

鐵人三項競賽規程

一、比賽時間：中華民國 107 年 5 月 20 日(星期日)。

二、比賽地點：羅東運動公園(游泳池、周邊道路)。

三、競賽分組及項目：

(一)個人賽：

1. 男子組：鐵人三項奧運標準賽程(游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、路跑 10 公里)共計 51.5 公里(依現場場地會有增減)。

2. 女子組：鐵人三項奧運標準賽程(游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、路跑 10 公里)共計 51.5 公里(依現場場地會有增減)。

(二)混合接力賽：每隊 2 男 2 女(依女、男、女、男順序各完成三項，且出賽選手必須是標準賽完賽選手)。

1. 游泳 0.25km, 自由車 6.6km, 路跑 2.2km(依現場場地會有增減)。

2. 由女選手先完成三項之後再交由男選手完成三項依序接力。

四、報名人數規定及參賽資格：

(一)戶籍規定：至少需設籍該報名鄉、鎮、市連續達 6 個月以上(即民國 106 年 11 月 19(含)日以前設籍者)。

(二)報名人數規定：

1. 個人賽：各組(男子組及女子組)至多報名 10 位選手為限。

2. 混合接力賽：每鄉鎮市限報一隊。

(三)參賽資格：年滿 15 足歲(民國 92 年 5 月 19 日以前出生)。

(四)本賽事亦為本縣 108 年全國運動會鐵人三項儲備選手選拔賽(成績須達男子 2 小時 20 分、女子 2 小時 40 分)。

五、比賽日程：中華民國 107 年 5 月 20 日(星期日)。

(一)個人賽：08：00

(二)混合接力賽：14：00 (今年報名隊數不足，取消比賽)

六、比賽制度：以 ITU 國際鐵人聯合總會訂規則規定辦理。

七、比賽規定：

(一)比賽期間不得裸露上半身(游泳除外)。

(二)比賽自由車須經檢驗合格，不符合規定者不得出場比賽。

(三)訂於中華民國 107 年 5 月 19 日(星期六)15 時 30 分於羅東運動公園游泳池前進行檢驗自由車。

(四)驗車規定：

1. 車輪：

(1)車輪的直徑最大70公分最小55公分(包含輪胎)，亦即車輪必須為26吋至28吋。

(2)車輪必須包含至少12隻輻條(鋼絲)。

(3)可使用板輪但不得使用碟輪。

(4)車輪不得包含任何具有加速功能的機械裝置。

2. 手把：

(1)可以使用手軸護墊。

(2)休息把不得超過煞車桿前緣。

(3)休息把前緣必須是連接的。

八、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。

九、細則說明：參閱附件—107 年宜蘭縣運動會鐵人三項競賽規則。

十、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→上將路一段→河濱路
→四維路→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→幅三路折返→公正路
→長春路→東西八路口折返→長春路→公正路→

幅三路折返→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 0.8K 折返→原路返回終點。終點設於游泳池前。

十一、申訴：依據 107 宜蘭縣運動會競賽總則第十條相關規定辦理。

十二、比賽爭議之判定：

(一)規則有明文規定者，以裁判之判決為終決。

(二)規則無明文規定者，由審判委員會判決之，其判決為終決。

十三、獎勵：依據 107 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

十四、會議：

會議	時間	地點	備註
技術會議	中華民國 107 年 5 月 19 日 (星期六)15 時 0 分	羅東運動公園 游泳池會議室	15 時 30 分驗自由車
裁判會議	中華民國 107 年 5 月 20 日 (星期日)上午 6 時 30 分	羅東運動公園 游泳池前	
運動員競賽 說明會議	中華民國 107 年 5 月 20 日 (星期日)上午 7 時 30 分	羅東運動公園 游泳池前	轉換區放車： 07:00~07:50

※(以上會議不另行通知，時間及地點如有任何異動，將依 107 年宜蘭縣運動會官網中公佈為準)。

※補驗車時間：5 月 20 日 07:00~07:30

附件

107 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。

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. 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。
05. 競賽時，嚴禁選手平行或成群集結行進，應保持安全距離。
06. 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。
07. 比賽途中不得更換自由車。
08. 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。
09. 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。
10. 不得借助外力進行比賽，違者取消比賽資格。
11. 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。

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、申訴：依據 107 宜蘭縣運動會競賽總則第十條相關規定辦理。

犯規行為及處罰規定

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
3	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
4	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
5	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
6	故意同時通過終點		取消比賽資格
7	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
8	冒名參賽		1. 取消比賽資格 2. 兩人皆禁賽兩年

各單位參加鐵人三項比賽職、隊員名單

一、五結鄉

△領隊：王正麟

男隊員：5001 王正麟 5002 陳家輝 5003 陳弘偉

二、冬山鄉

△男隊員：5004 簡任鋒

女隊員：6001 陳玉蘭 6002 林芝好 6003 林芷瑤

三、宜蘭市

△領隊：毛念祖 教練：孫 駿

男隊員：5005 張勝諺 5006 楊黠毓 5007 林俊銘

女隊員：6004 孫培瑀 6005 張琇安 6006 林耕玫

四、頭城鎮

△教練：許世民

男隊員：5008 許玆璋

五、礁溪鄉

△領隊：孫 駿 教練：林峰旭

女隊員：6007 陳時媽

六、羅東鎮

△教練：田志偉

男隊員：5009 林郁棠 5010 毛培瑞

七、蘇澳鎮

△領隊：陳金麟 教練：黃勇順 黃俊祈 吳明杰

男隊員：5011 畢譯文 5012 李興宗 5013 黃俊偉

5014 林吉祥

女隊員：6008 游千又

鐵人三項賽程時間表

一、比賽日期：107年5月20日(星期日)

二、比賽地點：羅東運動公園

(一)游 泳：羅東運動公園游泳池。

(二)自由車：羅東運動公園→公正路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→公正路→羅東運動公園(4圈)。

(三)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↓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。

三、比賽時間：

1. **第 1 場次**：08:00~11:20

5001 王正麟(五結) 5003 陳弘偉(五結) 5005 張勝諺(宜蘭)
5007 林俊銘(宜蘭) 5009 林郁棠(羅東) 5011 畢譯文(蘇澳)
5013 黃俊偉(蘇澳)

2. **第 2 場次**：08:50~12:10

5002 陳家輝(五結) 5004 簡任鋒(冬山) 5006 楊黠毓(宜蘭)
5008 許玗瑋(頭城) 5010 毛培瑞(羅東) 5012 李興宗(蘇澳)
5014 林吉祥(蘇澳)

3. **第 3 場次**：09:40~13:00

6001 陳玉蘭(冬山) 6002 林芝妤(冬山) 6003 林芷瑢(冬山)
6004 孫培瑀(宜蘭) 6005 張琇安(宜蘭) 6006 林耕玫(宜蘭)
6007 陳時媽(礁溪) 6008 游千又(蘇澳)

四、成績表：

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

男子組鐵人三項比賽編配表

一、游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、路跑 10 公里

△決賽：共 14 名，取 8 名

5001 王正麟(五結)	5002 陳家輝(五結)	5003 陳弘偉(五結)
5004 簡任鋒(冬山)	5005 張勝諺(宜蘭)	5006 楊黠毓(宜蘭)
5007 林俊銘(宜蘭)	5008 許玗璋(頭城)	5009 林郁棠(羅東)
5010 毛培瑞(羅東)	5011 畢譯文(蘇澳)	5012 李興宗(蘇澳)
5013 黃俊偉(蘇澳)	5014 林吉祥(蘇澳)	

①	②	③	④
<hr/>			
⑤	⑥	⑦	⑧
<hr/>			

女子組鐵人三項比賽編配表

一、游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、路跑 10 公里

△決賽：共 8 名，取 6 名

6001 陳玉蘭(冬山)	6002 林芝妤(冬山)	6003 林芷榕(冬山)
6004 孫培瑀(宜蘭)	6005 張琇安(宜蘭)	6006 林耕玫(宜蘭)
6007 陳時媽(礁溪)	6008 游千又(蘇澳)	

①	②	③	④
<hr/>			
⑤	⑥		
<hr/>			

附圖

107年宜蘭縣運動會鐵人三項競賽路線圖

自由車路線圖：



自由車路線：出轉換區往園區道路→羅東運動公園→公正路→長春路→上將路一段→河濱路→四維路→公正路→羅東運動公園(4圈)。

跑步路線圖

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。

