

2023宜蘭縣主委盃鐵人兩項暨小鐵人錦標賽競賽規程

一、比賽目的：發展本縣鐵人兩項暨小鐵人運動，提高本縣鐵人三項運動水準，培養優秀運動選手。

二、比賽日期：112年11月11-12日(星期六、日)。

三、比賽地點：羅東運動公園(含周邊道路)。

四、指導單位：宜蘭縣政府、宜蘭縣體育會

五、主辦單位：宜蘭縣體育會鐵人兩項運動委員會

六、協辦單位：宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會

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)個人(半程)賽：高中男、女子組、國中男、女子組、教職員男、女子組。

(二)個人(短距)賽：男、女子組。

(三)小鐵人(三項)：國小高年級男、女子組。

(四)接力(半程)賽：各校教職員。

八、參賽資格：凡設籍本縣或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、小學在學學生及現職教職員，均應以學校組隊報名參加。

(一)個人(半程)賽：各校男、女學生各組報名以10人為限；每校男、女教職員報名以各3人為限。

(二)個人(短距)賽：凡已參加個人半程賽(國中男、女子組除外)者，始能參賽；未完賽(不問理由)均不得參與出賽。

(三)小鐵人：免填報名表

1. 三項：國小高(五、六)年級，人數不限，惟均須使用**彎把公路車**參賽。

2. 兩項(游、跑)：

【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。

(四)接力(半程)賽：

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)、國民中(小)學現職教職員及在學學生，均應以學校組隊報名參加。

(一)小鐵人：

1. 三項：國小高(五、六)年級，人數不限【均須使用**彎把公路車**參賽】。
2. 兩項：國小各年級學生，人數不限。

(二)教職員：每位教職員僅能擇一報名個人賽或接力賽。

1. 個人賽：每校男、女教職員，報名以各3人為限。
2. 接力賽：各校報名以1隊(3人，男女不拘)為限。

九、報名日期：即日起至 10月6日(星期五)17時止。

十、報名方式：

(一)各校教職員報名，請填妥報名表(如附件—教職員用)。

(二)各校在學學生報名，併112學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽報名，免填本賽事報名表。

(三)報名表填妥後，請將電子檔(.xlsx)逕傳20160828ydac@gmail.com，若有疑問，請逕洽宜蘭縣鐵人兩項運動委員會【總幹事蘇于玲0972737121】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、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。

十二、比賽時程表：暫定。(詳細以賽前宜蘭縣體育會網站公告為主)

時 間	流 程	時 間	流 程
11月10日(星期五)			
15:30-16:30	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)：個人(半程)賽、小鐵人(三項)		11月12日(星期日)：個人(短距)賽、小鐵人(兩項)	
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	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	頒獎典禮	13:30	頒獎典禮及閉幕

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. 個人(半程)賽：每位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. 個人(短距)賽：每位參賽選手必須按照游泳250公尺(8分鐘)、自由車6公里(13分鐘)、路跑2公里(12分鐘)，合計8.25公里(33分鐘)。
3. 小鐵人(三項)：每位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)。

4. 接力(半程)賽：每隊3名選手，比賽順序為游泳、騎車、跑步等三項依序進行(賽程比照半程賽)，各由1名選手完成後，在轉換交接區以擊掌方式交接予下一位選手，成績計算以最後跑步者進入終點為名次之判決。

(三) 比賽規定：

1. 驗車規定：【教職員免驗車】

(1) 車輪

- 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。
- 車輪必須包含至少 12 隻輻條(鋼絲)。
- 可使用板輪但不得使用碟輪。
- 車輪不得包含任何具有加速功能的機械裝置。

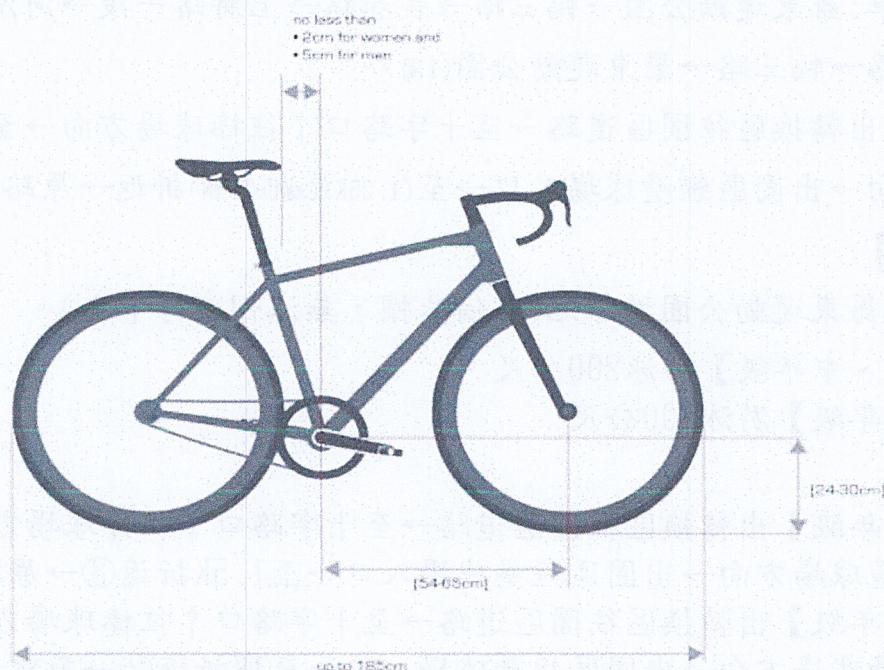
(2) 手把

- 可以使用手軸護墊。
- 低風阻把不得超過煞車桿前緣。
- 低風阻把必須是連結。

(3) 車架

- 主體架構為管狀(橢圓、圓形、扁平形、淚滴形等)，菱形解構組成。
- 不得包含任何具有加速功能的機械裝置。
- 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—鐵人三項競賽規則。

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)個人(半程)賽：

1. 游泳：羅東運動公園游泳池，游泳750公尺(自備泳帽，無泳帽不得下水)。
2. 自由車：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→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。【終點設於游泳池前】

(二)個人(短距)賽

1. 游泳：羅東運動公園游泳池，游泳250公尺(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→羅東運動公園返回轉換區
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(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近端U-TURN)折返→原路返回終點。

【兩項賽】

1. 游泳：羅東運動公園游泳池(自備泳帽，無泳帽不得下水)。
 - a. 【高、中年級】游泳200公尺、
 - b. 【低年級】游泳100公尺
2. 跑步：
 - a. 【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③→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②→原路返回終點。
 - c. 【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①→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。
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(隊)數，按下列名額錄取：

1. 10人(隊)以上者，錄取8名，

2. 9人(隊)者，錄取7名。

3. 8人(隊)者，錄取6名。

4. 7人(隊)者，錄取5名。

5. 6人(隊)者，錄取4名。

6. 5人(隊)者，錄取3名。

7. 4人(隊)者，錄取2名。

8. 2人(隊)或3人(隊)者，均錄取1名。

9. 不足2人(隊)，取消該組比賽。

以上各競賽項目前三名頒發金、銀、銅牌。

(二)優勝選手大會另頒給「獎勵金」，頒給標準如下：

1. 出賽選手達20人(隊)以上，金牌2,000元、銀牌1,500元、銅牌1,200元。

2. 出賽選手達10人(隊)以上，金牌1,500元、銀牌1,000元、銅牌800元。

3. 出賽選手達5人(隊)者，金牌1,000元、銀牌700元、銅牌500元。

4. 出賽選手達4人(隊)者，金牌700元、銀牌500元。

5. 出賽選手達3人(隊)者，金牌500元。

6. 出賽選手未達3人(隊)者，不予頒給「獎勵金」。

7. 以上「獎勵金」頒給如為團隊者，不及於團隊出賽之個人，意即有3人出賽得獎者，共得各該獎牌「獎勵金」。

(三)各組選手完成比賽並全程參加頒獎者，均贈「完賽獎牌」(不得代領及補發)。

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。

廿一、本競賽規程業經宜蘭縣政府112年3月28日府教體字第1120048759號函同意核備在案。

鐵人三項競賽規則

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。

游泳項目

01. 選手須配戴泳帽、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。

自由車項目

01. 自由車及安全帽必須依大會規定位置黏貼號碼參賽。
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。

犯規行為處罰對照表

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
	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 ①游泳拉、扯、抓、拽、踢、蹬等 ②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

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		單 位 教 練	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。

2023 宜蘭縣主委盃鐵人兩項暨小鐵人錦標賽(教職員)報名表

報名學校				聯絡電話			
領 隊				管 理		教 練	
電 話				電 話		電 話	
選手報名資料							
序 號	選手姓名	性 別	參賽組別	出生年月日	身分證號碼	聯絡電話	備 註
1			個人半程賽				選手編號 (大會編印)
2			個人半程賽				
3			個人半程賽				
4			接力賽(游泳)				
5			接力賽(自由車)				
6			接力賽(跑步)				
						報名學校 主 官 用 印	

※報名專用電子郵件帳號：20160828ydac@gmail.com(紙本務必於領隊會議補繳交，未繳交視同放棄比賽)。