

2018 年宜蘭梅花湖全國秋季小鐵人錦標賽 競賽規程

- **活動宗旨：**創造校園與家庭運動風氣
- **指導單位：**教育部體育署
- **主辦單位：**宜蘭縣政府、中華民國鐵人三項運動協會
- **協辦單位：**宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會、中華民國鐵人兩項運動協會
- **活動對象：**(一) 個人賽 (一般車分齡組)：7 歲~12 歲、身心健全、男女不限。
(二) 鐵搭檔：7 歲~12 歲學童及 18 歲以上親屬 (限 1 人) 組隊參賽。
- **活動日期：**2018 年 09 月 22 日 (星期六)
- **活動地點：**宜蘭縣冬山鄉梅花湖風景區 (宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路)
- **活動流程：**

時 間	流 程	地 點
9 月 21 日(星期五:選手報到)		
16:00-18:00	小鐵人/鐵搭檔 選手報到 (宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路 1 號)	
9 月 22 日(星期六:小鐵人個人組/鐵搭檔組賽)		
06:30~07:30	選手補報到	報到區
06:45~07:45	選手放車至轉換區	轉換區
07:00~07:40	選手檢錄	舞台區(檢錄裁判)
07:40~07:55	開幕式暨競賽說明	舞台區
08:00	鐵搭檔 開賽	梅花湖畔 小拱門
08:20	個人組 開賽	梅花湖畔
09:35	游泳項目關門	09:22 最後一梯下水
10:05	自由車項目關門	
10:35	路跑項目關門	
11:00	小鐵人 頒獎	舞台區

※備註※

1. 大會保有活動流程以及場地時間、地點修正權利，如因重大事件須做調整時，以現場或大會網站公告為準。
2. 領車時須查驗「號碼布」及「自由車號碼貼紙」，如未遵守規定，將有權拒絕領車或協請警方處理，以保障比賽公平性及其他選手權益。同意始得報名參賽。
3. 如因天候不佳等意外狀況，以致本活動須延期或停辦時，主辦單位將於賽前一日 18:00 以前於活動官網公告，恕不另行通知。網址：www.ctta.org.tw
4. 因為T恤各尺寸數量有限，如無合適尺寸，將以最接近尺寸提供，如遇尺寸短缺大會有權以其他顏色、尺寸代替。
5. 本次賽事因場地限制及安全考量、請使用登山車。
6. 本次賽場因場地路面有橡膠減速路拱請選手注意安全配合減速。

■活動內容：

(一) 個人賽_一般車分齡組：游泳、自由車、路跑共三項

小鐵人距離及時限：游泳 0.2 公里 (10 分鐘)、自由車 5 公里 (30 分鐘)、路跑 2.2 公里 (30 分鐘)，合計 7.4 公里 (1 小時 10 分)。(Swim10min.、Bike30min.、Run30min.，Total：1hrs & 10min.)

(二) 鐵搭檔：路跑 (親屬)、自由車 (學童)、路跑 (共同) 共三項

雙人大小鐵搭檔距離及時限：路跑 2.2 公里 (30 分鐘)、自由車 5 公里 (30 分鐘)、路跑 2.2 公里 (30 分鐘)，合計 9.4 公里 (1 小時 30 分)。(Run 30min.、Bike30min.、Run30min.，Total：1hrs & 30min.)

競賽分組：

(一) 個人賽組別如下：

(二) 一般分齡組：7 歲組 (民國 100/1/1~12/31、西元 2011 年出生)

8 歲組 (民國 99/1/1~12/31、西元 2010 年出生)

9 歲組 (民國 98/1/1~12/31、西元 2009 年出生)

10 歲組 (民國 97/1/1~12/31、西元 2008 年出生)

11 歲組 (民國 96/1/1~12/31、西元 2007 年出生)

12 歲組 (民國 95/1/1~12/31、西元 2006 年出生)

含民國 94/9/1~94/12/31)

男女共計 12 組。

- (三)一般分齡組、選手因安全考量請使用登山車。
- (四)一般分齡組、使用登山車車種：1. 輪胎外胎寬度大於 1.25 吋。2. 輪胎面有紋路胎)。3. 使用平把。
- (五)請依大會規定報名參賽組別，如被發現或遭檢舉使用不符規定車種參加一般分齡組，查明屬實後將直接取消參賽資格。
- (六)鐵搭檔：提倡親子趣味同樂，不分組別，完賽可獲得紀念品。

獎勵辦法

- 完成證明：個人賽或鐵搭檔參加者如在時限內返回終點，由本會發給完成證書。
- 競賽獎勵：個人賽一般分齡組共 12 組獎勵如下：
各組前10名頒發獎牌、獎狀。
(一) 個人一般分齡組：：7-12 歲男女分組，共 12 組
每組皆頒發以 10 名獎項，共計 120 名。
1. 各組前 10 名頒發獎牌、獎狀。(本場次各組人數達 51~100 人增頒至前 15 名，各組人數超過 100 人以上增頒至前 20 名)
2. 一般分齡各組前 5 名可分別獲得 2000、1500、800、700、600 元。
(二) 雙人大小鐵搭檔組：：7-12 歲男女不分組。
提倡家庭同樂運動，所有完賽參賽者皆可獲得獎品。

- 競賽規則：按照最新修訂之鐵人三項規則。

保險(Insurance)：

- 一、大會為每位選手投保「公共意外責任險」(Public accidental insurance)。(身故 300 萬元、每一事故醫療理賠限額 3 萬元，但自付金額須達 2500 元，保險公司始理賠)。
(Each personal casualty insurance is three million NTD. Medical treatment quota of each accident insurance is 30,000NTD when self charge reaches 2,500NTD.)
- 二、大會為每位選手投保「團體醫療傷害險」(Group accident liability insurance)。
*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、
*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。
(Please have your own insurance if it' s needed.)
- 四、大會協助受傷選手就醫及辦理傷後相關理賠作業，但無法提供損害補償或慰問金。
(CTTA will help the athletes do the indemnity work and acquire

reimburse expense but can't offer any damage compensation or sympathy expense.)

五、請務必攜帶健保卡參賽，保障自身就醫權益。

(Please have your Health Insurance Card with you.)

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。

■ 參加說明

■ 參加裝備：每位參加者須自備下列裝備

1. 游泳—泳鏡、泳帽、泳裝
2. 自由車—自由車、安全帽
3. 路跑—浴巾、跑鞋、服裝（賽前先放在轉換區內）

■ 裝備使用：大會設「轉換區」供參加者存放裝備。

■ 報名費用：

每組報名費 800 元，費用包含紀念 T 恤、完成證書、飲料、保險、優勝選手獎牌。
鐵搭擋報名費 800 元，費用包含紀念 T 恤、完成證書、飲料、保險、完賽紀念品。

■ 報名限額（大會保留更動權利）：

■ 報名日期：即日起至 8 月 22 日止。

■ 報到查詢日期：107 年 9 月 9 日 至 9 月 15 日期間可於協會網站查詢。

(<http://www.ctta.org.tw/front/bin/home.phtml>)

■ 活動當日報到方式：107 年 9 月 22 日(六) 請攜帶兩文件進行報到：

(1) 列印與資料填寫完成之「參賽報到單」、(2) 選手與家長之雙證件。

■ 參加辦法：

1. 中華民國鐵人三項運動協會：

- (1) 請至協會官網報名，輸入個人或團體資料並取得專屬虛擬付款帳號。
- (2) 請以網路 ATM 線上即時繳款或自動櫃員機（實體 ATM）繳款，完成報名手續（未繳費視同未完成報名手續；報名後請留意協會網站

(<http://www.ctta.org.tw/front/bin/home.phtml>)公告之「選手名錄」，確認報

名成功及資料無誤，報名截止後恕不受理更改)。

- (3) 已完成報名手續者如放棄參賽，請於報名截止日前申請退費(酌收手續費50元)，報名截止後恕不退費。
- (4) 連絡電話：(02) 8772-3350 傳真：(02) 8772-3348
- (5) **團體報到通知**：於活動前一週透過協會 E-MAIL 寄出，憑**參賽報到單**於賽前辦理報到手續。
- (6) **個人報到通知**：一律至協會官網查詢選手名錄，列印後填寫選手編號、組別、姓名，憑**參賽報到單**於賽前辦理報到手續。

■ 相關問題 Q&A：

Q1：比賽時的報到程序？

A1：活動前一周請至中華民國鐵人三項運動協會查詢「選手名錄」→賽事當天帶著「參賽通知」至選手報到處領取資料袋→將資料袋裡的車貼(自由車橫桿兩側對貼，請勿貼到煞車線)、帽貼及號碼布貼妥後，將自由車及選手個人物品放至轉換區→前往開幕舞台前進行檢錄及開幕→開幕完依照下水組別依序開賽。

Q2：為什麼開賽順序由年紀大至小？

A2：因為年紀較大的選手比賽時速度較快必須先出發，如果年紀小的選手先出發，不僅因速度慢造成危險，也會增加小選手的壓力。

Q3：為什麼下水時間是上午七點半，上午六點就要報到？

A3：為維護賽事安全及秩序，大會規定報到和放車的時間，才不會造成已經開賽還有人進出轉換區的問題。

Q4：為什麼改用年齡分組？

A4：將比賽年份減掉參賽選手出生年份，可以清楚知道報名的組別，可減少報錯組別的問題，也避免上一年級選手參加下一年級比賽的困擾。