

## 105 學年度宜蘭縣中小學運動會-鐵人三項暨兩項比賽競賽規程

- 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 105 年 10 月 1~2 日(星期六、日)。
- 三、競賽地點：羅東運動公園(游泳池、周邊道路)。
- 四、指導單位：教育部體育署
- 五、主辦單位：宜蘭縣政府、宜蘭縣體育會
- 六、承辦單位：宜蘭縣羅東鎮北成國民小學  
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
- 七、協辦單位：宜蘭縣政府警察局、宜蘭縣立體育場
- 八、競賽項目：
  - (一)個人半程賽：高中男子組、高中女子組、國中男子組、國中女子組。
  - (二)混合接力賽：高中組、國中組。
  - (三)小鐵人賽：國小高年級男子組、國小高年級女子組。
  - (四)鐵人兩項賽：小高男子組、小高女子組、小中男子組、小中女子組、小低男子組、小低女子組。
- 九、參賽資格：
  - (一)凡宜蘭縣內各公私立高級中等學校及國民中、小學，得以學校組隊參加。
  - (二)個人半程賽各校各組至多報名10人；混合接力賽(國小除外)，各校報名以1隊為限，高中組各校組隊人數未達一隊，可委請另一學校支援選手(只能代表一所學校出賽)，惟須事先報名審查通過，且有參加個人半程賽始可出賽。
  - (三)小鐵人賽，以國小高(五、六)年級且使用彎把公路車參賽，人數不限。
  - (四)鐵人兩項賽：凡宜蘭縣內各公私立國民小學，得以學校組隊參加、人數不限。
  - (五)國小高(五、六)年級小鐵人賽及鐵人兩項賽不可重覆報名。
- 十、報名日期：即日起至 9 月 14 日(星期三)16 時止。
- 十一、報名方式：請填妥報名表(附件一)後，將電子檔傳送至北成國小黃一昌老師信箱 [archer@tmail.ilc.edu.tw](mailto:archer@tmail.ilc.edu.tw)，若有相關問題，請洽北成國小學務處體育組 9512626-301。
- 十二、領隊暨技術會議：105 年 9 月 26 日(星期一)下午 15:00 假北成國小校長室舉行，請準時出席並領取秩序冊與選手號碼布。
- 十三、比賽流程：暫定。(詳細以賽前北成國小網站公告為主)

時 間	流 程	時 間	流 程
9 月 30 日 (星期五)			
15:30-16:30	鐵人三項選手驗車(未通過者不得參賽)地點：北成國小停車場		
10 月 1 日 (星期六)：鐵人三項賽		10 月 2 日 (星期日)：鐵人兩項賽	

06:30-06:50	裁判會議、選手報到、補驗車	06:30-06:50	選手報到
06:30-12:00	檢錄及比賽	08:00-08:30	開幕式暨競賽說明
13:00	頒獎典禮	08:30-13:00	檢錄及比賽
13:00	混合接力組遞送參賽選手名單	13:30	頒獎典禮及閉幕
13:00-17:00	檢錄及比賽		
17:00	頒獎典禮		

#### 十四、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：所有參賽選手必須按照游泳750公尺（30分鐘）、自由車20公里（60分鐘）、路跑5公里（30分鐘），合計25.75公里（2小時）。
2. 混合接力賽：參加混合接力賽選手必須為個人半程賽之完賽選手，每隊2女2男（國中組須以同一學校為單位，比賽順序為女、男、女、男。每位選手必須按照游泳250公尺、自由車6.6公里、路跑1.6公里後在接力區以擊掌交接予下一位選手），成績計算以最後一棒進入終點為名次之判決。
3. 小鐵人賽：所有參賽選手必須按照游泳200公尺（7分鐘）、自由車9公里（30分鐘）、路跑2.5公里（20分鐘），合計11.7公里（57分鐘）。
4. 鐵人兩項賽：所有參賽選手必須按照高年級游泳200公尺、路跑3公里，中年級游泳200公尺、路跑2公里，低年級游泳100公尺、路跑1公里，依順序完成比賽。

(三)比賽規定：

1. 驗車規定：

(1)車輪：

- a. 車輪的直徑最大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. 休息把不得超過煞車桿前緣。
  - c. 休息把前沿必須是連接的。
2. 混合接力賽每隊4名選手(女、男各2人)。
  3. 比賽進行採套圈淘汰規定。
  4. 不同組別，禁止輪車，違者依規定處分。

十五、器材設備：競賽場地與設備規格，以國際鐵人三項總會(ITU)之規定為依據。

(一)游泳：羅東運動公園游泳池。自備泳帽，無泳帽不得下水。

(二)自由車：

1. 半程賽：羅東運動公園→公正路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→公正路→羅東運動公園(2圈)。
2. 小鐵人賽：羅東運動公園→公正路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→公正路→羅東運動公園(1圈)。
3. 混合接力賽：羅東運動公園→左轉公正路→幅三路折返→公正路→長春路→東西八路口折返→長春路→公正路→幅三路折返→羅東運動公園(1圈)。

(三)跑步：

1. 半程賽羅東運動公園→棒球場前→河濱路→廣興橋下折返→河濱路→終點設於羅東運動公園游泳池前。
2. 混合接力：羅東運動公園游泳池→田徑場(繞1圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。
3. 小鐵人賽：羅東運動公園游泳池→田徑場(繞3圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。
4. 鐵人兩項：羅東運動公園游泳池→田徑場(繞圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。

十六、保險：

1. 大會投保公共意外責任險。  
(每人傷亡 200 萬元、每一事故醫療門診 3 萬元)
2. 參賽選手如需較高之保額請自行投保。
3. 大會負責傷後理賠作業，協助選手取得理賠金；但無法提供其他補償金獲慰問金。
4. 請攜帶健保卡參賽，保障自身就醫權益。

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)個人賽：各競賽分組報名在十人以上取八名，九人取七名，八人取六名，七人取五名，六人取四名，五人取三名，四人取二名，三人取一名，不足 3 人，取消該組比賽，其前三名發給金、銀、銅牌及獎狀，第四名至第八名發給獎狀。
- (二)混合接力賽：各組參賽隊數以學校為單位，參賽 6 隊以上，取 4 名，5 隊取 3 名，4 隊取 2 名，3 隊取 1 名，不足 3 隊，取消該組比賽，前 4 名頒發獎牌、獎狀。
- (三)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「完成證明書」。

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及保證金新台幣參仟元整，於事實發生後一小時內向大會提出，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〉。

二十、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。