115學年度宜蘭縣中小學鐵人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及鐵人二項運動，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115年11月20-21日(星期五、六)。

三、競賽地點：宜蘭運動公園(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
宜蘭縣體育總會鐵人三項運動委員會

六、協辦單位：宜蘭縣體育總會

七、競賽項目：

(一)半程賽：高中男、女子組、國中男、女子組。

(二)挑戰小鐵人：國小高(五、六)年級在學學生，人數不限。

(三)小鐵人兩項：均須使用彎把公路車參賽。

鐵人兩項(跑、騎、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115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)挑戰小鐵人：國小高(五、六)年級在學學生，人數不限。

(三)小鐵人兩項：均須使用彎把公路車參賽，國小中、低年級組不限車種。

鐵人兩項(跑、騎、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11月13日(星期五)12時止。

報名方式：請填妥報名表(如附件一：二項用表、附件二：二項用表)後，將電子檔MAIL至宜蘭縣鐵人三項運動委員會 diegod5690@yahoo.com.tw，總幹事楊宗樺，0939326408。或紙本傳真9586099，並與廖中孚組長確認9585828#106。

十、領隊暨技術會議：115年11月19日(星期四)下午14：30假光復國小五育館地下室舉行，請準時出席並領取秩序冊與選手號碼布。

十一、比賽時程表：(詳細比賽時程以宜蘭縣體育總會網站公告為主)

時　　間	流　　程	時　　間	流　　程
11月20日（星期五）			
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		
11月20日(星期五)： 個人賽(半程)、挑戰小鐵人(兩項)		11月21日(星期六)： 小鐵人兩項(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
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

十二、競賽辦法

(一)比賽規則：採用115學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽競賽規則（參閱附件三)；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，移送審判委員會議處。
4. 每位選手必須參加競賽說明會議。

(三)競賽方式：

1. 半程賽(跑、騎、跑)：參賽選手必須按照路跑2.6公里、自由車20.8公里、路跑2.6公里，合計26公里。
2. 挑戰小鐵人：兩項(跑、騎、跑)：所有參賽選手必須按照路跑1.3公里、自由車10.4公里、路跑1.3公里，合計13.0公里。
3. 小鐵人兩項(跑、騎、跑)：所有參賽選手必須按照下列各組標準，依序完成比。

【高年級】路跑1.3公里、自行車3.9公里，路跑1.3公里，合計6.5公里。

【中年級】路跑650公尺、自行車2.6公里、路跑650公尺，合計3.9公里。

【低年級】路跑650公尺、自行車1.3公里、路跑650公尺，合計2.6公里。

(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。

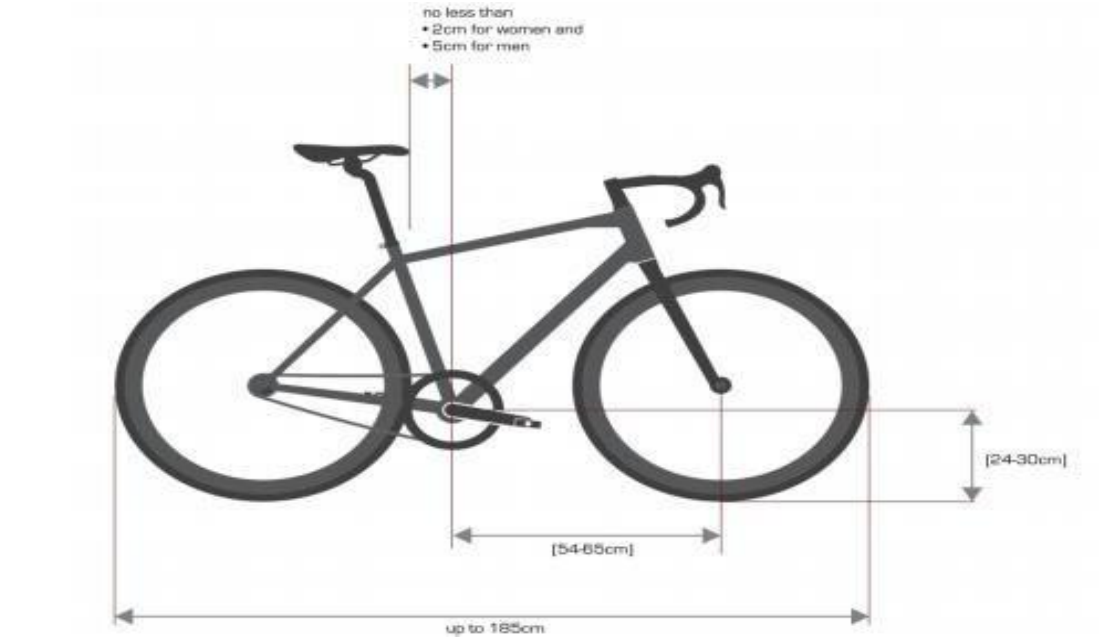
(3)車架

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。

十三、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.跑步，宜蘭運動公園內圈道路繞行(繞2圈)。

2.自由車，宜蘭運動公園內圈道路繞行(16圈)。

3.跑步，宜蘭運動公園內圈道路繞行(繞2圈)→終點設於體育館前廣場。

(二)挑戰小鐵人：

1.跑步：宜蘭運動公園內圈道路繞行(繞1圈)。

2.自由車:宜蘭運動公園內圈道路繞行(8圈)。

3.跑步，宜蘭運動公園內圈道路繞行(繞1圈)→終點設於體育館前廣場。

(三)小鐵人兩項：參賽選手必須按照跑步、自行車、跑步，依序完成比賽。

1.跑步：

【高年級】運動公園內圈道路繞行一圈1.3公里。

【中年級】草皮區一圈650公尺。

【低年級】草皮區一圈650公尺。

2.自行車：

【高年級】宜蘭運動公園內圈道路繞行(3圈)。

【中年級】宜蘭運動公園內圈道路繞行(2圈)。

【低年級】宜蘭運動公園內圈道路繞行(1圈)。

3.跑步:

【低年級】跑步草皮區一圈650公尺→終點設於體育館前廣場。

【中年級】跑步草皮區一圈650公尺→終點設於體育館前廣場。

【高年級】運動公園內圈道路繞行一圈1.3公里→終點設於體育館前廣場。

十四、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)選手如需較高保障請自行加保個人險，維護自身權益。

(三)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」。

(四)請務必攜帶健保卡參賽，保障自身就醫權益。

(五)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。

十五、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。

十六、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。

8.3人或2人者，錄取1名。

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)挑戰小鐵人及小鐵人兩項：各組優勝選手除發給獎牌及獎狀外，另完成比賽者，均贈「完賽證明書」。

(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。

十七、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)及保證金新台幣伍仟元整，於成績公告後30分鐘內向大會提出，並以大會判決為終決，不得再申訴，超過時間不受理申訴。〈申訴不成立沒收其保證金，充作大會經費〉。

十八、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。

附件一

115學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽(□專科/□高中/□國中/□國小)報名表(二項用表)

報名學校		連絡電話	
領隊		管理		教練	
連絡電話		連絡電話		連絡電話	

序號	選手姓名	性別	年級	參加組別	出生年月日	身分證號碼	聯絡電話	備註	選手編號(大會編印)
1				□半程賽 □小鐵人					
2				□半程賽 □小鐵人					
3				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
				□半程賽 □小鐵人					
	表格不足自行延伸								

報名學校主官用印

附件二

115學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽(二項用表)									
報名學校				連絡電話					
領隊		管理		教練					
連絡電話		連絡電話		連絡電話					
序號	選手姓名	性別	年級	參加組別	出生年月日	身分證號碼	聯絡電話	備註	選手編號 (大會編印)
1				□高年級 □中年級 □低年級					
2				□高年級 □中年級 □低年級					
3				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
				□高年級 □中年級 □低年級					
	表格不足自行延伸								
報名學校主官用印									

附件三

115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：參閱附件四—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。

附件四

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		取消比賽資格

	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		
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

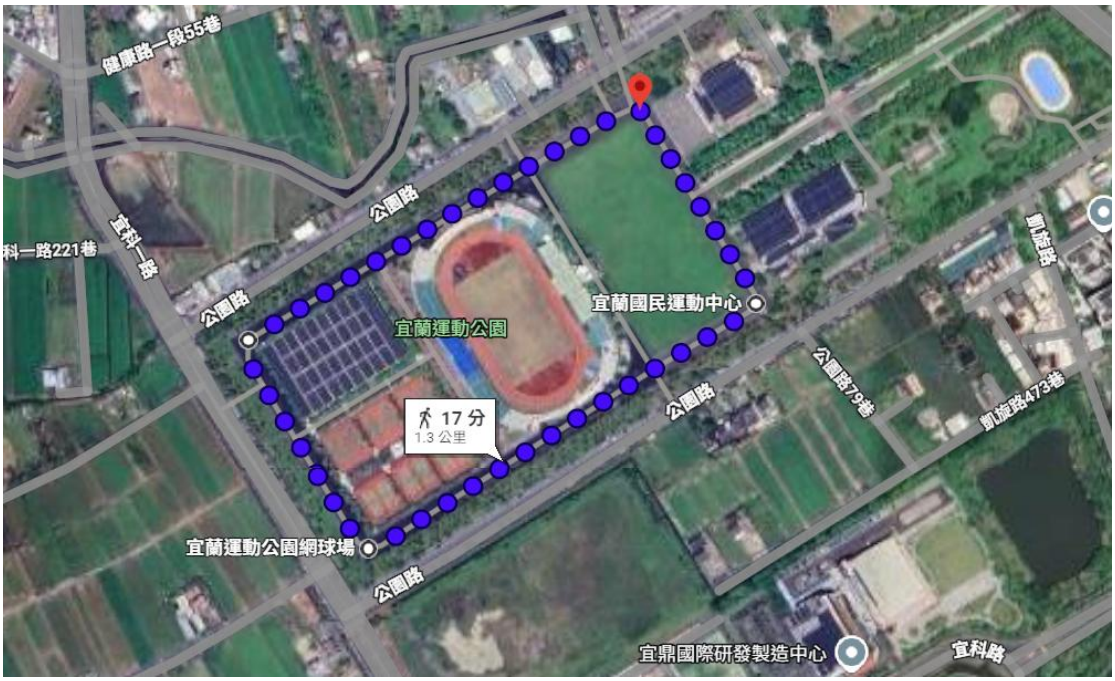
附表1

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。


健康路一段55巷
公園路
科一路221巷
公園路
宜蘭運動公園
宜蘭國民運動中心
17 分
1.3 公里
公園路
公園路79巷
凱旋路473巷
宜蘭運動公園網球場
公園路
宜鼎國際研發製造中心
宜科路


公園路
美福排水幹線
光武生活館無
菜單創意料理
公園路
中軸大道
公園路
洋建築師事務所
9 分
650公尺
宜蘭國民運動中心
宜蘭運動公園
宜蘭運動公園風雨球場
宜蘭縣海洋及
漁業發展所
公園路79巷
公園路
公園路
圖層
Google Maps