

2025宜蘭縣主委盃鐵人兩項暨小鐵人錦標賽競賽規程

一、比賽目的：發展本縣鐵人兩項暨小鐵人運動，提高本縣鐵人三項運動水準，培養優秀運動選手。

二、競賽日期：民國114年9月13-14日(星期六、日)。

三、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：宜蘭縣體育會鐵人兩項運動委員會

六、協辦單位：宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會

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)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：

(一)併114學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽報名(免再填報名表)。

(二)報名有疑問，請逕洽：

1. 宜蘭縣鐵人兩項運動委員會【總幹事蘇于玲0972737121】
2. 宜蘭縣鐵人三項運動委員會【總幹事鄭蓮池0911913299】

(三)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、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【選手號碼布於選手報到時領取】。

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。

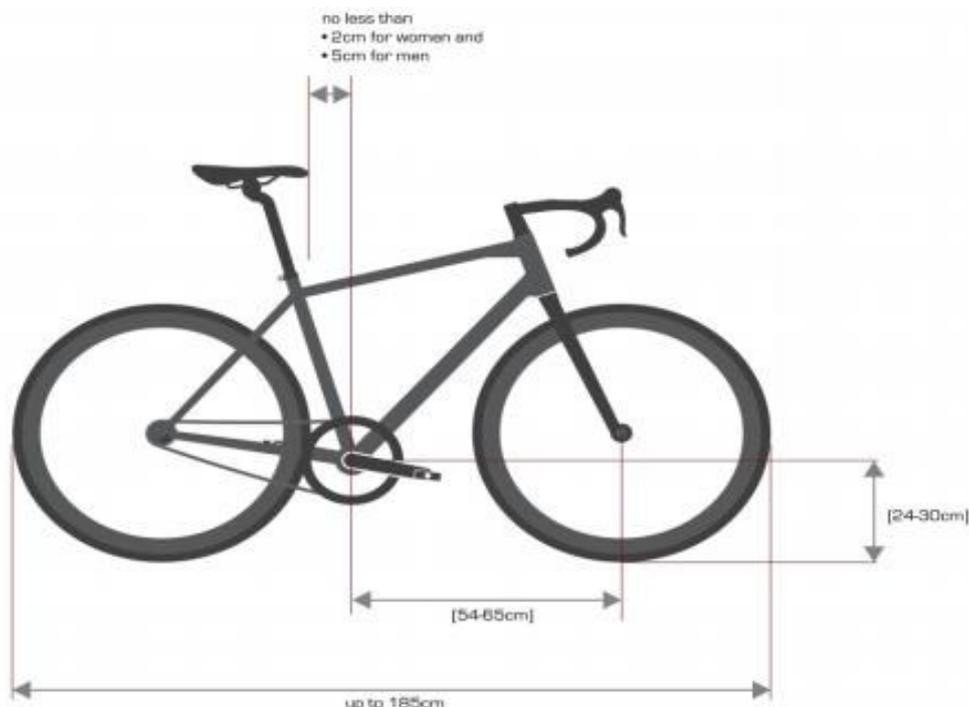
(3)車架

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(游、跑)】：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：有關「公共意外責任險」、「團體醫療傷害險」等事宜，併同「114學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽」保險案辦理，細節部分請參閱前述賽事競賽規程之「十六、保險」內容規定。

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(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)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」。

(2)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)。

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)。

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。

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。

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。