

2019年宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽

競賽規程

壹、指導單位：教育部體育署

貳、主辦單位：宜蘭縣政府、中華民國鐵人三項運動協會

參、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

肆、競賽時間：2019年09月07、08日（星期六、日）

伍、競賽地點：宜蘭縣冬山鄉梅花湖風景區（宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路）

陸、競賽項目：

一、小鐵人/雙人大小鐵搭檔 9月07日)

二、標準賽 (Standard Distance 9月07日)

三、標準接力賽 (Team Relay 9月07日)

四、半程賽 (Sprint Distance 9月08日)

五、半程接力賽 (Team Relay 9月08日)

柒、競賽辦法：按照「游泳→自由車→路跑」順序進行(Race sequence: Swim → Bike → Run)。

一、標準賽、標準接力賽距離及時限(Standard distance time limit and Relay time limit)：
游泳 1.5 公里 (60 分鐘)、自由車 40 公里 (100 分鐘)、路跑 10 公里 (80 分鐘)，合計
51.5 公里 (4 小時)。

(Swim60min.、Bike100min.、Run80min.，Total：4hrs。)

二、半程賽、半程接力賽距離及時限(Sprint distance and Relay time limit)：

游泳 0.75 公里 (30 分鐘)、自由車 20 公里 (60 分鐘)、路跑 5 公里 (40 分鐘)，合計
25.75 公里 (2 小時 10 分)。

(Swim30min.、Bike60min.、Run40min.，Total：2hrs & 10min.)

三、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)。

(Swim10min.、Bike30min.、Run30min.，Total：1hrs & 10min.)

四、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.)

※為維護選手安全及競賽品質，並兼顧民眾用路權利，本次比賽將依照時限關門，請選手
加強練習，提升實力，才能享受比賽樂趣。

※依照國際規定，實際比賽距離可因環境因素增減 5%。

捌、競賽流程：

時 間	流 程
9月06日（星期五）：選手報到	
16:00~18:00	選手報到（宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路1號）
9月07日（星期六）：小鐵人賽	
06:30~07:30	小鐵選手補報到
06:45~07:45	小鐵選手放車(湖畔 轉換區)
07:15~08:15	小鐵選手檢錄
07:50~08:00	開幕暨競賽說明
08:00	小鐵 鐵搭檔開賽(小拱門 梅花湖畔)
08:20	小鐵人開賽 Rolling Start 梅花湖畔
11:00	小鐵人頒獎
10:10	領車（可視情況，由裁判長宣布調整時間）
時 間	流 程
9月07日（星期六）：標準賽及標準接力賽	
06:30~12:00	標準賽及標準接力賽補辦報到
11:00~12:00	菁英組選手補驗車(未通過者不得參賽)
11:00~12:30	標準賽及標準接力賽選手放車
11:45~12:45	標準賽及標準接力賽選手檢錄
12:45	開幕式暨競賽說明
13:00	標準賽開賽
13:30	標準接力賽開賽
15:10~16:40	選手抵達終點
15:30~17:00	領車（可視情況，由裁判長宣布調整時間）
16:30	頒獎暨摸彩
16：00—18：00	半程選手報到（宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路1號）
9月08日（星期日）：半程賽及半程接力賽	
06：00—07：00	半程賽及接力賽補辦報到
06：15—07：15	半程賽及接力賽選手放車
06：30—07：30	半程賽及接力賽選手檢錄
07:30	開幕式暨競賽說明
08:00	半程賽開賽
08:10	半程接力賽開賽
09：10—10：40	選手抵達終點
10：30—11：30	領車（可視情況，由裁判長宣布調整時間）
11:00	頒獎暨摸彩

玖、保險(Insurance)：

一、大會為每位選手投保「公共意外責任險」(Public accidental insurance)。

承保範圍事故身亡 300 萬元，每一事故醫療自負額 2,500 元，理賠限額 3 萬元。(如醫療費 3 萬元，自負額 2,500 元，理賠 27,500 元)。

(Coverage accident death by NT\$3,000,000., every accident medical deductible of \$ 2,500, claims limit NT\$30,000. (EX: Medical costs NT\$30,000, NT\$2,500, there will be deductible, claims NT\$27,500)

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 when it's needed.)

四、大會協助受傷選手就醫及傷後相關理賠作業，但無法提供「損害補償、精神賠償」或「慰問金」。

(CTTA will help athletes to do the indemnity work and acquire reimburse expense but won't offer any damage compensation or sympathy claim.)

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 to the race.)

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。

拾、住宿：選手如需住宿，請自行登入住宿資訊網站：

【宜蘭勁好玩】 <http://tourism.e-land.gov.tw/cht/index.php?>

拾壹、摸彩活動：

一、現場頒獎時舉行「摸彩活動」，現場備有豐富獎品。

二、當天憑券兌獎，活動結束仍未到場領取者視同放棄。

三、摸彩品及獎品均為大會及廠商無償贊助提供賽事活動使用，敬請維護廠商權益，不得「轉售」，如發現有買賣行為，無論是否獲利，廠商均可進行追訴。

拾貳、分組說明：

特別規定：

1. 選手務必先適應戶外水域游泳方式再參賽，因海水、池水、湖水不同，以免危險。
2. 攜帶魚雷浮標者「限」報名浮標組，並在最後一梯次下水，但浮標組並無獨立獎牌，也不獨立排名，選手於此組皆將納入原組別排名（例如：年齡符合分齡組之 S30，其成績即列入 S30 組排名）此外，浮標為救生工具，禁止抱著魚雷浮標踢水前進。為顧及選手人身安全，裁判可視情況制止選手繼續比賽。
3. 接力賽：每人限報名一隊，如一隊未滿 3 人，為求公平，該隊不具獲獎資格。
4. 參加「學年度運動總(協)會辦理運動成績優異學生甄試資格錦標賽申請」之國中組、高中組請將學生證影本傳真至協會 02-8772 3348。

一、標準賽

1. 菁英組：

- (1) 男子菁英組：(附個人最佳成績 2 小時 30 分以內證明)【須驗車通過】
- (2) 女子菁英組：(附個人最佳成績 3 小時 00 分以內證明)【須驗車通過】

2. 男子分齡組 (11 組)：

- (1) M18：18~24 歲 (民國 84 年至 90 年出生)、(1995~2001)
- (2) M25：25~29 歲 (民國 79 年至 83 年出生)、(1990~1994)
- (3) M30：30~34 歲 (民國 74 年至 78 年出生)、(1985~1989)
- (4) M35：35~39 歲 (民國 69 年至 73 年出生)、(1980~1984)
- (5) M40：40~44 歲 (民國 64 年至 68 年出生)、(1975~1979)
- (6) M45：45~49 歲 (民國 59 年至 63 年出生)、(1970~1974)
- (7) M50：50~54 歲 (民國 54 年至 58 年出生)、(1965~1969)
- (8) M55：55~59 歲 (民國 49 年至 53 年出生)、(1960~1964)
- (9) M60：60~64 歲 (民國 44 年至 48 年出生)、(1955~1959)
- (10) M65：65~69 歲 (民國 39 年至 43 年出生)、(1950~1954)
- (11) M70：70 歲以上(民國 38 年及以前出生)、(before 1949)

3. 女子分齡組 (6 組)：

- (1) F18：18~24 歲 (民國 84 年至 90 年出生)、(1995~2001)
- (2) F25：25~29 歲 (民國 79 年至 83 年出生)、(1990~1994)
- (3) F30：30~39 歲 (民國 67 年至 78 出生)、(1980~1989)
- (4) F40：40~49 歲 (民國 59 年至 68 出生)、(1970~1979)
- (5) F50：50~59 歲 (民國 49 年至 58 出生)、(1960~1069)
- (6) F60：60 歲以上 (民國 48 年及以前出生)、(1959 年及以前出生)

4. 浮標組(浮力褲)：

- (1) 不分組、具完賽證書但不計成績。

二、標準接力賽：

◆18歲以上（民國90年以前出生）、（before 2001）

1. 男子組 2. 女子組 3. 混合組 4. 浮標組（浮力褲）具完賽證書但不計成績。

三、半程賽：

1. 男子組：

(1) S13<含國中甄試組>：13~15歲（民國93年至95年出生）、（2004~2006）

S13_國中甄試組：參加國中甄試選手。

(2) S16<含高中甄試組>：16~19歲（民國89年至92年出生）、（2000~2003）

S16_高中甄試組：參加高中甄試選手。

(3) S20：20~29歲（民國79年至88年出生）、（1990~1999）

(4) S30：30~39歲（民國69年至78年出生）、（1980~1989）

(5) S40：40~49歲（民國59至68出生）、（1970~1979）

(6) S50：50~59歲（民國49至58出生）、（1960~1969）

(7) S60：60歲以上（民國48及以前出生）、（1959年及以前出生）

2. 女子組：

(1) W13<含國中甄試組>：13~15歲（民國93年至95年出生）、（2004~2006）

W13_國中甄試組：參加國中甄試選手。

(2) W16<含高中甄試組>：16~19歲（民國89年至92年出生）、（2000~2003）

W16_高中甄試組：參加高中甄試選手。

(3) W20：20~29歲（民國79年至88年出生）、（1990~1999）

(4) W30：30~39歲（民國69年至78年出生）、（1980~1989）

(5) W40：40~49歲（民國59至68出生）、（1970~1979）

(6) W50：50~59歲（民國49至58出生）、（1960~1969）

(7) W60：60歲以上（民國48及以前出生）、（1959年及以前出生）

3. 浮標組（浮力褲）具完賽證書但不計成績。

四、半程接力賽：1. 男子組 2. 女子組 3. 混合組 4. 浮標組（浮力褲）具完賽證書但不計成績。

◆13歲以上（民國95年以前出生）、（before 2006）

五、小鐵人賽：

1. 分齡個人組：7歲組（民國101/1/1~12/31、西元2012年出生）

8歲組（民國100/1/1~12/31、西元2011年出生）

9歲組（民國99/1/1~12/31、西元2010年出生）

10歲組（民國98/1/1~12/31、西元2009年出生）

11歲組（民國97/1/1~12/31、西元2008年出生）

12歲組（民國96/1/1~12/31、西元2007年出生）

含民國 95/9/1~12/31)

男女共計 12 組

2. 雙人大小鐵搭檔組：7-12 歲男女不分組與 18 歲以上親屬搭擋。

拾參、獎勵辦法：

一、標準賽

1. 男子菁英組前 10 名，頒發獎盃、獎金及獎品

第一名 30,000 元·第六名 8,000 元

第二名 20,000 元·第七名 7,000 元

第三名 15,000 元·第八名 6,000 元

第四名 10,000 元·第九名 5,000 元

第五名 9,000 元·第十名 4,000 元

2. 女子菁英組前 10 名，頒發獎盃、獎金及獎品，6~10 名頒發獎牌

第一名 10,000 元·第四名 5,000 元

第二名 7,500 元·第五名 4,000 元

第三名 6,000 元

3. 分齡組前 3 名頒發獎盃、獎金及獎品，4、5 名頒發獎盃(不含備註 1. 之特殊組別)

第一名 3,000 元及獎盃·第四名獎盃

第二名 2,000 元及獎盃·第五名獎盃

第三名 1,000 元及獎盃

4. 標準接力各組前 3 名頒發獎盃、獎金及獎品，第 4、5 名頒發獎盃

第一名全隊獎金 5,000 元及獎盃三座

第二名全隊獎金 4,000 元及獎盃三座

第三名全隊獎金 3,000 元及獎盃三座

第四名全隊獎盃三座

第五名全隊獎盃三座

二、半程賽：各組前 3 名頒發盃、獎金(女子 W40 歲組不發獎金)及獎品

第一名獎金 4,000 元及獎盃·第四名獎盃

第二名獎金 3,000 元及獎盃·第五名獎盃

第三名獎金 2,000 元及獎盃

三、半程接力賽：各組前 5 名頒發獎盃、獎金及獎品

第一名全隊獎金 4,000 元及獎盃三面

第二名全隊獎金 3,000 元及獎盃三面

第三名全隊獎金 2,000 元及獎盃三面

第四名全隊獎盃三面

第五名全隊獎盃三面

四、小鐵人賽 男女共計 12 組

1. 分齡個人組 各組前 5 名頒發獎牌、獎金及獎品，第 6、10 名頒發獎牌
第一名 2,000 元·第四名 700 元
第二名 1,500 元·第五名 600 元
第三名 800 元
2. 大小雙人鐵搭擋組 7-12 歲不分組
提倡家庭同樂運動，所有完成參賽選手皆可獲得紀念品。

備註：

1. 標準賽男子 M60、M65、M70、女子分齡 6 組；半程賽男子 S13、S16、S50、S60、女子 W13、W50、W60 組如未滿 10 人不設獎金，僅依名次頒發前 5 名獎牌，其餘各組未滿 10 人則併入年齡較低上一組計算成績。
2. 個人賽各組選手超過 100 人增加錄取至前 10 名。
3. 獎金請至賽事現場服務組簽領(並依據中華民國稅法代扣各類所得扣繳)。
4. 獲獎選手必須親自上台領獎，以示對大會及其他選手的尊重，如未上台領獎，暫不發放獎項與獎金，請自行到協會領取，但須付行政處理費 500 元。(如需郵寄時，由選手自付郵費及 500 元處理費。)
5. 本項比賽為本會指定 108 學年度符合教育部辦理之中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法之指定盃賽，惟該運動種類於全國中等學校運動會或中等學校運動聯賽等賽會中列為比賽種類時，本項比賽不得列為運動成績優良學生升學輔導之指定盃賽。
6. 半程賽 S16、W16_高中甄試組及 S13、W13_國中甄試組列為中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法第 6 條第 6 款規定，中華民國高級中等學校體育總會或全國單項運動協會指定，該學年度前二款賽會運動種類或項目以外經本部核定之錦標賽，其成績符合下列規定者，得申請甄試：①參賽隊(人)數十六個以上，最優級組前八名。②參賽隊(人)數十四個或十五個，最優級組前七名。③參賽隊(人)數十二個或十三個，最優級組前六名。④參賽隊(人)數十個或十一個，最優級組前五名。⑤參賽隊(人)數八個或九個，最優級組前四名。⑥參賽隊(人)數六個或七個，最優級組前三名。⑦參賽隊(人)數四個或五個，最優級組前二名。⑧參賽隊(人)數二個或三個，最優級組前一名，惟實際參賽人數僅一個者，不辦理該項(組)比賽。依「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」規定，申請甄試輔導升學，其餘組別不具甄試資格(相關辦法與錄取規定以教育部最新公布之辦法為依據)。
7. 小鐵人各組前 10 名頒發獎牌、獎狀。(本場次各組人數達到 51~100 人以上增頒至前 15 名，各組人數達到 101 人以上增頒至前 20 名)

拾肆、報名辦法：

- 一、報名限額：標準賽 1500 人、標準接力賽 200 隊、半程賽 1200 人、半程接力賽 200 隊。
(大會保有彈性更動權利，“選手名錄”以協會官網公告為準。)
- 二、報名時間：即日起至 2019/8/7 或額滿為止。
- 三、報名資格：以下項目凡未滿 20 歲者，皆須附家長或監護人同意書。
 1. 全程賽須於民國 90 年以前出生(不含菁英組)。
 2. 半程賽須於民國 95 年(含)以前出生。

四、報名費用：

1. 早鳥方案：即日起至 12 月 31 日前完成繳費報名者，可享以下優惠：

- ①標準賽每人 2,350 元(含團體醫療傷害險 150 元/人)、②標準接力賽每隊 3,750 元(含團體醫療傷害險 450/隊)③半程賽每人 1,950(含團體醫療傷害險 150 元/人)元、④半程接力賽每隊 3,150 元(含團體醫療傷害險 450/隊)。

2. 單場報名：2019 年 1 月 1 日至 8 月 7 日報名結束前完成繳費報名者，繳費標準如下：

- ①標準賽每人 2,550 元(含團體醫療傷害險 150 元/人)、②標準接力賽每隊 4,050 元、(含團體醫療傷害險 450/隊)③半程賽每人 2,150 元(含團體醫療傷害險 150 元/人)、④半程接力賽每隊 3,450 元(含團體醫療傷害險 450/隊)
- ⑤小鐵分齡組 800 元(含團體醫療傷害險 30/人)⑥大小雙人鐵搭擋每隊 800 元(含團體醫療傷害險 180/隊)。

4. 單場報名標準賽或/及半程賽「同時報名」20 人以上，享 85 折優惠(但不可同時享有早鳥方案折扣)。

5. 特別優惠配套：將另行公告，請隨時關注中華民國鐵人三項運動協會官網。

五、報名手續：

※為遵守「個人資料保護法」，本報名資料僅供主辦單位辦理本次活動使用。

1. 網路報名：

(1) 請於網路報名表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)。

2. 已完成報名手續者如放棄參賽，請提供_1. 選手姓名及身份證字號<避免同名同姓> 2. 退款帳戶之①戶名 ②銀行(或郵局) ③帳號(酌收手續費 200 元)，將資料 E-mail 至 ctta99@ms34.hinet.net 報名截止後恕不退費。

3. 本賽事舉辦期間如遇天災等不可抗力因素並經本會宣布停賽時，賽會日期之調整或退費等，由本會另於網站公布。

拾伍、選手贈品：選手贈品及服務內容說明如下(如遇特殊情況，大會保有更動權利)：

一、標準賽、標準接力賽及半程賽選手

1. 精緻餐盒一份(憑券領取)。

2. 限量精美名牌紀念衫一件。

3. 出賽當天摸彩券一張。

4. 贊助企業提供之「精美禮物」。

5. 時限內完成比賽者，另贈「完賽獎牌」、「完賽證書」。

6. 出賽當天公共意外責任險。

二、半程接力賽選手(每人)

1. 精緻餐盒一份(憑券領取)。

2. 限量精美名牌紀念衫一件。

3. 出賽當天摸彩券一張。

4. 贊助企業提供之「精美禮物」。

5. 時限內完成比賽者，另贈「完成證明書」。

6. 出賽當天公共意外責任險。

三、小鐵人/鐵搭擋 選手 (每人)

1. 精緻餐盒一份 (憑券領取)。

2. 限量精美名牌紀念衫一件。

3. 出賽當天摸彩券一張。

4. 贊助企業提供之「精美禮物」。

5. 時限內完成比賽者，另贈「完成證明書」。

6. 出賽當天公共意外責任險。

拾陸、注意事項：

一、本會網站將公佈參賽名單，個人參賽請自行上網列印參賽通知，團體報名賽前一週由協會寄發參賽通知，憑參賽通知辦理報到。

二、晶片領車：①報到時不可代領晶片。②選手賽後憑晶片 (含束帶，如缺少則酌收工本費 200 元) 至轉換區領車。③如有遺失請預先至服務組繳交 1,000 元，再憑號碼布、單據領車。(小鐵人比照辦理)

三、為維護選手安全，所有參賽者不得使用「輪徑小於 25 吋」之自由車及加裝「牛角」，如使用計時車或裝設休息把，長度超過煞車把橫切面，因而如造成他人傷害，須負相關法律及賠償責任。(小鐵人車種規定 見第十一條)

四、半程賽及全程賽分齡組絕對禁止輪車，如有違規情形，第一次罰 2 分鐘、第二次取消比賽資格並移送紀律委員會處理，最重可禁止參賽一年並公布違規影帶。

五、禁止選手以不正常方式做商業宣傳，如在終點前高舉產品、用品，展示廠商旗幟，或攜帶旗幟、產品上台領獎等，如有違規移送大會仲裁委員會處理，最重可取消名次並追回獎項。

六、選手若於比賽時違規且不聽從裁判指示，破壞比賽公平性，嚴重妨害活動進行或製造問題，本會有權拒絕其未來報名參賽。

七、大會現場「轉換區」可供選手放置個人物品，另有「寄物區」提供選手寄物服務，每包/每次 100 元(使用「CTTA 鐵人包」者免費)。

八、禁止選手冒名頂替參加比賽，如遭檢舉並查證屬實，除取消比賽成績、追回獎項外，未來 1 年雙方均不得參加本會舉辦之鐵人賽及代表本會出國參賽，如發生意外亦無法獲得理賠及協助。

九、U bike 為公共交通工具，並非運動器材，禁止選手騎乘 U bike 參加，並取消比賽資格，因而造成之損失由選手自負。

十、大會有權將此項比賽之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出或登載於本會網站及電子/平面刊物上，參賽者必須同意肖像及公布成績，並用於比賽/媒體相關之宣傳活動上。

十一、小鐵人分齡組、鐵搭擋組 選手使用車車種：

1. 不可加裝牛角 2. 不可使用折疊式腳踏車、三輪車、斜躺車。

拾柒、申訴

一、競賽爭議：在規則上有明文規定或同等意義之註明者，以裁判之判決為準。

二、申訴程序：選手如需提出申訴，得以書面方式並簽名後，向大會仲裁委員會正式提出，且以仲裁委員之決議為終結。提出申訴書時，須繳保證金新台幣參仟元整，仲裁委員會若確認其申訴不成立時，得沒收保證金充作大會基金。

三、有關競賽發生之問題，選手除當場得口頭申訴外，並依規定在 30 分鐘內補齊書面申訴正式手續，各項競賽進行中，選手不得當場質問裁判。

拾捌、大會資訊：



1. 聯絡電話：(02) 8772-3350
2. 傳 真：(02) 8772-3348
3. 網 址：<http://www.ctta.org.tw>
4. E-mail：ctta99@ms34.hinet.net
5. 地 址：台北市中山區朱崙街 20 號 611 室