

110 年宜蘭縣運動會 30-鐵人三項技術手冊

一、比賽時間：中華民國 110 年 4 月 17、18 日(星期六、日)共 2 日。

二、比賽場地：羅東運動公園(游泳池、周邊道路)。

第一條 比賽項目：

(一)個人男子組：奧運標準賽程(游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、路跑 10 公里)共計 51.5 公里。

(二)個人女子組：奧運標準賽程(游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、路跑 10 公里)共計 51.5 公里。

(三)混合接力組：參加混合接力之選手須符合參賽標準，每隊 2 男 2 女共 4 人組成。比賽順序為女、男、女、男。每位選手須完成游泳 250 公尺、自由車 6 公里、路跑 2 公里，再交棒給下一名隊友，以最後一棒進入終點時間為名次判決依據。

第二條 比賽時程預定表：

時 間	流 程	時 間	流 程
4 月 16 日 (星期五)			
15:30-16:30	鐵人三項選手驗車、安全帽(未通過者不得參賽) 地點：羅東運動公園游泳池前		
4 月 17 日 (星期六) 個人賽		4 月 18 日 (星期日) 混合接力賽	
06:00-06:30	裁判會議	07:00-07:30	裁判會議
06:30-07:20	選手報到領取物資		
06:30-07:20	轉換區放車	07:50-08:20	轉換區放車
06:50-07:20	游泳場地熱身	07:50-08:20	游泳場地熱身
07:20-07:50	賽前選手會議	08:30-12:00	檢錄及比賽
07:50-13:00	檢錄及比賽		
13:30	頒獎	12:30	頒獎

第三條 參加辦法

(一)戶籍規定：凡中華民國國民，在其代表單位之行政區域內，設籍連續滿(含)半年以上(即民國 109 年 9 月 1 日含以前設籍者，且至報名該競賽種類賽事完成前，無遷進或遷出戶籍等異動情形)。

(二)年齡規定：參加個人標準距離須年滿 18 足歲(民國 92 年 4 月 17 日(含)以前出

生)；混合接力組須年滿 15 足歲(民國 95 年 4 月 17 日(含)以前出生)。

(三)註冊人數：各參賽單位(含混合接力項目)男子組 12 人、女子組 12 人。

(四)參賽人數：個人項目，各參賽單位各組至多 10 名，混合接力項目，各參賽單位限報 1 隊出賽。

(五)本賽事亦為 110 年全國運動會本縣鐵人三項代表選手選拔賽(成績須達全國運動會參賽標準)。

第四條 比賽辦法

(一)比賽規則：採用中華民國鐵人三項運動協會最新修訂出版之規則；如規則解釋有爭議，以國際鐵人三項總會(ITU)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，大會保有調整為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，移送審判委員及紀律委員會議處。
4. 每位選手必須參加賽前選手會議。

(三)賽前比賽檢查規定(未完成者，依規定處分)

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 20 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

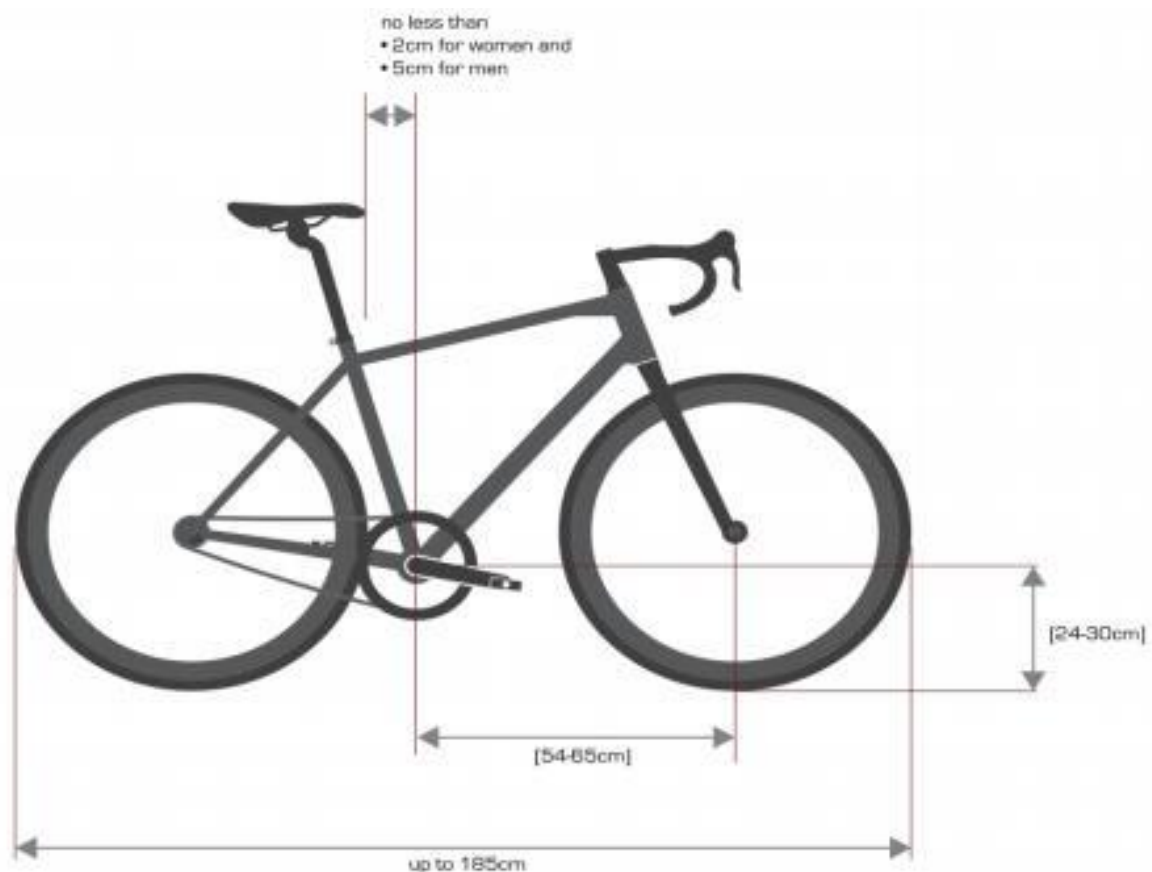
- a. 可以使用手軸護墊。
- b. 低風阻把不得超過煞車桿前緣。
- c. 低風阻把必須是連結。

(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。

2. 比賽安全帽：需無裂損狀況，符合頭形尺寸大小。

附圖、車架設定規定圖：



第五條 細則說明：參閱附件—110 年宜蘭縣運動會鐵人三項競賽規則。

第六條 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)游泳：羅東運動公園游泳池。

(二)自由車：

1. 個人賽：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. 混合接力賽：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。

(三)跑步：

1. 個人賽：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(近端折返點)→進自行車道→經歪仔歪橋涵洞→至 3K 遠端 U TURN 折返→往回至近端 U TURN 折返→再往遠端 U TURN 折返→原路返回終點。(2 圈)終點設於游泳池前。

2. 混合接力賽：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。

第七條 申訴：依據 110 年宜蘭縣運動會競賽總則第十條相關規定辦理。

第八條 獎勵：依據 110 年宜蘭縣運動會競賽總則第七條相關規定辦理。

各競賽分組報名在十隊（人）以上取八名，九隊（人）取七名，八隊（人）取六名，七隊（人）取五名，六隊（人）取四名，五隊（人）取三名，四隊（人）取二名，三隊取一名，其前三名發給金、銀、銅牌及獎狀，第四名至第八名發給獎狀

第九條 會議：

會議	時間	地點	備註
技術會議	110 年 4 月 16 日(星期五)15 時 0 分	羅東運動公園游泳池會議室	驗車、帽 15:30-16:00
裁判會議	110 年 4 月 17 日（星期六）上午 6 時 0 分	羅東運動公園游泳池前	補驗車、帽 06:30-07:20
選手報到 領取物資	110 年 4 月 17 日（星期六）上午 6 時 30 分	羅東運動公園游泳池前	轉換區放車 06:30~07:20
選手競賽 說明會議	110 年 4 月 17 日（星期六）上午 7 時 30 分	羅東運動公園游泳池前	游泳場地熱身 06:50~07:20
混合接力 選手競賽 說明會議	110 年 4 月 18 日（星期日）上午 7 時 30 分	羅東運動公園游泳池前	補驗車、帽 游 泳場地熱身 06:50~07:20

※（以上會議不另行通知，時間及地點如有任何異動，將依 110 年宜蘭縣運動會官網中公佈為準）。

第十條 本技術手冊經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

附件

110 年宜蘭縣運動會鐵人三項競賽規則

一、通則

01. 距離及時限：游泳 1.5 公里（50 分鐘）、自由車 40 公里（90 分鐘）、路跑 10 公里（60 分鐘），合計 51.5 公里（3 小時 20 分鐘）。
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(大會提供)、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。

四、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。

七、申訴：依據 110 年宜蘭縣運動會競賽總則第十條相關規定辦理。

附表

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