

2025宜蘭縣主委盃青少年鐵人三項 暨小鐵人錦標賽

宜蘭縣體育會
鐵人三項運動委員會

秩序冊

比賽日期：114年05月17、18日(星期六、日)。
比賽地點：羅東運動公園(游泳池、周邊道路)
指導單位：宜蘭縣政府
主辦單位：宜蘭縣體育會
承辦單位：宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會
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

目 錄

01. 鐵人三項運動委員會	2
02. 審判委員會暨裁判編組	3
03. 競賽規程	5
04. 2025宜蘭縣主委盃鐵人三項競賽規則	12
05. 鐵人三項各校參賽隊職員名單	16
06. 鐵人三項賽程	17
07. 鐵人兩項各校參賽隊職員名單	21
08. 鐵人兩項賽程	23
09. 自由車路線圖	28
10. 路跑(三項)路線圖	29
11. 路跑(水陸兩項)路線圖	30

鐵人三項運動委員會

主任委員：游勝德

副主任委員：陳宗鼎

委員：盛業本 鄭俊良 莊松茂 曾有祥

黃文位 李文平 徐信男

技術顧問：朱子毅 黃昶融

總幹事：鄭蓮池

副總幹事：陳俊吉 游義義

裁判組 組長：丁進添

財務組 組長：蘇于玲

公關組 組長：游世良

會務組 組長：吳長聰

服務組 組長：李金鋒

競賽組 組長：馬鈞騰

114年5月17日(星期六)鐵人三項

審判委員會

主任委員：游勝德

審判委員：陳宗鼎 丁進添 鄭蓮池 蘇于玲

鐵人三項裁判編組表(53)

裁 判 長：鄭蓮池

副裁 判 長：陳俊吉

游泳 主 任：游世良(兼檢錄)

游泳 裁 判：賴見誠 蔡治弘 溫文欽

陳枝田 張冠雄 鄭文璋

轉換區主任：游義義

轉換區裁判：陳韋嘉 莊榮盛 李志堅

巡迴 主 任：吳長聰

巡迴 裁 判：曹述明 曾有祥 黃志龍 張書銘

李文平 陳翰廷 王柏榕 李姿瑩

定點 主 任：盛業本

定點 裁 判：張順章 張瑋達 方恆裕 林文滄 張志清

傅德賢 謝振富 謝松亮 呂紹齊 鄭友義

路跑 主 任：謝錦輝(兼處罰區及供水站)

路跑 裁 判：吳淑燕 徐慧萍

折返點主任：陳春成(兼供水站)

折返點裁判：黃淑娟

終點 主 任：陳俊吉(兼)

終點 裁 判：游婉宜 盛基嫻 陳靜如 盛基喬

服 務 組：蘇于玲 鄭小桂 謝忻紘 蔡讀星

機 動 組：李金峰 陳佑任 林慶仁

114年5月18日(星期日)鐵人兩項
審判委員會

主任委員：游勝德

審判委員：陳宗鼎 丁進添 鄭蓮池 蘇于玲

鐵人三項裁判編組表(30)

裁 判 長：鄭蓮池

副裁 判 長：陳俊吉

游泳 主 任：游世良(兼檢錄)

游泳 裁 判：賴見誠 蔡治弘 溫文欽

張冠雄 鄭文璋 呂紹齊

轉換區主任：游義義 吳長聰

轉換區裁判：李志堅 陳翰廷 王柏榕

路跑 主 任：謝錦輝(兼處罰區及供水站)

路跑 裁 判：謝振富 吳淑燕

折返點主任：陳春成(兼供水站) 盛業本

折返點裁判：謝松亮

終點 主 任：陳俊吉(兼)

終點 裁 判：游婉宜 盛基嫻 盛基喬

服 務 組：蘇于玲 李金峰 謝忻紘 蔡讀星

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。

(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。

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. 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：
 - a. 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)。
 - b. 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)。
 - (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

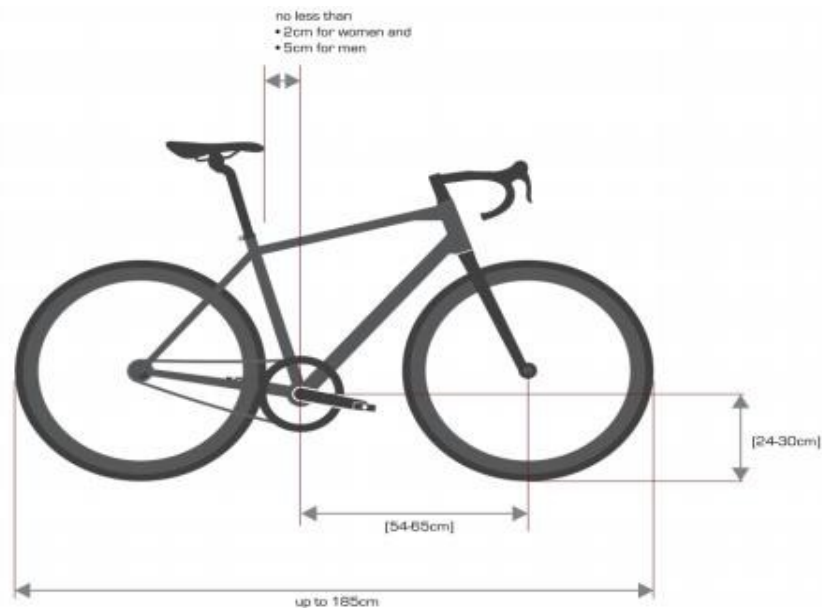
- a. 車輪直徑最大 70 公分最小 55 公分^(包含輪胎)，亦即車輪必須為 26 吋或 28 吋。
- b. 車輪必須包含至少 12 隻輻條^(鋼絲)。
- c. 車輪不得包含任何具有加速功能的機械裝置。

(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②→至0.5K折返①〔1.5K折返③〕→至1K折返②→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。
(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

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。

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	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。

鐵人三項各校參賽隊職員名單

二、國中組(男 2)

01. 凱旋國中(男1)

△領隊：羅麗惠 管理：李蕙君 教練：莊育純

男隊員：3111吳宥均

02. 慈心華德福(男1)

△領隊：羅心慧 管理：馮佩茹 教練：周淑貞

男隊員：3112簡向鍔

三、國小組(男5、女3)

01. 中山國小(女1)

△領隊：劉文勝 管理：石賢明 教練：張恭誨

女隊員：3223張靖函

02. 中道國小(男1)

△領隊：高麗鳳 管理：游文長 教練：吳曉薇

男隊員：3121李宗宸

03. 公正國小(男2)

△領隊：丁進添 管理：林文源 教練：林正杰

男隊員：3122朱祐霆 3123楊宸睿

04. 北成國小(男1、女1)

△領隊：賴尚義 管理：劉政輝 教練：王昀婕

男隊員：3124陳楚惟

女隊員：3221劉 芹

05. 光復國小(男1)

△領隊：陳銘珍 管理：梁家鳴 教練：

男隊員：3125張喆彥

06. 成功國小(女1)

△領隊：盧聰賢 管理：賴昭旭 教練：林玉堂

女隊員：3222林禹蓓

四、教職員組(女2)

01. 凱旋國中(女1)

△領隊：羅麗惠 管理：黃彥智 教練：李蕙君

女隊員：3231朵蜜·阿比映

02. 龍潭國小(女1)

△領隊：廖世凱 管理：游青芬 教練：

女隊員：3232簡珮嬪

鐵人三項賽程

一、比賽日期：114年5月17日(星期六)

二、比賽地點：羅東運動公園(含周邊道路)

(一)游泳：羅東運動公園游泳池。

(二)自由車：

1. 標準賽：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→羅三公路→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→羅三公路→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園(2圈)。
3. 小鐵人：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→羅三公路→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園(1圈)。

(三)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. 小鐵人：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。

三、比賽時間：08:00~12:20

第 1 場次：08:00~09:00(小鐵人)

3121 李宗宸(中道)	3122 朱祐霆(公正)	3123 楊宸睿(公正)
3124 陳楚惟(北成)	3125 張喆彥(光復)	
3221 劉 芹(北成)	3222 林禹蓓(成功)	3223 張靖函(中山)

第 2 場次：08:10~11:30

6001 林文晴(頭城)	6002 李佳萱(羅東)	6003 林郁烜(羅東)
6004 莊之好(羅東)		
3231 朵蜜·阿比映(凱旋)	3232 簡珮嬪(龍潭)	

第 3 場次：09:00~12:20

5001 張智偉(五結)	5003 廖明宏(冬山)	5004 林韋勳(宜市)
5002 鄭智勇(五結)	5005 張世豪(宜市)	5007 林俊賢(頭城)
5006 趙晨恩(宜市)	5008 田志偉(羅東)	5009 畢譯文(蘇澳)

第 4 場次：09:50~11:30

5011 蔣宜樺(宜市) 5012 陳霆軒(羅東)

3111 吳宥均(凱旋) 3112 簡向鍔(華德福)

四、成績表：

名次	第1名	第2名	第3名		
姓名					
所屬隊別					
名次	第4名	第5名	第6名	第7名	第8名
姓名					
所屬隊別					

菁英標準賽男子組比賽編配表

游泳1500公尺、自由車40公里、路跑10公里

△決賽：共9名，取7名

5001張智偉(五結)	5003廖明宏(冬山)	5004林韋勳(宜市)
5002鄭智勇(五結)	5005張世豪(宜市)	5007林俊賢(頭城)
5006趙晨恩(宜市)	5008田志偉(羅東)	5009畢譯文(蘇澳)

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	

菁英標準賽女子組比賽編配表

游泳1500公尺、自由車40公里、路跑10公里

△決賽：共4名，取2名

6001林文晴(頭城)	6002李佳萱(羅東)	6003林郁烜(羅東)
6004莊之妤(羅東)		

①	②

菁英半程賽男子組比賽編配表

游泳750公尺、自由車20公里、路跑5公里

△決賽：共2名，取1名

5011蔣宜樺(宜市)	5012陳霆軒(羅東)
-------------	-------------

①

國中男子組鐵人三項比賽編配表

游泳750公尺、自由車20公里、路跑5公里

△決賽：共2名，取1名

3111吳宥均(凱旋) 3112簡向鍔(華德福)

① _____

小鐵人男子組比賽編配表

游泳200公尺、自由車9公里、路跑2.5公里

△決賽：共5名，取3名

3121李宗宸(中道) 3122朱祐霆(公正) 3123楊宸睿(公正)

3124陳楚惟(北成) 3125張喆彥(光復)

① _____ ② _____ ③ _____

小鐵人女子組比賽編配表

游泳200公尺、自由車9公里、路跑2.5公里

△決賽：共3名，取1名

3221劉 芹(北成) 3222林禹蓓(成功) 3223張靖函(中山)

① _____

教職員女子組比賽編配表

游泳750公尺、自由車20公里、路跑5公里

△決賽：共2名，取1名

3231朵蜜·阿比映(凱旋) 3232簡珮嬪(龍潭)

① _____

鐵人兩項各校參賽隊職員名單

水陸兩項(男41、女40)

01. 三民國小(男1)

△領隊：林清輝 管理：李坤祥 教練：林郁華
男隊員：2131吳承恩

02. 中山國小(女3)

△領隊：劉文勝 管理：廖建誠 教練：廖建誠
女隊員：2201廖聿晞 2213張靖函 2214廖聿淮

03. 中道小學(男3、女3)

△領隊：高麗鳳 管理：游文長 教練：吳曉薇
男隊員：2114游曉杰 2151王顥廷 2155宋健智
女隊員：2202吳玥葶 2203林玥慈 2241李亮儀

04. 五結國小(女2)

△領隊：吳志堅 管理：陳冠甫 教練：張恭誨
女隊員：2204許祐寧 2205簡于晏 2215陳柔希

05. 公正國小(男2、女3)

△領隊：丁進添 管理：林文源 教練：林正杰
男隊員：2101朱祐霆 2134陳祈睿
女隊員：2204許祐寧 2205簡于晏 2215陳柔希

06. 北成國小(男18、女14)

△領隊：賴尚義 管理：劉政輝 教練：王昀婕、盧煜
男隊員：2102陳楚惟 2103楊本謙 2104薛勝丰 2105蔡承恩 2115林廷熙
2116高吳仲恩 2117葉士瑋 2118吳英睿 2132林煜緯 2141陳英睿
2135劉品辰 2136游吉守 2137古禹熙 2138游原宥 2152朱健睿
2158莊子毅 2159王沐 2160林宇昊
女隊員：2206劉芹 2216廖品暉 2217游喆瑄 2218蔡昀真 2219莊雁喬
2231吳亭萱 2232林綠茵 2233劉芯 2234林禹馨 2235楊本薇
2236蔡予桐 2242陳亮桔 2243張馨云 2244莊硯茹

07. 光復國小(男6)

△領隊：陳銘珍 管理：梁家鳴 教練：
男隊員：2106張喆彥 2107吳承祐 2108林展頡 2109黃尹辰 2112游翊祺
2133黃俞熏

08. 成功國小(男1、女1)

△領隊：游豪立 管理：賴昭旭 教練：林玉堂
男隊員：2139林惟誠
女隊員：2207林禹蓓

09. 宜蘭國小(男3)

△領隊：楊顯欽 管理：李珮萱 教練：孫駿
男隊員：2113吳政岳 2156李承晏 2157林暉倫

10. 岳明中小(男3、女6)

△領隊：黃建榮 管理：梁益瑋 教練：

男隊員：2119陳志宇 2140何禹樂 2153顏千皓

女隊員：2208林毓珊 2209陳以唐 2210陳昕妘 2237蔡宜橙 2245黃晨語
2246陳沛淳

11. 南屏國小(男2、女1)

△領隊：夏明義 管理：周定億 教練：文少吟

男隊員：2120林鑫佑 2154呂俊毅

女隊員：2240方詩淳

12. 深溝國小(男1、女1)

△領隊：洪秀芬 管理：粘玉芬 教練：何涵君

男隊員：2110韋艾立

女隊員：2238韋艾妮

13. 龍潭國小(男2、女6)

△領隊：廖世凱 管理：游青芬 教練：李奇珞

男隊員：2111倪鑫辰 2121林暉宸

女隊員：2211龔品潔 2212龔品臻 2220黃靖勻 2221陳伶青 2239鄭禹彤
2252黃靖媛

鐵人兩項賽程

一、比賽日期：114年5月18日(星期日)

二、比賽地點：羅東運動公園(園區內)

水陸兩項：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，【高、中年級】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)【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。

(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)【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。

三、比賽時間：09:00~10:15

第01梯次：09:00

2101朱祐霆(公正)2102陳楚惟(北成)2103楊本謙(北成)
2104薛勝丰(北成)2105蔡承恩(北成)

第02梯次：09:03

2106張喆彥(光復)2107吳承祐(光復)2108林展頡(光復)
2109黃尹辰(光復)

第03梯次：09:06

2110韋艾立(深溝)2111倪鑫辰(龍潭)2112游翊祺(光復)
2113吳政岳(宜蘭)

第04梯次：09:09

2114游曉杰(中道)2115林廷熙(北成)2116高吳仲恩(北成)
2117葉士瑋(北成)

第05梯次：09:12

2118吳英睿(北成)2119陳志宇(岳明)2120林鑫佑(南屏)
2121林暉宸(龍潭)

第06梯次：09:15

2201廖聿晞(中山)2202吳玥葶(中道)2203林玥慈(中道)
2204許祐寧(公正)2205簡于晏(公正)

第07梯次：09:18

2206劉 芹(北成)2207林禹蓓(成功)2208林毓珊(岳明)
2209陳以唐(岳明)

第08梯次：09:21

2210陳昕妤(岳明)2211龔品潔(龍潭)2212龔品臻(龍潭)
2213張靖函(中山)

第09梯次：09:24

2214廖聿淮(中山)2215陳柔希(公正)2216廖品暉(北成)
2217游喆瑄(北成)

第10梯次：09:27

2218蔡昀真(北成)2219莊雁喬(北成)2220黃靖勻(龍潭)
2221陳伶青(龍潭)

第11梯次：09:30

2131吳承恩(三民)2132林煜緯(北成)2133黃俞熏(光復)
2134陳祈睿(公正)

第12梯次：09:33

2135劉品辰(北成)2136游吉守(北成)2137古禹熙(北成)
2138游原宥(北成)

第13梯次：09:36

2139林惟誠(成功)2140何禹樂(岳明) 2141陳英睿(北成)

第14梯次：09:39

2231吳亭萱(北成)2232林綠茵(北成)2233劉 芯(北成)
2234林禹馨(北成)

第15梯次：09:42

2235楊本薇(北成)2236蔡予桐(北成)2237蔡宜橙(岳明)
2238韋艾妮(深溝)

第16梯次：09:45

2239鄭禹彤(龍潭)2240方詩淳(南屏)2241李亮儀(中道)
2242陳亮桔(北成)

第17梯次：09:48

2243張馨云(北成)2244莊硯茹(北成)2245黃晨語(岳明)
2246陳沛淳(岳明)

第18梯次：09:51

2151王顥廷(中道)2152朱捷睿(北成)2153顏千皓(岳明)
2154呂俊毅(南屏)2155宋健智(中道)

第19梯次：09:54

2156李承晏(宜蘭)2157林暉倫(宜蘭)2158莊子毅(北成)
2159王 沐(北成)2160林宇昊(北成)

第20梯次：09:57

2251張祖寧(五結)2252黃靖媛(龍潭)

四、成績表：

名次	第1名	第2名	第3名		
姓名					
學校					
名次	第4名	第5名	第6名	第7名	第8名
姓名					
學校					

小鐵人水陸兩項(小高男子組)比賽編配表

游泳200公尺、路跑3公里

△決賽：共21名，取8名

2101朱祐霆(公正)	2102陳楚惟(北成)	2103楊本謙(北成)
2104薛勝丰(北成)	2105蔡承恩(北成)	2106張喆彥(光復)
2107吳承祐(光復)	2108林展頔(光復)	2109黃尹辰(光復)
2110韋艾立(深溝)	2111倪鑫辰(龍潭)	2112游翊祺(光復)
2113吳政岳(宜蘭)	2114游曉杰(中道)	2115林廷熙(北成)
2116高吳仲恩(北成)	2117葉士瑋(北成)	2118吳英睿(北成)
2119陳志宇(岳明)	2120林鑫佑(南屏)	2121林暉宸(龍潭)

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

小鐵人水陸兩項(小高女子組)比賽編配表

游泳200公尺、路跑3公里

△決賽：共21名，取8名

2201廖聿晞(中山)	2202吳玥葶(中道)	2203林玥慈(中道)
2204許祐寧(公正)	2205簡于晏(公正)	2206劉 芹(北成)
2207林禹蓓(成功)	2208林毓珊(岳明)	2209陳以唐(岳明)
2210陳昕妍(岳明)	2211龔品潔(龍潭)	2212龔品臻(龍潭)
2213張靖函(中山)	2214廖聿淮(中山)	2215陳柔希(公正)
2216廖品暉(北成)	2217游喆瑄(北成)	2218蔡昀真(北成)
2219莊雁喬(北成)	2220黃靖勻(龍潭)	2221陳伶青(龍潭)

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

小鐵人水陸兩項(小中男子組)比賽編配表

游泳200公尺、路跑2公里

△決賽：共11名，取8名

2131吳承恩(三民)	2132林煜緯(北成)	2133黃俞熏(光復)
2134陳祈睿(公正)	2135劉品辰(北成)	2136游吉守(北成)
2137古禹熙(北成)	2138游原宥(北成)	2139林惟誠(成功)
2140何禹樂(岳明)	2141陳英睿(北成)	2141何禹樂(岳明)

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

小鐵人水陸兩項(小中女子組)比賽編配表

游泳200公尺、路跑2公里

△決賽：共16名，取8名

2231吳亭萱(北成)	2232林綠茵(北成)	2233劉 苾(北成)
2234林禹馨(北成)	2235楊本薇(北成)	2236蔡予桐(北成)
2237蔡宜橙(岳明)	2238韋艾妮(深溝)	2239鄭禹彤(龍潭)
2240方詩淳(南屏)	2241李亮儀(中道)	2242陳亮桔(北成)
2243張馨云(北成)	2244莊硯茹(北成)	2245黃晨語(岳明)
2246陳沛淳(岳明)		

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

小鐵人水陸兩項(小低男子組)比賽編配表

游泳100公尺 路跑 1公里

△決賽：共10名，取8名

2151王顥廷(中道)	2152朱健睿(北成)	2153顏千皓(岳明)
2154呂俊毅(南屏)	2155宋健智(中道)	2156李承晏(宜蘭)
2157林暉倫(宜蘭)	2158莊子毅(北成)	2159王 沐(北成)
2160林宇昊(北成)		

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

小鐵人水陸兩項(小低女子組)比賽編配表

游泳100公尺 路跑 1公里

△決賽：共2名，取1名

2251張祖寧(五結)	2252黃靖媛(龍潭)
-------------	-------------

①

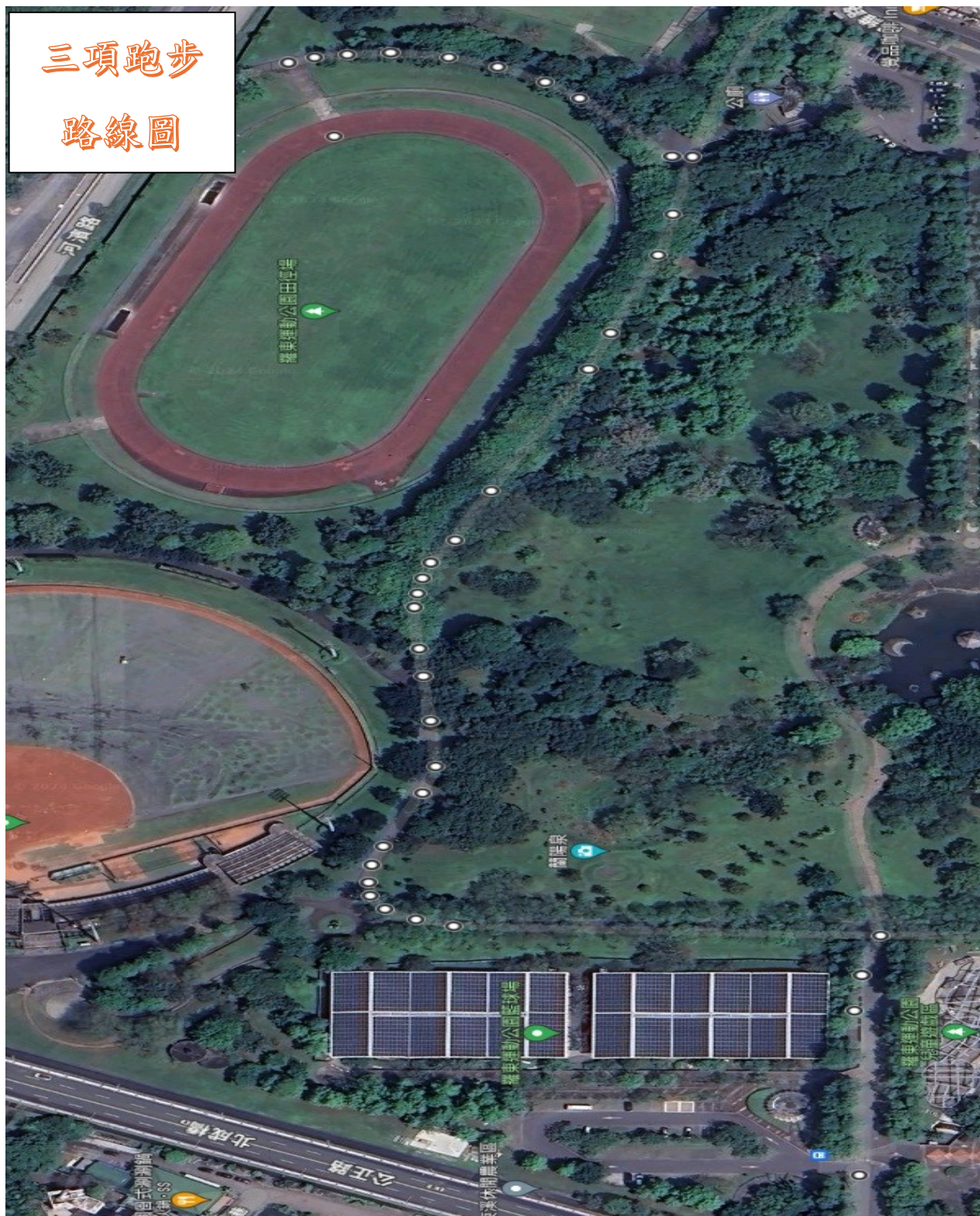
自由車路線圖

1. 標準賽：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→羅三公路→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→羅三公路→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園(2圈)。
3. 小鐵人：羅東運動公園→公正路→長春路→大洲路→上將路一段→羅三公路→河濱路→四維路→圳邊路→公正路→羅東運動公園(1圈)。



跑步路線圖

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. 小鐵人：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。



- (1) 【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。
- (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) 【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。

