

# SUP レース大会規約 2023.09 [SUP Racing Rule Book]



一般社団法人 日本スタンドアップパドルボード協会  
Stand Up Paddleboard Association (SUPA)

## 目次

### 1. 目的と前提条件

- (1) 大会主催者および競技委員会について
- (2) 責任の所在
- (3) マナー

### 2. SUP レース選手ルール

- (1) SUP 定義
- (2) レース前チェック (クラフトチェック)
- (3) 競技説明 (ブリーフィング)
- (4) レース種別
- (5) レース規則
- (6) ペナルティ
- (7) 選手のルール厳守と責任・安全管理義務
- (7) 競技中止

## 1. 目的と前提条件

SUP レース大会規約（以下、本レース大会規約）は日本国内にて開催されるスタンドアップパドルボード（以下、SUP）のレース競技に対し、標準ルールとして適用し、活用することを目的とする。  
各大会においては、本レース大会規約を逸脱しない上で、個別の大会規則を定義するものとする。

### (1) 大会主催者および競技委員会について

大会主催者は、大会運営にあたり競技委員会を発足し、競技委員を指名する。

競技委員は、以下のとおり。

①競技委員長	: ヘッドレースディレクター	1名
②陸上本部長	: 副レースディレクター	1名
③海上本部長	: 副レースディレクター	1名
④クラフトチェック係長	: ボードコントローラー	1名
⑤スタート審判長	: スターター	1名
⑥フィニッシュ審判長	: フィニッシュラインジャッジ	1名
⑦コース係	: コースアンパイア	複数名
⑧計測係長	: タイムキーパー	1名
⑨安全・救助監視責任者	: セーフティーレスキューディレクター	1名

大会運営に支障のない範囲で各委員の兼務も可。

### (2) 責任の所在

- ①大会主催者および指名された競技委員は人員及び道具に対するすべての損害の責任を負わない。
- ②参加選手は自己の責任において参加申し込みを行う。  
選手は大会参加に於いて、自己および第三者に対する傷害をカバー出来る保険に入っていないとしない。競技進行中およびレスキュー時はもとより、大会会場内で発生した全ての傷害、道具の破損に於いて責任は選手個人にあるものとし、大会関係者、他選手に対して賠償など求めることは出来ないものとする。
- ③レスキューが必要となった選手に対して、ボード等を放棄させる場合がある。  
これに同意できない選手は大会に出場する資格を失う。
- ④天候の急変やその他事故の可能性が考えられる場合、公認大会であっても距離の短縮やコース変更は大会主催者の判断とする。大会主催者は選手の安全を最優先に考える。

### (3) マナー

- ①各大会に参加するすべての選手及び運営スタッフの全員は、スタンドアップパドルボーディングの理解者であり、本大会の関係者としての誇りを持って行動する。
- ②すべての選手は、スポーツマンシップに則り、安全を最優先して競技に臨む。
- ③大会の名誉及び品位を著しく損なうような行為及び言動を示す場合は、大会の出場を停止し、以後の大会への参加停止罰金などのペナルティが与えられることがある。

## 2. SUP レース選手ルール

### (1) SUP 定義

#### ① エキップメント

##### A. ボード

エントリーするクラスの規定に合ったものを使用すること。

クラス	規定	重量
アンリミテッドクラス	長さ：規定なし 幅：規定なし フィン：規定なし ※ラダー、フォイルはアンリミテッドクラスのみ許可される	規定なし
14ft ボードクラス	長さ：14ft以下 幅：規定なし フィン：1つ	
14ft インフレーターボードクラス	長さ：14ft以下 幅：規定なし フィン：1つ	
12.6ft レースボードクラス	長さ：12.6ft以下 幅：規定なし フィン：1つ	
12.6ft インフレーターボードクラス	長さ：12.6ft以下 幅：規定なし フィン：1つ	
12.5ft 以下のボードクラス	長さ：12.5ft以下 幅：規定なし フィン：規定なし ※デッキに凹凸がないこと。 ※サーフ/インフレ/ツーリングの形状で、かつ、市販のプロダクションとして販売されているボード形状でカスタムボードも可。但し、レースボード、改造ボードは除く。	

※動力式のフィンなど、人力以外で推進力がある装備は不可。

##### B. パドル

片側1つだけのブレードを持ち推進力を得るもので一端にハンドルがありブレードがあるもの。

##### C. リーシュコード、ライフジャケットまたは浮力体の着用は、大会毎に規定および大会主催者の指示に従うこと。

#### ② 性別・年齢別

##### A. 各レースは、男女別で実施する。

ただし、レースのスタートは、大会毎に規定するものとする。

##### B. 年齢別のレースを行う場合は、以下のカテゴリ分けを参考に、年齢別の表彰等は大会毎に規定するものとする。

- ・ オープン 全ての年齢
- ・ 7～9才 9 & Under Junior
- ・ 10～12才 12 & Under Junior
- ・ 13～15才 15 & Under Junior
- ・ 16～18才 18 & Under Junior
- ・ 19才～ Open オープン
- ・ 28才～ Senior シニア
- ・ 35才～ Master マスター
- ・ 40才～ Grand Master グランドマスター
- ・ 45才～ Kahuna カフナ
- ・ 50才～ Grand Kahuna グランドカフナ
- ・ 60才～ Big Kahuna ビッグカフナ

※年齢は、大会開催年12/31時点のものとする。

### (2) レース前チェック（クラフトチェック）

- ①大会で使用すべてのボードは、スタート前に競技委員会によるクラフトチェックを受けなければならない。
- ②日本SUP振興会（JSO）会員メーカーのプロダクションボードおよび既に同一年の大会においてSUPA、SUPUに登録または計測済のボード、さらに大会主催者がチェック不要と判断したものは、クラフトチェックを免除する。
- ③ボード長の測定は、デッキ面を上にして自然にフラットになる状態で、艇首（ノーズ）から艇尾（テール）までの突出している箇所の長さを測定する。
- ④リーシュコード、ライフジャケットまたは浮力体は、クラフトチェックの際に確認するものとする。
- ⑤ライフジャケットまたは浮力体が必要なレースにおけるクラフトチェックでは、身体に着用し体を

浮き、顔が水面から出るものとする。

### (3) 競技説明（ブリーフィング）

参加選手は、大会主催者がレーススタート前に実施する競技説明（ブリーフィング）に参加する義務がある。参加しなかった場合は、ペナルティの付加または失格となる場合がある。

また、雷注意報や突風注意報などが出ている場合、コース短縮の可能性が有る事が、競技委員からあらかじめ通告される。

### (4) レース種別

本レース大会規約では以下のレースを想定するが、該当しないレースの場合、各大会で作成される規則に沿うものとする。

#### A. 5km 以上 10km 未満ディスタンスレース（SUPA 全日本予選および主催・公認大会）

本レースが SUPA 全日本選手権レース予選を兼ねた SUPA 公認レースの場合。

##### ・全日本選手権オープンクラスへの出場資格

完漕したすべての選手に出場資格を与える。完漕とは、タイムリミット以内にフィニッシュしたことを指す。

##### 距離別タイムリミットの定義

- ～ 5 km：同一ボードクラスのトップ選手がフィニッシュ後 20 分以内
- 5 km～ 6 km：同一ボードクラスのトップ選手がフィニッシュ後 30 分以内
- 6 km～ 7 km：同一ボードクラスのトップ選手がフィニッシュ後 40 分以内
- 7 km～ 8 km：同一ボードクラスのトップ選手がフィニッシュ後 50 分以内
- 8 km～ 9 km：同一ボードクラスのトップ選手がフィニッシュ後 60 分以内
- 9 km～ 10 km：同一ボードクラスのトップ選手がフィニッシュ後 70 分以内

##### ・全日本選手権エリートクラスへの出場資格

完漕しかつ、男女別総合順位（ボードクラス分けなし総合）の 50% 以内の順位を取めた選手に出場資格を与える。

※ただし、指定年度における SUPA の「全日本選手権エリートクラスへの出場資格」が別途明確に存在する場合には、それを優先する。

#### B. 10km 以上ディスタンスレース

#### C. 1km 以上 5km 未満テクニカルレース（マーク（ブイ）の数が 5 個以上ある、もしくはビーチランを加えた 2 周以上の周回コースであること）

#### D. 3km 以下ファンレース（レースビギナーやジュニア向けのレース）

#### E. スプリントレース（1km 以下のフラットウォーターで行う）

### (5) レース規則

#### A. スタート

- ①各レースのスタートライン及びスタート方法、手順は、当日の各レース前ブリーフィング及び公式掲示板等で掲示される。
- ②選手は各自の責任において自分のスタート位置を把握しなければならない。
- ③スタート方法の最終確定は大会主催者または競技委員会がレース当日に行う。当日の天候および海上の状況を確認した上で、以下の方法から決定し、各レース前ブリーフィング時に説明する。
- ④スタートの種類は下記の 4 つを挙げるが、各大会で事前に規定されているスタート方法でも可とする。
  1. ビーチスタート : 陸上からのスタート
  2. フローティングスタート : 海上からのスタート
  3. ウォータースタート : 海上からのスタート
  4. ビーチスタンディングスタート : 水上に置いたボードの横に立って行うスタート

##### ④-1. ビーチスタート

- 1) スタートラインは、波打ち際に対して平行でなければならない。また、最高水位線（水がある場所）から 1 m～ 5 m の範囲でなければならない。

フラッグまたは印をセットし、スタートラインの両端を表示する。パドラー 1 人につき 1 m の

幅を確保しなくてはならない。

※) 100人であれば100mの長さのスタートラインとなる。

- 2) スタートラインの両端と1stマークの関係は3点が1stマークを頂点とした二等辺三角形となる  
ことが好ましく海上本部長はこれに留意したマーク設置を行う必要がある。
- 3) スタート3分前の予告信号  
選手はスタートラインを越えない位置で待機する。以降、身体の一部がスタートラインを越えない様に維持しなければならない。
- 4) 選手はスタート予告信号の2分前までに指示された場所にボードを置き、隣り合う選手の妨げにならない様、お互いに配慮しなければならない。  
2分前のスタート予告信号時刻に遅れたパドラーはその時点で競技に参加する資格を失い、そのレースに参加できず、DNS(Did Not Start)として記録される。
- 5) スタートの合図は旗とホーンによって行う。
- 6) 選手は、60秒前のスタート予告信号にて片足でスタートラインを踏んだ状態を維持し、(もう片方の足はラインを越えてはならない) 30秒前のスタート予告信号でボードとパドルをキャリアアップし、スタート合図に備える。
- 7) スタートラインを踏んでいなかった方の足がスタートラインを越えた時が、その選手がスタートをしたものと定義する。

#### ④-2. フローティングスタート

- 1) スタートラインは、ビーチスタート同様にスタートラインの両端と第1マークの関係は3点が第1マークを頂点とした二等辺三角形となることが好ましく、海上本部長はこれに留意したマーク設置を行う必要がある。
- 2) スタートラインの全幅はパドラーの数に比例し1人1mの幅を確保する。
- 3) スタート3分前の予告信号  
選手はスタートラインを越えない位置でボードを両脚が水につかる状態で挟んで座った状態で待機する。その際、臀部が必ずしもボードのデッキに接する必要はない。  
以降、身体の一部がラインを越えない様に維持しなければならない。
- 4) 2分前のスタート予告信号時刻に遅れたパドラーはその時点で競技に参加する資格を失い、そのレースに参加できず、DNS(Did Not Start)として記録される。
- 5) スタート60秒前の予告信号  
身体の一部がラインを越えた場合、その選手はフライングとジャッジされ、ペナルティが与えられる。60秒前からは、スタートラインを越えないことを前提にスタンディング状態になることを許可する。
- 6) スタート  
選手はスタンディング状態に移り、スタートする。  
身体の一部がスタートラインを横切った瞬間をスタートという。

#### ④-3. ウォータースタート

- 1) スタートラインは、ビーチスタート同様にスタートラインの両端と第1マークの関係は3点が第1マークを頂点とした二等辺三角形となることが好ましく、海上本部長はこれに留意したマーク設置を行う必要がある。
- 2) スタートラインの全幅はパドラーの数に比例し1人1mの幅を確保する。
- 3) スタート3分前の予告信号  
選手はスタートラインを越えない位置でボードを両脚が水につかる状態で挟んで座った状態で待機する。その際、臀部が必ずしもボードのデッキに接する必要はない。  
以降、身体の一部がラインを越えない様に維持しなければならない。
- 4) 2分前のスタート予告信号時刻に遅れたパドラーはその時点で競技に参加する資格を失い、そのレースに参加できず、DNS(Did Not Start)として記録される。
- 5) スタート  
選手はスタンディング状態に移り、スタートする。

## ④-4. ビーチスタンディングスタート

- 1) ビーチスタートの様にビーチ上にスタートラインを設定し、RUN を含んだスタートが難しい場所の場合に、ビーチスタンディングスタートを採用することがある。
- 2) スタートラインの設定はウォータースタートと同様である。
- 3) スタート3分前の予告信号  
選手はスタートラインを越えない位置で待機する。以降、身体の一部がスタートラインを越えない様に維持しなければならない。
- 4) スタート3分前の予告信号  
自身のスタートポジションを維持しボードから降りた状態で、身体の一部がスタートラインを越えないよう維持しなければならない。
- 5) 選手はスタート審判の指示に従い、スタート予告信号2分前までに支持された位置にボードとパドルを持って並ばなければならない。  
2分前のスタート予告信号時刻に遅れたパドラーはその時点で競技に参加する資格を失い、そのレースに参加できず、DNS (Did Not Start) として記録される。
- 6) スタート60秒前の予告信号
- 7) 身体の一部がラインを越えた場合、その選手はフライングとジャッジされ、ペナルティが与えられる。
- 8) スタート  
選手はボードに乗り、スタンディング状態に移り、スタートする。  
脚の一部がボードのデッキに触れた瞬間をスタートという。

## ⑤フライング

- 1) スタート審判長はその裁量により、フライングを犯した選手が数名いてその特定が出来なかった場合、そのスタートを無効とし、再スタートを行うことが出来る。
- 2) フライングを現認された選手は1度目のフライング時に警告され、2回目のフライングでスタートが無効となった場合、ペナルティが与えられる。
- 3) フライングがあった場合でも犯した選手が現認された場合は、そのままスタートは有効となり、レースは続行される。

フライングによるペナルティは「2. SUPレース選手ルール (6) ペナルティ」を参照のこと。

## ⑥スタートの合図及び手順

スタートは全選手が平等に視覚的にジャッジ出来る様式を用いる。

補助的にホーンを鳴らす場合でもフラッグを合図の優先とする。

以下、標準的なスタートの合図を記載する。

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| a. スタート「3分前」に予告信号      | (赤旗 掲揚、短音警笛、拡声器などでアナウンス) |
| b. スタート「2分前」に予告信号      | (赤旗 降下、短音警笛、拡声器などでアナウンス) |
| c. スタート「60秒前」に予告信号     | (黄旗 掲揚、短音警笛、拡声器などでアナウンス) |
| e. スタート「10秒前」にスターターコール | (黄旗 降下 拡声器などでアナウンス)      |
| f. スタート                | (青旗 掲揚、長音警笛)             |

※その他、大会で別途規定したスタート合図及び手順があれば、ブリーフィング時に選手へ説明し、その方法も用いても問題ない。

(ISA世界選手権のスタートは「スタート30秒前にスタートラインへ呼び出す」と定義されており、選手が迷わずにスタート出来る手順であれば、本項のとおりでなくてもかまわない)

## B. スタートの成立、不成立

- ①フライング等が無くスタートが行われた場合、スタート後一定時間の間にスタート出来なかった選手は、DNS (Did Not Start) として記録される場合がある。その場合は事前にブリーフィング時に選手へ説明する。
- ②フライングがあった場合はスタートのやり直しとなり、スタート審判が赤旗を大きく振り複数回のホーンを鳴らすことで選手に対しフライングがあった事を通達する。

## C. リコール（リスタート）

- ①スタート審判は全ての選手がスタートラインに並んだら、新たにスタートシーケンスを開始する。

## D. フィニッシュ

- ①各レースのフィニッシュラインは、各レースのレースブリーフィング及び公式掲示板にて掲示される。
- ②フィニッシュラインが陸上に設置された場合、パドルを持った状態で胸がフィニッシュラインを越えたときであり、パドルを保持していない場合にはフィニッシュしたものとみなさない。  
なお、ボードを持ってフィニッシュする場合後続選手の邪魔にならないよう留意しなければならない。
- ③フィニッシュラインが海上に設置された場合、スタンディングでパドルを持った状態で、ボードのノーズがフィニッシュラインを越えたときである。
- ④フィニッシュ時の条件を満たさずにフィニッシュし、これを解消しなかった場合、DSQ(DiSQualified)となる。
- ⑤ゴール判定は、基本的には足首に付けたチップがゴールラインを通過した時とし、チップの反応及びビデオ判定によってジャッジする場合もある。
- ⑥スタートしてからフィニッシュラインを切るまでの進路をコース図通りに回航しなかった選手の成績はDSQ(DiSQualified)となる。

## E. ドラフティング

- ①先行する選手の航跡の1艇身以内を漕ぎ続けることをドラフティングとみなす。
- ②同ボードクラス、同性のみに許可される。
- ③選手は、レースコース上で他のクラスの選手、異性の選手およびクラフト（監視船、ジェットなど）の後ろ、もしくは横1メートル以内に10秒以上いるとドラフティング違反とみなされる。
- ④ドラフティング時、あきらかに先行艇のテールへの乗り上げ等の妨害により先行者が落水するなどがおきた場合、競技委員会（コース審判）の判断で後続艇をドラフティング違反であるとみなすことがある。
- ⑤先行艇の斜め後ろで先行艇にオーバーラップする形でドラフティングする際、自分のボードと先行艇との間隔は先行艇の選手のパドルを妨害しないように取らなければならない。自艇が先行する選手のパドルに触れた場合はドラフティング違反とみなすことがある。

## F. コース上でのパドルング及びマーク（ブイ）回航

- ①選手はコース審判及び監視員の意見でその行為にアドバンテージがあるとみなされない限り、ターンブイに接触してもよい。（手やパドルでブイを持ち上げたり、動かすことも含む。）
- ②選手がマーク（ブイ）やゲートを誤った方向から回航した場合、自ら正しく修正しなければならない。
- ③②の場合、当該選手が正しく修正したかの判断は、コース審判が判断する。
  - ・間違えた位置に引き返してかつ、正規の回航を行うことが前提。
  - ・コース修正行為中には、他の艇に優先権があり、いずれも他艇の妨害をしてはならない。
- ④選手は自身がマーク（ブイ）回航を規定どおりに行わなかった場合は、競技委員会へ申し出る義務がある。
- ⑤選手はコース内のマーク（ブイ）をコース図どおりに完全に回航し、他の選手の妨害をしなければプロパーコースを外れることがあっても良い。
- ⑥回航時、故意的にスタンディング状態からシットイング状態になってのターンは、失格とする。

## G. 5ストロークルール

- ①原則、選手はスタンディング状態以外でボードを前進させてはならない。ただし、スタートやリスタート時にボードを進路に向けたり、スタンディング状態に入るためにボードを安定させるためのシットイング状態でのパドルングは5ストロークまで許される。
- ②競技委員会（コース係）が許可しない限り、サーフコンディション、強風コンディション下においてもレースが行われる場合は守らなければならない。

## H. 優先権

- ①原則として、先行艇が優先となり、それを妨害してはならない。



- ②先行選手よりもブイに近く、回航時に先行艇と明らかに接触しないスペースがあるのであれば、先行艇よりも優先権があるものとみなす。
- ③サーフィングを伴うレグ（ブリーフィングで該当レグを明記する）では、サーフィングしながらインサイドに向かう選手に優先権があり、先行していてもアウトに向かう選手はその進路を妨害してはならない。
- ④選手が優先権を妨害されたと判断した場合は、その場でプロテストを行う旨の宣言を相手選手にもわかるように行い、競技委員会へ申し出る。

#### I. 失格

- ①不適切な方法で勝とうとする選手、またはレースルールに従わない選手は失格にする場合がある。
- ②レースオフィシャルや、他の選手、スポンサー、観客に対し、過度に攻撃的な言動を行う選手は失格にする場合がある。
- ③コース上でのパドリング及び故意的なマーク（ブイ）回航違反をし、そのままゴールしたものは失格とする。

#### J. プロテスト（抗議）

- ①プロテストは、当該選手のみが実施できる。
- ②プロテストは、各レース終了後 20 分以内もしくは、失格通知を受けてから 20 分以内に大会本部にて口頭での申告を行い、大会関係者の聴取の下、レポートを作成した上でプロテスト（抗議）代金 5,000 円を添えて正式申告を行うものとする。プロテスト（抗議）代金はそのプロテスト（抗議）が認められた場合には払い戻される。
- ③プロテストは該当大会での他の選手、または競技委員会に対して行うことができる。
- ④他の選手に対して行う場合、プロテストを行う選手は、その事象が発生した際に他の選手へ注意およびプロテストを行う旨を告知、意思表示をしなければならない。
- ⑤すべてのプロテストは、判定のために写真、映像による証明または、第三者（当事者以外の選手および別クラスの選手を含む）による証言が必要である。
- ⑥プロテストは、複数人の競技委員会によって審議され、写真、映像のような直接的な根拠を持って判断され、その判断を最終決定とする。

#### (6) ペナルティ

- ①フライングペナルティ  
10km以上のコースレースにおいて、スタート時に違反を犯した選手には、2分間のペナルティタイムが与えられる。  
10km未満のコースレースにおいて、スタート時に違反を犯した選手には、1分間のペナルティタイムが与えられる。
- ②回航違反  
回航違反を宣告された選手は、1宣告あたり1分のペナルティタイムが与えられる。
- ③ドラフティング違反  
ドラフティング違反を宣告された選手は、1宣告あたり1分のペナルティタイムが与えられる。
- ④5ストロークルール  
5ストロークルール違反を宣告された選手は、1宣告あたり1分のペナルティタイムが与えられる。
- ⑤その他  
競技説明（ブリーフィング）に参加しなかった選手は、3分間のペナルティもしくは失格とする。  
プロテスト（抗議）により競技委員会によってプロテスト（抗議）が認められた場合は競技委員会にて当該選手のペナルティまたは失格の判断を行う。

#### (7) 選手のルール厳守と責任・安全管理義務

- ①選手（選手）は大会規約、水上における交通規則、大会主催者および大会関係者の発する案内、指示および注意・警告・命令を厳守しなければならない。
- ②選手は本大会が海上・施設・自然環境を利用して開催されていることをよく理解し、大会主催者および大会関係者による案内・注意・指示などの有無にかかわらず安全を確保できる注意を払いながら競技を

遂行しなければならない。

- ③選手は自己の責任において体調を維持し、安全管理を怠らず競技を遂行しなければならない。
- ④選手は良識あるスポーツマンとしてフェアプレイの精神を持って行動することを要求され、危険行為や大会運営に支障が起るような言動や行動は慎まなければならない。
- ⑤選手は競技中に援助を必要とする場合は「競技を中止してボードの上に座り、両手を頭の上で振り救援を求める」ことで統一する。
- ⑥選手は競技中、自分のビブス番号が前後方からしっかり確認出来るようにビブスを着用しなければならない。ビブスの上からハイドレーションバッグなどを背負いビブス番号を隠してしまう事は違反と見なされ、競技委員会にそれを指摘された場合は競技中であっても改善しなければならない。
- ⑦選手は、他の選手が競技中に航行不能になった場合、航行不能になった選手を助けるか、運営船に連絡する義務が有る。ただし、二次災害の可能性がある場合には、これに限らない。航行不能の選手を助けた選手は、その状態が起きる直前の順位を保証する。

#### (7) 競技中止

- ①自ら棄権する選手は必ず大会関係者にその旨を知らせ、速やかに競技コースから退去しなければならない。
- ②大会主催者、大会関係者運営委員から競技の中止を命じられた選手は、速やかに指示に従って競技コースから退去しなければならない。
- ③大会主催者が競技中における中止を決定した場合は、監視員より水上において通知されるので、競技者は速やかにその指示に従わなければならない。
- ④競技中における中止の場合、トップ選手がレースコースの 50%を回航していればそのレースは成立する。順位を決定するマークの横で運営船が何らかのフラッグや、アナウンスで選手に通告する。この場合、中止を決定した時点より前のマークで順位が確定出来るマークでの順位を採用する。(直前のマークでの順位ではない可能性もある事を意味する)。

以上。