

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、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、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.)

四、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。

※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)		
05:30~06:30	選手補報到	梅花湖
05:40~06:30	菁英組補驗車	服務組
	(未通過者不得參賽)	
05:30~06:30	放置自由車	轉換區
	(標準賽/標準接力/ 半程/半程接力賽)	
06:00~06:40	檢錄	大會主舞台
06:30~06:50	開幕暨競賽說明/熱身	大會主舞台
07:00	菁英男子 開賽	
07:10	菁英女子 開賽	
07:40	標準賽/標準接力 開賽	
08:30	半程賽/半程接力 開賽	
09:20	選手陸續抵達終點	
09:30~12:30	各組別分別頒獎	主舞台
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	報報處
10:00~12:30	放車	轉換區 (湖畔)
11:00~12:30	檢錄	主舞台
12:30~12:50	開幕暨競賽說明	主舞台
13:00	鐵搭擋 開賽	
13:20	小鐵人 開賽 Rolling Start	
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 (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(具完賽證書但不計成績)

三、半程賽：

1. 男子組：(7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)S40：40~49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：(7組)

- (1)W13：13~15歲(民國93至95出生)、(2004~2006)
- (2)W16：16~19歲(民國89至92出生)、(2000~2003)
- (3)W20：20~29歲(民國79至88出生)、(1990~1999)
- (4)W30：30~39歲(民國69至78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)：

- (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

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. 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)。
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大小雙人鐵搭擋每隊 800 元(含團體醫療傷害險 180/隊)。
 - ⑥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)。
3. 單場報名小鐵人 或/及大小雙人鐵搭擋賽 「同時報名」20 人以上，享 9 折優惠。

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、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

