**2025宜蘭縣主委盃青少年鐵人三項暨小鐵人錦標賽競賽規程**(修正版)

一、比賽目的：發展本縣青少年鐵人三項運動，提高本縣鐵人三項運動水準，發掘優秀運動選手。

二、比賽日期：114年5月17-18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：宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會

六、協辦單位：宜蘭縣體育會鐵人兩項運動委員會

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)菁英組：結合114年宜蘭縣運動會，凡經本縣各鄉鎮市已報名114年縣運鐵人三項賽者(不另接受個別報名)。

1.奧運標準賽：個人男、女子組。

2.半 程 賽：個人男、女子組。

(二)推廣組：已報名114年縣運鐵人三項賽者，不得再報名。

1.半 程 賽：高中男、女子組、國中男、女子組、教職員男、女子組。

2.短 距 離；高中男、女子組、國中男、女子組。

3.小 鐵 人：均須使用彎把公路車參賽。

⑴三項：國小高(五、六)年級男、女子組。

⑵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。

4.接力(半程)賽：教職員組。

八、參賽資格：

(一)菁英組：已報名114年縣運鐵人三項賽者(不另接受個別報名)。

(二)推廣組：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。

1.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。

2.短距賽：凡國中三年級以上(含高中各年級)男、女生，已參加半程賽者(含菁英組:奧運標準賽、半程賽)，始能參賽；未完賽(不問理由)均不得參與出賽；以上參賽人員不須另行報名。

3.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。

4.接力(半程)賽：各校報名以1隊(3人，男女不拘)為限。

九、報名日期：**自即日起至4月14日(星期一)12時止。**

十、報名方式：請填妥報名表(如**附件1**─學生用、**附件2**─教職員用、如**附件3**─水陸兩項用)後(菁英組免填本賽事報名表)，將電子檔(.xlsx)逕傳2019ytac21@gmail.com，若有疑問，請逕洽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、114年5月16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 |
| 5月17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 |
| 5月17日(星期六)：個人(半程)賽、小鐵人(三項) | 5月18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2025宜蘭縣主委盃鐵人三項競賽規則；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.菁英組：依照114年宜蘭縣運動會鐵人三項技術手冊規定辦理。

2.推廣組：

(1)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)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。

(四)比賽規定：

1.驗車規定：【教職員免驗車】

(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.車輪不得包含任何具有加速功能的機械裝置。

(2)手把：各式休息手把，無論有無靠墊或是否為一體式均不得使用。

(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。

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─2025宜蘭縣主委盃鐵人三項競賽規則。

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)菁英組：依照114年宜蘭縣運動會鐵人三項競賽規程規定辦理。

1.游泳:羅東運動公園游泳池。

2.自由車:

(1)奧運標準賽：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(4圈)。

(2)半程賽：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)短距離：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:

(1)奧運標準賽：羅東運動公園游泳池→田徑場(繞21圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。

(2)半程賽：羅東運動公園游泳池→田徑場(繞9圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。

(3)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→至1.0K折返→原路返回終點。【終點設於游泳池前】

(二)推廣組：

1.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:羅東運動公園游泳池→田徑場(繞9圈)→終點設於羅東運動公園游泳池前。

2.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】

3.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: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。

【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1K折返→至0.5K折返〔1.5K折返〕→至1K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.【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。

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、各競賽項目、組別報名須達3人(隊)以上，未達前列條件之組別，不舉行比賽。

十九、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：

1.三項：

(1)全程賽(奧運標準賽)

a.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。

b.出賽選手達10人(隊)者，金牌1,500元、銀牌1,200元、銅牌1,000元。

c.出賽選手達5人(隊)者，金牌1,000元、銀牌700元、銅牌500元。

d.出賽選手達4人(隊)者，金牌700元、銀牌500元。

e.出賽選手達3人(隊)者，金牌500元。

f.出賽選手未達3人(隊)者，不予頒給「獎勵金」。

(2)菁英組：半程賽

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

b.出賽選手達10人(隊)者，金牌1,200元、銀牌900元、銅牌700元。

c.出賽選手達5人(隊)者，金牌900元、銀牌700元、銅牌500元。

d.出賽選手達4人(隊)者，金牌700元、銀牌500元。

e.出賽選手達3人(隊)者，金牌500元。

f.出賽選手未達3人(隊)者，不予頒給「獎勵金」。

(3)推廣組：半程賽

a.出賽選手達10人(隊)以上，金牌1,200元、銀牌800元、銅牌600元。

b.出賽選手達5人(隊)者，金牌1,000元、銀牌700元、銅牌500元。

c.出賽選手達4人(隊)者，金牌700元、銀牌500元。

d.出賽選手達3人(隊)者，金牌500元。

e.出賽選手未達3人(隊)者，不予頒給「獎勵金」。

(4)短距賽

a.出賽選手達10人(隊)以上，金牌1,200元、銀牌800元、銅牌600元。

b.出賽選手達5人(隊)者，金牌1,000元、銀牌700元、銅牌500元。

c.出賽選手達4人(隊)者，金牌700元、銀牌500元。

d.出賽選手達3人(隊)者，金牌500元。

e.出賽選手未達3人(隊)者，不予頒給「獎勵金」。

2.兩項：

(1)出賽選手達10人(隊)以上，金牌1,200元、銀牌800元、銅牌600元。

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

(3)出賽選手達4人(隊)者，金牌700元、銀牌500元。

(4)出賽選手達3人(隊)者，金牌500元。

(5)出賽選手未達3人(隊)者，不予頒給「獎勵金」。

3.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)。

廿、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(附件3)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)**。

廿一、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。

**2025宜蘭縣主委盃鐵人三項競賽規則**

附件

**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 |
| 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 | 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 |

**犯規行為處罰對照表**

附表

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。