

112學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽競賽規程

- 一、競賽目的：係為發展本縣中等學校鐵人三項運動，提高本縣之鐵人三項運動水準，發掘優秀運動選手。
- 二、競賽日期：民國112年11月11-12日(星期六、日)。
- 三、競賽地點：羅東運動公園(游泳池、周邊道路)。
- 四、主辦單位：宜蘭縣政府
- 五、承辦單位：宜蘭縣冬山鄉清溝國民小學
宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會
宜蘭縣體育會鐵人兩項運動委員會
- 六、協辦單位：宜蘭縣體育會、宜蘭縣政府警察局、宜蘭縣立體育場
羅東鎮公所、三星鄉公所、冬山鄉公所
- 七、競賽項目：
 - (一)半程賽：高中男、女子組、國中男、女子組。
 - (二)短距離：高中男、女子組、國中男、女子組。
 - (三)小鐵人：均須使用彎把公路車參賽。
 - 1.三項：國小高年級男、女子組。
 - 2.兩項：
 - (1)水陸(游、跑)兩項：
【國小高年級】：男子組、女子組。
【國小中年級】：男子組、女子組。
【國小低年級】：男子組、女子組。
 - (2)路陸(跑、騎、跑)兩項：國小四年級以上男子組、女子組。
- 八、參賽資格：凡本縣各公私立高級中等學校(含公私立專科學校五專1、2、3年級學生)及國民中、小學在學學生，均應以學校組隊報名參加。
 - (一)半程賽：各校男、女各組報名以10人為限。
 - (二)短距離：限已報名參加半程賽者，始能報名參賽；半程賽未完賽(不問理由)均不得參與短距離賽。
 - (三)小鐵人：均須使用彎把公路車參賽。
 - 1.三項：國小高(五、六)年級，人數不限。
 - 2.兩項：
 - (1)水陸，國小各年級學生，人數不限。
 - (2)路陸，國小四、五、六年級，人數不限。
- 九、報名日期：即日起至10月6日(星期五)17時止。
- 十、報名方式：請填妥報名表(如附件1—三項用表、附件2—兩項用表)後，將電子檔(.xlsx)逕傳2019ytac21@gmail.com，若有疑問，請逕洽清溝國小學務處體衛組【組長古煥傑 03-9585828-106】或宜蘭縣鐵人三項運動委員會【總幹事鄭蓮池 0911913299】；另報名表紙本須經學校用印後，於領隊暨技術會議時繳交(未繳交取消比賽資格)。
- 十一、領隊暨技術會議：112年11月10日(星期五)下午14:30假羅東運動公園游泳池會議室舉行，請準時出席並領取秩序冊與選手號碼布。

時 間	流 程	時 間	流 程
11 月 10 日 (星期五)			
15:30-16:30	鐵人三項、兩項選手驗車及安全帽 (未通過者不得參賽) 地點：羅運游泳池前		
11 月 11 日 (星期六)：鐵人三項賽		11 月 12 日 (星期日)：鐵人兩項賽	
06:30-06:50	裁判會議、選手報到；補驗車(帽)	06:30-06:50	選手報到；補驗車(帽)
06:50-07:30	轉換區放車、游泳場地熱身	06:50-07:30	轉換區開放、游泳場地熱身
07:30-08:00	競賽說明	07:30-08:00	開幕式暨競賽說明
08:00-13:00	檢錄及比賽	08:00-13:00	檢錄及比賽
13:00-17:00	混合接力組檢錄及比賽	13:30	頒獎典禮及閉幕
17:00	頒獎典禮		

十二、比賽流程：暫定。(詳細以賽前教育處網站公告為主)

十三、競賽辦法

(一)比賽規則：採用國際鐵人三項總會(ITU)最新規則實施；如規則解釋有爭議，以英文版為準。規則中如有未盡事宜，則以審判委員會會議之決議為最終判決。

(二)競賽方式：

1. 半 程 賽：參賽選手必須按照游泳 750 公尺(25 分鐘)、自由車 20 公里(45 分鐘)、路跑 5 公里(30 分鐘)，合計 25.75 公里(100 分鐘)。
2. 短 距 離：參賽選手必須按照游泳 250 公尺(8 分鐘)、自由車 6 公里(15 分鐘)、路跑 2 公里(12 分鐘)，合計 8.25 公里(35 分鐘)。

3. 小 鐵 人：

(1)三項：所有參賽選手必須按照游泳 200 公尺(7 分鐘)、自由車 10 公里(23 分鐘)、路跑 2.5 公里(15 分鐘)，合計 12.7 公里(45 分鐘)。

(2)兩項：

a. **水陸**，所有參賽選手必須按照下列各組標準，依序完成比賽。

【高年級】游泳 200 公尺、路跑 3 公里，合計 3.2 公里(35 分鐘)。

【中年級】游泳 200 公尺、路跑 2 公里，合計 2.2 公里(25 分鐘)。

【低年級】游泳 100 公尺、路跑 1 公里，合計 1.1 公里(15 分鐘)。

b. 路陸，所有參賽選手必須按照路跑 1 公里、自由車 6 公里、路跑 1 公里，合計 8 公里(30 分鐘)。

(三)比賽規定：

1. 驗車規定：

(1)車輪

a. 車輪直徑最大 70 公分最小 55 公分(包含輪胎)，亦即車輪必須為 26 吋或 28 吋。

b. 車輪必須包含至少 12 隻輻條(鋼絲)。

c. 可使用板輪但不得使用碟輪。

d. 車輪不得包含任何具有加速功能的機械裝置。

(2)手把

a. 可以使用手軸護墊。

b. 低風阻把不得超過煞車桿前緣。

c. 低風阻把必須是連結。

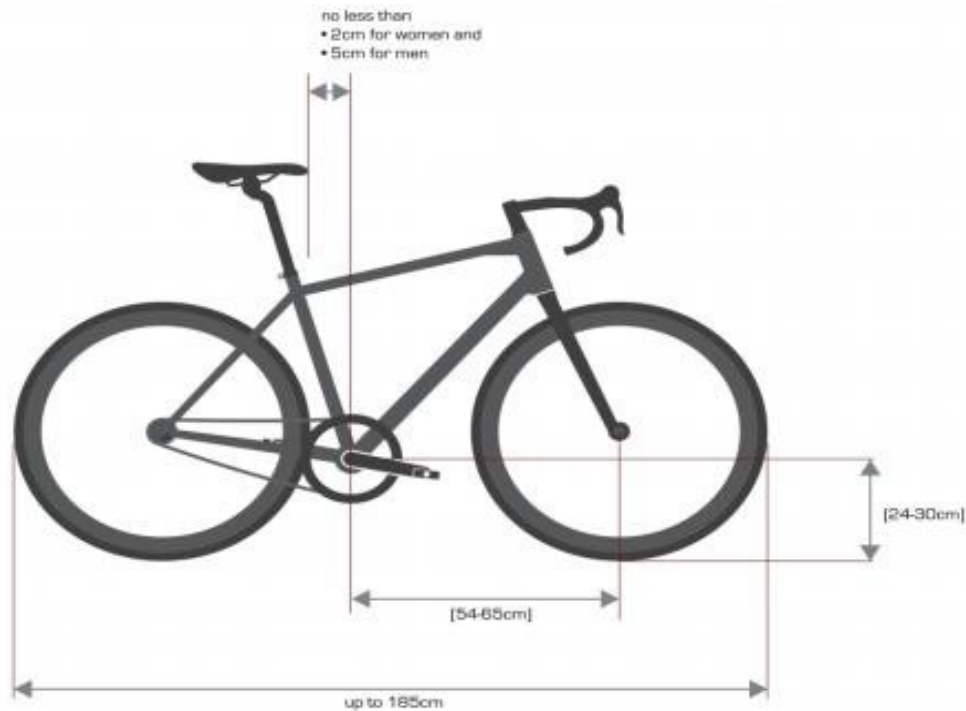
(3) 車架

a. 主體架構為管狀(橢圓、圓形、扁平形、淚滴形等)，菱形解構組成。

b. 不得包含任何具有加速功能的機械裝置。

c. 車架設定規定，如附圖。

附圖、車架設定規定圖：



2. 比賽安全帽：需無裂損狀況，符合頭形尺寸大小。

十四、細則說明：參閱附件—競賽規則。

十五、器材設備檢定：競賽場地與設備規格，以比賽現場設施為依據：

(一) 半程賽：

1. 游泳，羅東運動公園游泳池，游泳 750 公尺，須自備泳帽(無泳帽不得下水)。
2. 自由車，羅東運動公園→幅三路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→幅三路→羅東運動公園(2 圈)。
3. 跑步，出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→進自行車道→至歪仔歪橋涵洞(2.5K 遠端 U-TURN)折返→原路返回終點。

(二) 短距離：

1. 游泳，羅東運動公園游泳池，游泳 250 公尺，須自備泳帽(無泳帽不得下水)。
2. 自由車，羅東運動公園→左轉公正路→圳邊路折返→公正路→長春路→大洲路→五分路口折返→大洲路→長春路→公正路→圳邊路折返→公正路→羅東運動公園。
3. 跑步，出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至 1.0K 折返→原路返回終點。【終點設於游泳池前】

(三) 小鐵人：

【三項賽】：

1. 游泳:羅東運動公園游泳池, 游泳 200 公尺, 須自備泳帽(無泳帽不得下水)。
2. 自由車:羅東運動公園→幅三路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→幅三路→羅東運動公園(1 圈)。
3. 跑步:出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→至 1.25K 折返→原路返回終點。

【兩項賽】

1. 水陸: 參賽選手必須按照**游泳**、**跑步**, 依序完成比賽。
 - (1)游泳:羅東運動公園游泳池, 【高、中年級】游泳 200 公尺、【低年級】游泳 100 公尺, 須自備泳帽(無泳帽不得下水)。
 - (2)跑步:
 - a. 【低年級】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至 0.5K 折返→原路返回終點。
 - b. 【中年級】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→至 1K 折返→原路返回終點。
 - c. 【高年級】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→至 1.5K 折返→原路返回終點。
2. 路陸: 參賽選手必須按照**跑步**、**自由車**、**跑步**, 依序完成比賽。
 - 【去程跑步】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至 0.5K 折返→原路返回轉換區。
 - 【自由車】羅東運動公園→左轉公正路→圳邊路折返→公正路→長春路→大洲路→五分路口折返→大洲路→長春路→公正路→圳邊路折返→公正路→羅東運動公園。
 - 【回程跑步】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至 0.5K 折返→原路返回終點。

十六、保 險:

- (一)大會為每位選手投保「公共意外責任險」。
 - 承保範圍事故身亡 300 萬元, 每一事故醫療自負額 2,500 元, 理賠限額 3 萬元。(如醫療費 3 萬元, 自負額 2,500 元, 理賠 27,500 元)。
- (二)大會為每位選手投保「團體醫療傷害險」。
 1. 15 歲以上(含 15 歲)承保範圍事故身亡 300 萬元, 醫療理賠限額 30 萬元。
 2. 15 歲以下(不含 15 歲)承保範圍事故身亡 200 萬元, 醫療理賠限額 20 萬元。
- (三)選手如需較高保障請自行加保個人險, 維護自身權益。
- (四)大會協助受傷選手就醫及傷後相關理賠作業, 但無法提供「損害補償、精神賠償」或「慰問金」。
- (五)請務必攜帶健保卡參賽, 保障自身就醫權益。
- (六)保險公司「特別不保」事項:
 1. 個人疾病導致運動傷害。
 2. 因個人體質或自身心血管所致之症狀, 例如休克、心臟病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。
 3. 選手請視自身體能狀況量力而為, 賽前一日應「睡眠充足」, 「賽前 2 小

時」飲食完畢，如有不適請立即「停止比賽」，並請求協助，如強行比賽導致中暑(熱衰竭)十分危險(保險公司不理賠)。本會於現場執行緊急醫療救護，選手自身疾患引起之病症發作，則不在主辦單位保險範圍內，大會保險均以「公共意外」所受之傷害作為理賠承保範圍。

十七、名次判定：個人完成時間減各組出發時間，花費時間越少者優勝。

十八、獎勵：

(一)各競賽分組依實際參賽人數，按下列名額錄取：

1. 10人以上者，錄取8名。
2. 9人者，錄取7名。
3. 8人者，錄取6名。
4. 7人者，錄取5名。
5. 6人者，錄取4名。
6. 5人者，錄取3名。
7. 4人者，錄取2名。
8. 2人或3人者，均錄取1名。
9. 不足2人，取消該組比賽。

以上各競賽項目前三名頒發金、銀、銅牌及獎狀，第四名至第八名頒發獎狀。

【比照宜蘭縣運動會標準】

(二)小鐵人(三項、兩項)：各組優勝選手除發給獎牌及獎狀外，另完成比賽者，均贈「完成證明書」。

(三)承辦本比賽活動之工作人員，各依『宜蘭縣所屬學校教育人員獎懲裁量基準』辦法獎勵。

十九、申訴：

各隊如有申訴事件，應準備由教練或領隊簽名之申訴書(附表1)及保證金新台幣參仟元整，於事實發生後60分鐘內向大會提出，並以大會判決為終決，不得再申訴，成績公告30分鐘後，亦不受理申訴。〈申訴不成立得沒收其保證金，充作大會經費〉。

廿、本競賽規程陳報宜蘭縣政府核定後實施，若有未盡或修正事宜時亦同。

競賽規則

一、通則

01. 距離及時限：依競賽方式規定。
02. 選手請注意安全及個人身體狀況，如有不適，應立即休息或停止比賽。
03. 選手參賽時須著比賽服裝，除游泳項目外，其他兩項不得裸露上身。
04. 選手於活動期間，須確實遵守大會規定與安排。
05. 選手不得服用藥物，興奮劑及酒類參賽，經大會發現得取消其資格或強制接受檢驗。

06. 選手須於規定時限內完成各項競賽，超過時限者即中止比賽。
07. 選手不得有妨礙他人之行為，違者取消比賽資格。
08. 大會提供之號碼布、號碼貼紙，選手須按規定配戴，不得變造。
09. 競賽活動當天如因天氣或環境不良、有安全顧慮時，大會得變更賽程或終止比賽。
10. 棄權或喪失參賽資格的選手不得再進行比賽。
11. 選手在轉換區內不得觸摸他人之用具。
12. 選手完成之競賽時間包括各項轉換時間。
13. 未盡事宜以大會審判委員會之決議增補。

二、轉換區

01. 選手自把自由車由車架上取下至比賽結束將車放回車架上止，都必須一直戴好安全頭盔。
02. 選手只能使用指定的自由車架，並且必須將自由車置於車架上。
03. 選手在轉換區內不得妨礙其他選手前進。
04. 選手在轉換區內不得挪動或動用其他選手的器材。
05. 選手必須在指定的區域或指定線上、下自由車。
06. 在轉換區域內不允許騎行。
07. 禁止裸露身體或過分暴露。
08. 選手禁止攜帶保特瓶水、毛巾、耳機、自拍棒等足以影響安全之器具，不聽勸阻者，沒收比賽。

三、游泳項目

01. 選手須配戴泳帽(大會提供)、泳鏡、著泳裝。
02. 下水起游時可跳水，選手須注意自身安全及保持安全距離，以免造成傷害。
03. 選手不得穿戴任何助游裝備。
04. 選手不得穿著防寒衣。
05. 選手應按裁判指定位置記入選手號碼，直至賽完為止，不得抹消。
06. 游泳競賽時，如身體不適或需救援，應立即停止游泳，高舉泳帽揮動，以利救生人員前往協助。
07. 超越前方選手時，必須在不影響對方的情況下，從左側超越。
08. 集合時須準時到場，並聽從裁判指揮。

四、自由車項目

01. 自由車及安全帽必須依大會規定位置佩戴號碼參賽。
02. 自由車比賽時，不可裸露上身。
03. 無安全帽不得參加比賽。
04. 比賽進行採套圈淘汰規定。

05. 不同組別，禁止輪車，違者依規定處分。
06. 競賽中，如自由車故障須自行修理，且不得向他人借用工具或零件。
07. 競賽時，嚴禁選手平行或成群集結行進，應保持安全距離。
08. 在轉換區、轉彎角、狹窄處，折返點等處特別危險，為確保安全，應減速通過。
09. 比賽途中不得更換自由車。
10. 若因車輛損壞，不能繼續騎行時，選手可在不受外力協助下，推車或扛車回到轉換區。
11. 超車時，應保持右側 1.5 公尺以上間隔，迅速超越，在 15 秒內無法超越者，應自動回復原位，不得平行；被超越者不得以蛇行阻礙他人超越。
12. 不得借助外力進行比賽，違者取消比賽資格。
13. 抵達終點時，選手須將自由車放置於自己的位置，始得進行路跑賽。
14. 選手攜帶水壺，必須使用自由車用水壺，且與水壺架尺寸相符，不致競賽途中鬆脫掉落，嚴禁攜帶保特瓶水罐。

五、路跑項目

01. 選手須在胸前別上大會發給之號碼布，無號碼布者不得參賽。
02. 選手不得借助其他動力進行比賽，違者取消資格。
03. 比賽中，不得衝撞或阻擋其他選手，違者取消資格。
04. 選手身體不適或體力不支，可向裁判示意，並由裁判取下號碼布停止比賽。

六、犯規行為及處罰規定：參閱附表—犯規行為處罰對照表。

七、上述違規行為之處罰，非屬附表所列，每單一行為各罰 15 秒。

序 號	犯 規 行 為	犯規性質	處 罰 方 法
1	出發搶跳	非故意	罰 15 秒
		故意	取消比賽資格
2	游泳折返未觸壁者	非故意	每次處罰 5 秒
		故意	取消比賽資格 (距 1 公尺以上折返者)
3	不同性(組)別尾隨	第 1 次	處罰 2 分鐘
		第 2 次	取消比賽資格
4	騎跑抄近路	非故意	罰 15 秒~2 分鐘 (視情節由裁判認定)
		故意	取消比賽資格

附表			
	騎車跨越分隔交通錐或公路中線	非故意	每次罰 15 秒
		故意	取消比賽資格
5	1. 阻礙他人比賽 2. 比賽中肢體接觸 游泳拉、扯、抓、拽、踢、蹬等 騎跑時阻擋、推擠其他選手(尤其在彎道處)	非故意	每次處罰 15 秒
		故意	取消比賽資格
6	接受不正當協助 1. 在飲水站以外接水 2. 接受非大會人員遞水或食物 3. 將泳帽、泳鏡交給他人		每次處罰 15 秒
7	故意同時通過終點		取消比賽資格
8	不服從裁判指示	第 1 次	警告並處罰 15 秒
		第 2 次	取消比賽資格
9	冒名參賽		1. 取消比賽資格 2. 兩人皆禁賽兩年
10	未參加選手競賽說明會議	有請假	加計比賽成績 30 秒
		未請假	加計比賽成績 2 分鐘

犯規行為處罰對照表

附表 1

申訴書

申訴事由	糾紛發生 時間及地點
申訴事實	

證件 或 證人			
單 位 領 隊	(簽章)	單 位 教 練	(簽章) 年 月 日 時
裁 判 長 意 見			
審 判 委 員 會 判 決			

附註：1、凡未按各項規定辦理申訴者概不受理。

2、單位代表隊領隊簽章權，可依競賽規程之規定，由代表隊領隊本人簽章或教練簽章辦理。

自由車路線圖

- (一)半程賽：羅東運動公園→幅三路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→幅三路→羅東運動公園^(2圖)。
- (二)短距離：羅東運動公園→左轉公正路→圳邊路迴轉→公正路→長春路→大洲路→五分路口迴轉→大洲路→長春路→公正路→圳邊路迴轉→公正路→羅東運動公園。
- (三)小鐵人：
1. 三項：羅東運動公園→幅三路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→幅三路→羅東運動公園。



2. 兩項：羅東運動公園→左轉公正路→圳邊路迴轉→公正路→長春路→大洲路→五分路口迴轉→大洲路→長春路→公正路→圳邊路迴轉→公正路→羅東運動公園。

跑步路線圖



(一)半程賽：

出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→進自行車道→至歪仔歪橋涵洞前(2.5K遠端 U-TURN)折返→原路返回轉換區。

(二)短距離：

出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→至 1K 折返→原路返回終點。

(三)小鐵人：

【三項賽】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→至 1.25K 折返→原路返回終點。

【兩項賽】

1. 水陸：

【低年級】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至 0.5K 折返→原路返回終點。

【中年級】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→至 1K 折返→原路返回終點。

【高年級】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環↓往壘球場方向→出園區經壘球場入口→至 1.5K 折返→原路返回終點。

2. 路陸：

【去程】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至 0.5K 折返→原路返回轉換區。

【回程】出轉換區往園區道路→至十字路口↑往棒球場方向→至圓環→至 0.5K 折返→原路返回終點。