

110 年宜蘭縣運動會 16-自由車技術手冊

- 一、 比賽日期：中華民國 110 年 4 月 10-11 日（星期六、日）兩天
（檢錄時間 08:00、比賽開始時間 09:00~17:00）
- 二、 比賽場地：（一）宜蘭運動公園內側環道（場地賽）
（二）三星長碑湖→牛鬥（公路計時賽）自由車競賽項目
（三）宜蘭三星培訓隊土坡場地（越野賽）

第一條 比賽項目：

（一）男子組

1. 場地賽：

（1）1000 公尺個人計時賽、（2）4 公里個人追逐賽、（3）集體出發爭先賽

2. 公路賽：

（1）公路個人計時賽、（2）公路賽（男、女一起出發）

3. 登山賽：

（1）登山車越野賽：（off road）

（二）女子組

1. 場地賽：

（1）1000 公尺個人計時賽、（2）3 公里個人追逐賽、（3）集體出發 3 圈爭先賽

2. 公路賽：

（1）公路個人計時賽、（2）公路賽（男、女一起出發）

3. 登山賽：

（1）登山車越野賽：（off road）

第二條 選手參賽資格：

（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）選手參賽年齡：年滿十三歲以上（民國 97 年 4 月 18 日以前出生者）。

第三條 報名人數規定：每單位每項比賽，至多可報六人。

第四條 比賽辦法：

（一）比賽規則：採用中華民國自由車協會最新修訂之規則；如規則解釋有爭議，以英文版為準。規則中如有未盡事宜，則以審判委員會議之決議為最終判決。

（二）比賽制度：依規則規定辦理。

第五條 器材設備：競賽使用之車輛須符合國際自由車總會規則之公路車或計時車。

第六條 管理資訊：

(一)競賽管理：在宜蘭縣運動會籌備委員會指導下，由宜蘭縣自由車委員會負責自由車競賽各項執行工作。

(二)技術人員：

1. 裁判人員：裁判長由宜蘭縣運動會籌備委員與宜蘭縣自由車委員會會商聘請，裁判員由宜蘭縣自由車委員會聘任。

2. 審判委員：審判委員共 5 人，由宜蘭縣自由車委員會遴派，召集人由宜蘭縣運動會籌備委員與宜蘭縣自由車委員會會商聘請，其中必須包括主辦單位。

一、場地賽【中華民國 110 年 4 月 17 日(星期六)；(檢錄時間 08:30 比賽時間 09:00~17:00)】

(一)1000 公尺個人計時賽：

- (1)場地：於宜蘭運動公園內側環道。
- (2)賽道：內環道內，由起點至終點共計 1000 公尺。
- (3)出發由扶車員扶車，鳴槍出發。
- (4)每一分鐘出發一位選手，若追及前方選手不得跟車
- (5)成績於該選手前輪抵達終點線為其成績。
- (6)車輛限用標準公路車或公路計時車。
- (7)裝備需戴安全帽，否則不准下場。

(二)4 公里個人追逐賽：(女：3000 公尺)

- (1)賽道於宜蘭運動公園足球場外圍道。
- (2)選手於賽道兩端各 1/2 處鳴槍同時出發相互追逐。
- (3)如有選手被追及即淘汰，勝者騎完全程，以記錄其成績。
- (4)預賽錄取前 4 名進行決賽。
- (5)決賽以 3 對 4 名爭取三、四名。以 1 對 2 名爭冠亞軍。
- (6)若出發時有選手偷跑則重出發，並警告一次。
若偷跑兩次則將被淘汰，由另一方勝。
- (7)若比賽中有機械故障，則將重賽。重賽將排於最後一組。
- (8)選手比賽配對將以抽籤決定。
- (9)其他未列事項則依自由車競賽規則辦理。

(三)集體出發爭先賽：

- (1)場地賽道於宜蘭運動公園內環道內。
- (2)距離共三圈，約 4000 公尺。
- (3)第一圈為熱身圈即指定一位選手領騎，直到第二圈出發點，即鳴槍開始比賽。
- (4)衝刺兩圈爭先，第三圈抵達終點時，錄取前六名。

- (5)若比賽中有跌倒或機械故障，將無中立圈。
- (6)賽中若有推擠他人或惡意犯規影響他人將被判淘汰。
- (7)出發將由全部選手集體出發。
- (8)第一圈熱身圈其他選手不得超越領騎標兵選手。
- (9)若競賽中有發生 1/3 以上選手跌倒，為公平起見比賽將鳴槍停止，再重新出發。
- (10)其他未列事項，將依自由車公路繞圈賽規則辦理。

二、公路賽：【中華民國 110 年 4 月 18 日(星期日)；檢錄時間 07:30 比賽時間 08:00~13:00】

- (1)場地：於三星長碑湖→牛鬥
- (2)計終點抵達成績。

三、公路賽：【中華民國 110 年 4 月 18 日(星期日)；檢錄時間 07:30 比賽時間上午 08:00~13:00】

(一)公路個人計時賽：

- (1)場地：三星長碑湖→牛鬥
- (2)以扶車出發，每一分鐘出發一位。
- (3)計終點抵達成績。
- (4)比賽中若追及前方選手，兩者皆不得相互輪車。
- (5)若有機械故障事故可重新出發，但出發順序排於最後。
- (6)若有偷跑將被罰加 2 秒。

四、登山賽：【中華民國 110 年 4 月 18 日(星期日)；檢錄時間 14:00 比賽時間下午 14:30~16:30】

(一)登山車越野賽：(off road)

- (1)場地：於宜蘭三星培訓隊土坡場地賽道將以地圖標示。
- (2)賽道中將設有幾處越野障礙點。
- (3)比賽將限定登山車，輪胎限大於 1.75x26(包含 1.75 在內)
- (4)選手需依登山車越野賽規定裝備齊全。
- (5)距離為 20 公里。
- (6)車輛故障依越野車賽規定需自行排除，不得借助外力或另換車輛。
- (7)出發方式為鳴槍集體出發，不扶車。
- (8)其他未列事項則依登山車越野賽規則辦理。

第七條 附則

- (一)女子組除距離不同外，其他規則與男子組相同。
- (二)各比賽項目若報名人次少於 3 人或少於 3 鄉鎮，則該項目將被取消。

第八條 本技術手冊經宜蘭縣政府核備後實施，修正時亦同。

110 年宜蘭縣運動會自由車比賽賽程表

一、1000 公尺個人計時賽

1. 檢錄時間：4 月 17 日星期【六】08：30
2. 比賽時間：09：00～17：00
3. 比賽地點：宜蘭運動公園內環道

二、4 公里個人追逐賽（女：3000 公尺）

1. 檢錄時間：4 月 17 日星期【六】08：30
2. 比賽時間：09：00～17：00
3. 比賽地點：宜蘭運動公園內環道

三、集體出發爭先賽

1. 檢錄時間：4 月 17 日星期【六】08：30
2. 比賽時間：09：00～17：00
3. 比賽地點：宜蘭運動公園內環道

四、公路賽（男女同時出發）

1. 檢錄時間：4 月 18 日星期【日】07：30
2. 比賽時間：08：00～13：00
3. 比賽地點：三星長碑湖→牛鬥

五、（男）公路個人計時賽 （女）公路個人計時賽

1. 檢錄時間：4 月 18 日星期【日】07：30
2. 比賽時間：08：00～13：00
3. 比賽地點：三星長碑湖→牛鬥

六、登山車越野賽

1. 檢錄時間：4 月 18 日星期【六】下午 14：00
2. 比賽時間：14：30～16：30
3. 比賽地點：三星培訓隊土坡場地標示賽道