

2019 年梅花湖全國春季鐵人三項大獎賽

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 05 月 25 日（星期六）

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、標準賽 (Standard Distance)

二、標準接力賽 (Team Relay Standard)

三、半程賽 (Sprint Distance)

四、半程接力賽 (Team Relay Sprint)

五、男女混合接力賽 (Mixed Relay)

六、小鐵人/雙人大小鐵搭檔 (Children Triathlon)

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 (Mixed Relay 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、男女混合接力 (Sprint distance and Relay time limit) :

每個參賽隊伍由 2 名男子 2 名女子組成，比賽順序為：女、男、女、男；

每名隊員均須完成三項比賽，以最後一棒進入終點時間為名次判決依據。

每人距離：游泳 0.2 公里、自由車 5 公里、路跑 2.2 公里，合計 7.4 公里。

每隊時限：游泳 30 分鐘、自由車 60 分鐘、路跑 40 分鐘 (2 小時 10 分)

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

五、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.)

※菁英組需參加技術會議，無故缺席者，不得參加 2019、2020 年選拔賽事，請假或遲到者延後 15 秒入水。

※菁英組必需間隔 36 小時 休息時間，不得參加其他**個人賽項目**，否則取消兩項之參賽項目 成績。

※混合接力不得共用自由車，否則取消參賽項目成績。

※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%。

※此賽事列為「2019 年海峽杯鐵人三項賽」選拔賽，菁英組為公費名額遴選 5 男 5 女；分齡組各組冠軍自費一半機票，限定名額 10 名，已報名順序優先錄取。
本會委請旅行社訂購機票，

捌、競賽流程：(草案)

時 間	流 程	
5月24日 (星期五)		
16:00-18:00	選手報到	梅花湖
16:30-17:00	菁英組技術會議/驗車	大會舞台前方
	(未通過者不得參賽)	
時 間	流 程	
5月25日 (星期六)		
04:30-05:30	選手補報到	梅花湖
04:40-05:30	菁英組補驗車	服務組
	(未通過者不得參賽)	
04:30-05:30	放置自由車	轉換區
	(標準賽/標準接力/ 半程/半程接力賽)	
05:00-05:40	檢錄	大會主舞台
05:30-05:50	開幕暨競賽說明/熱身	大會主舞台
06:00	菁英男子 開賽	
06:10	菁英女子 開賽	
06:40	標準賽/標準接力 開賽	
07:30	半程賽/半程接力 開賽	
08:20	選手陸續抵達終點	
04:30~10:00	混合接力 放車 檢錄	
10:00~10:20	混合接力競賽說明	
10:30	混合接力開賽	
08:30~12:30	各組別分別頒獎	
時 間	流 程	
5月25日 (星期六)		
10:00~12:00	小鐵人/鐵搭擋 選手補報到	
10:00~12:30	放車	
10:00~12:30	檢錄	
12:30~12:50	開幕暨競賽說明	
13:00	鐵搭擋 開賽	
13:20	小鐵人 開賽	
14:30	游泳項目結束	
14:00~15:30	各組頒獎典禮	
16:00	活動圓滿落幕	

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，但浮標組不計算成績排名，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. 浮標組：18歲以上，不限男女，有完賽成績但不計名次。

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 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 (5 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 歲以上 (民國 58 年及以前出生)、(1969 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(具完賽證書但不計成績)

三、半程賽：

1. 男子組：(5 組)

- (1) S13：13~15 歲 (民國 93 至 95 出生)、(2004~2006)
- (2) S16：16~19 歲 (民國 89 至 92 出生)、(2000~2003)
- (3) S20：20~29 歲 (民國 79 至 88 出生)、(1990~1999)

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

(5)S40：40 歲以上（民國 68 年及以前出生）、(before 1979)

2. 女子組：(5 組)

(1)W13：13~15 歲（民國 93 年至 95 年出生）、(2004~2006)

(2)W16：16~19 歲（民國 89 年至 92 年出生）、(2000~2003)

(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 歲以上（民國 68 年及以前出生）、(before 1979)

3. 浮標組(浮力褲)：

(1) 不分組、具完賽證書但不計成績。

四、半程接力賽

*13 歲以上（民國 95 年以前出生）、(before 2006)

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

五、混合接力賽

*13 歲以上（民國 95 年以前出生）、(before 2006)

1. 不分組

六、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 50,000 元·第六名 6,000 元

第二名 20,000 元·第七名 5,000 元

第三名 10,000 元·第八名 4,000 元

第四名 8,000 元·第九名 3,000 元

第五名 7,000 元·第十名 2,000 元

2. 女子菁英組前 5 名，頒發獎盃、獎金及獎品，

第一名 25,000 元 · 第四名 8,000 元 ·
第二名 15,000 元 · 第五名 6,000 元
第三名 10,000 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 4,000 元及獎盃 · 第四名獎盃
第二名 2,500 元及獎盃 · 第五名獎盃
第三名 1,500 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 3,000 元及獎盃三座
第三名全隊獎金 2,000 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、獎金及獎品

第一名獎金 4,000 元及獎盃 · 第四名獎盃
第二名獎金 2,500 元及獎盃 · 第五名獎盃
第三名獎金 1,500 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 5,000 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、混合接力賽：不分組總排名前 5 名頒發獎盃、獎金及獎品

第一名全隊獎金 20,000 元及獎盃三座
第二名全隊獎金 10,000 元及獎盃三座
第三名全隊獎金 5,000 元及獎盃三座
第四名全隊獎盃三座
第五名全隊獎盃三座

備註：

1. 標準賽男子 M60、M65、M70、女子分齡 5 組；半程賽男子 S13、S16、女子 W13、W40 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. 使用浮力褲視同救生浮標：屬於浮標組。

拾參、報名辦法：

報名限額：標準賽 1000 人、全程接力 200、半程賽 500 人、半程接力 200 隊、混合接力 100 隊。

(大會保有更動權利，“選手名錄”以協會官網公告為準。)

二、報名時間：即日起至 2019/4/5 日或額滿為止。

三、報名資格：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

以上未滿 20 歲者，皆須附家長或監護人同意書。

四、報名方案與費用：

1. 報名早鳥方案：即日起至 2018 年 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)。

⑤混合接力賽每隊 5,700 元(含團體醫療傷害險 600/隊)。

2. 單場報名：2019 年 1 月 1 日至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混合接力賽每隊 6,000 元(含團體醫療傷害險 600/隊)。

⑥大小雙人鐵搭擋每隊 800 元(含團體醫療傷害險 180/隊)。

⑦小鐵分齡組 800 元(含團體醫療傷害險 30/人)

2. 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)。

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 ctt99@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、半程賽選手、半程接力賽、混合接力

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、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。

拾伍、注意事項：

- 一、本會網站將公佈參賽名單，個人參賽通知請自行上網列印，團體報名選手賽前一週由協會 E-MAIL 寄發參賽通知單，憑「參賽通知單」現場辦理報到並領取參賽物資。
- 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。
- 三、**參賽者如使用計時車或裝設「休息把長度超過剎車把橫切面」，必須顧及其他選手安全，如造成他人傷害須負相關法律及賠償責任。**
- 四、參賽者不得使用越野車及 U bike 參加，否則取消比賽資格，因而造成之損失由選手自負。
- 五、所有組別禁止輪車，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。
- 六、禁止選手以不正常方式做商業宣傳活動，如在終點前脫鞋高舉、展示廠商旗幟，或攜帶廠商旗幟、產品上台領獎等，否則移送大會仲裁委員會處理。最重可取消名次並追回獎項。
- 七、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。
- 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任何鐵人賽，如發生意外亦無法獲得理賠及協助。

- 九、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、申訴人須繳交保證金新台幣 3,000 元，申訴不成立時不退還

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

