

# 114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114年9月13-14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(五、六)年級男、女子組。

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。

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，報名組別，以114年8月1日以後就讀年級為限，均應以學校組隊報名參加，不受理個人報名。

(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【免再報名】；半程賽未完賽(不問理由)均不得出賽。

(三)小鐵人：均須使用彎把公路車參賽。

1. 三項：國小高(五、六)年級在學學生，人數不限。

2. 兩項(游、跑)：

【國小高年級】：國小五、六年級在學學生，人數不限。

【國小中年級】：國小三、四年級在學學生，人數不限。

【國小低年級】：國小一、二年級在學學生，人數不限。

(四)各競賽項目、組別，報名須達2所學校(含)以上，且各組報名3人(含)以上；未達上開條件，則不舉行比賽。

九、報名日期：即日起至7月28日(星期一)12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)及經學校用印後之報名表(.pdf/.jpg檔)，逕傳2019ytac21@gmail.com，

報名表未經學校用印者，未完成報名手續(取消比賽資格)；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】。

十一、領隊暨技術會議：114年9月12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。

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
9月13日(星期六)			
06:50-07:30	選手驗車及安全帽(未通過者不得參賽)	地點：轉換區	
9月13日(星期六)：個人(半程)賽、小鐵人(三項)		9月14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114學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽競賽規則(參閱附件1)；如規則解釋有爭議，以國際鐵人三項總會(World Triathlon)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)競賽制度：

1. 比賽期間，如有不可抗拒干擾因素，影響選手成績時，大會無需處置，並以完賽成績為主。
2. 因氣候及環境因素，考量選手安全，大會保有調整比賽方式或縮短比賽距離，並不排除開賽延遲，延期或取消比賽。
3. 比賽需服從裁判指示，如有違規及影響裁判名譽，視情節輕重，移送審判委員會處。
4. 每位選手必須參加競賽說明會議。

#### (三)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(游、跑)：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)。

(四)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。

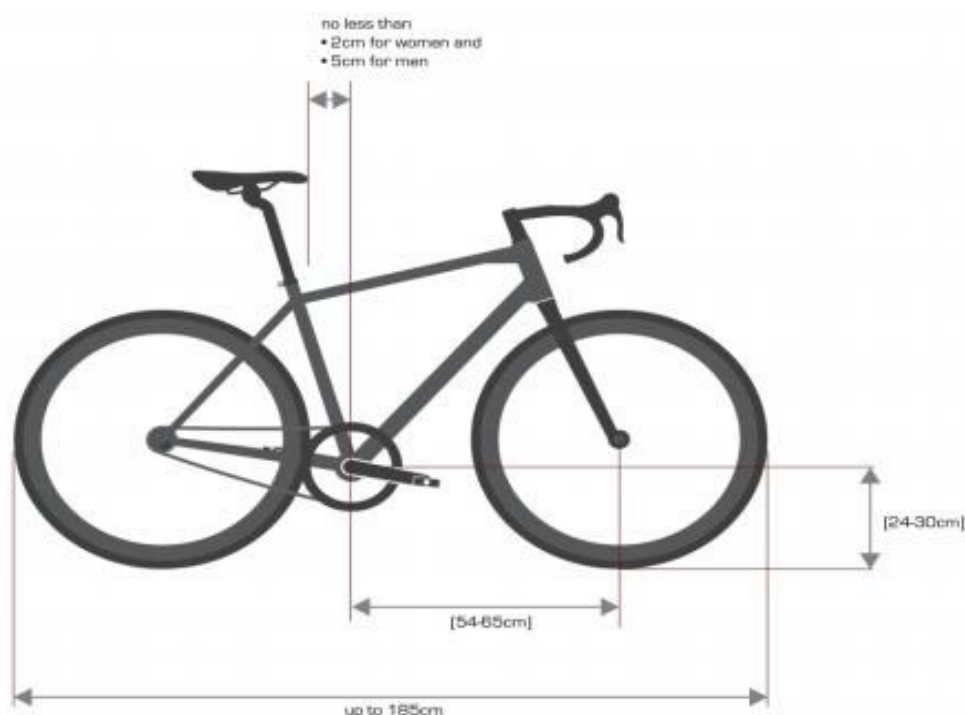
(2)手把

- 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：須無裂損狀況，符合頭形尺寸大小。

十四、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→田徑場(繞9圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。

(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】：

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→田徑場(繞3圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。

【兩項】：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，【中、高年級】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：
  - (1)【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。
  - (2)【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。
  - (3)【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1K折返②→至0.5K折返①〔1.5K折返③〕→至1K折返②→原路返回終點。

十五、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。

十六、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。

十七、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。

十八、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〉。

十九、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。

## 114學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項競賽規則

### 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。

### 三、游泳項目

01. 選手須配戴泳帽、泳鏡、著泳裝。
02. 下水起游不可跳水，選手須注意自身安全並保持安全距離，以免造成傷害。
03. 選手不得穿戴任何助游裝備。
04. 選手穿著防寒衣，比賽當天由裁判長於競賽說明時宣布。

- 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. 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，嚴禁攜帶保特瓶或玻璃水罐。

#### **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：參閱附件2—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	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	跑步有非參賽人員陪跑	第 1 次	警告並處罰15秒
		第 2 次	取消比賽資格
8	故意同時通過終點		取消比賽資格
9	1. 經裁決判罰，未依規定進入處罰區 2. 不服從裁判指示、以言語或行為侮辱裁判 3. 冒名頂替參賽或謊報參加不符年齡之組別 4. 故意重複違反競賽規則 5. 使用動力裝置、碟輪、折疊車、小輪徑、UBIKE 6. 比賽中有不雅行為影響賽事 7. 使用他人號碼布、物品、自由車 8. 未於時間內進入轉換區放置自由車及下水		取消比賽資格
10	參加選手競賽說明會議遲到者		加計比賽成績15秒
11	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



## 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。