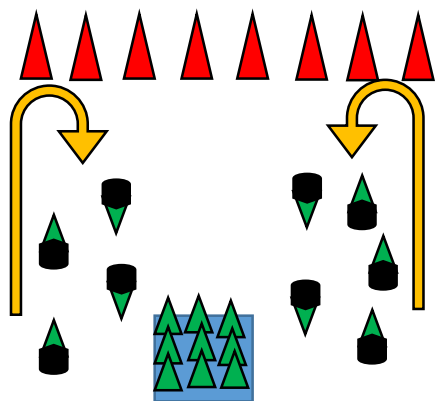


・この障害物は、**キッズの部は対象外です。キッズの部についてはこちらの障害物を飛ばしてお進みください。**

★クリア条件：落下せずに渡りきる。

⑦サンドバックキャリー

難易度：★★★★☆



▲ = サンドバック

▲ = 折り返し目印カラーコーン

- ・往復でサンドバック（25kg）を運ぶ障害物です。
- ・サンドバックを運ぶ個数は、1人1つです。
- ・運んでる途中、サンドバックは地面についてもいいものとします。
- ・サンドバックの持ち方は自由です。

・この障害物は、キッズの部は対象外です。キッズの部についてはこちらの障害物を飛ばしてお進みください。

★クリア条件：サンドバック1つを往復で運びきる。

⑧ネットくぐり

難易度：★★☆☆☆



- ・横並びで2レーン用意致します。
- ・ネットの中はほふく前進でお進みください。

★クリア条件：ネットの中で身動きがとれなくなる限りクリア

その他競技上の注意事項

- 1.本大会は、特別にピッチ内を走行することができます。
ただ、芝生内は立ち入り禁止となっておりますので、
絶対に芝生内には立ち入らないよう、ご協力をお願いいたします。



参加者進行方向

- 2.本大会は障害物レースですので、怪我のリスクが非常に高いです。
場合によっては大怪我につながる可能性もあるので、
安全第一で競技を行ってください。
また、競技中に要救護者を発見した場合、速やかにお近くの
スタッフまでお声かけください。