

# 2014 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、宜蘭縣鐵人三項委員會、  
中華民國鐵人兩項運動協會

肆、競賽時間：2014 年 9 月 13、14 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、半程賽（Sprint Distance 9 月 13 日）

二、接力賽（Team Relay 9 月 13 日）

三、標準賽（Standard Distance 9 月 14 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、半程賽、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.)

二、標準賽(51.5 公里)時限(Standard distance 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。)

**※為維護選手安全及競賽品質，將依照時限關賽，請加強練習提升實力，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 13 日（星期六）：半程賽及接力賽	
10：00—12：00	半程賽及接力賽選手報到
11：00—12：30	半程賽及接力賽選手放車
11：45—12：45	半程賽及接力選手檢錄
12：45	開幕式暨競賽說明
13：00	半程賽開賽

13：30	接力賽開賽
14：10－15：40	選手抵達終點
15：30－16：30	領車
16：00	頒獎暨摸彩
15：00－17：00	標準賽選手報到
16：00－17：00	標準賽菁英組選手驗車（未通過者不得參賽）
9月14日（星期日）：標準賽	
06：15－07：15	標準選手補辦報到暨補驗車
06：30－07：30	標準賽選手放車
06：45－07：45	標準賽選手檢錄
07：45	開幕式暨競賽說明
08：00	標準賽開賽
10：00－12：00	選手抵達終點
11：30－12：30	領車
12：00	頒獎暨摸彩
備註：	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大會保有活動流程修正權利，如因重大事件須做調整時，以現場廣播公告或大會網站公告為準。</li> <li>2. 領車時須查驗「號碼布」及「自由車號碼貼紙」並簽名，如未遵守規定，將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。</li> <li>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天 18：00 於活動官網公告，恕不另行通知。網址： <a href="http://www.ctta.org.tw/front/bin/home.phtml">http://www.ctta.org.tw/front/bin/home.phtml</a></li> </ol>	

#### 玖、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、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.)
- 三、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.)
- 四、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.)
- 五、保險公司「特別不保」事項：

1. 個人疾病導致參賽過程之傷害。
2. 因個人體質或生理問題所致之症狀，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，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?code=list&ids=519>

拾壹、摸彩活動：

- 一、賽事現場頒獎時舉行「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同歡，敬請共同維護雙方權益與賽會品質，不得另行「轉售」，如發現有買賣行為，無論是否獲利，廠商將保留追訴權利。

拾貳、分組說明：

一、標準賽

一、標準賽

1. 菁英組：

(1) 男子一菁英組：(限民國 84 年 9 月 12 日前出生，個人最佳成績 2 小時 30 分以內)。【須驗車通過】

(2) 女子一菁英組：(限民國 84 年 9 月 12 日前出生，限個人最佳成績 3 小時 00 分以內)。【須驗車通過】

註：本場賽事訂為全國錦標賽暨 ITU 洲際排名積分賽，全程菁英組前五名可獲得 ITU 積分(限報名合格之本國選手)：

第一名:100 分/第二名:93 分/第三名:86 分/第四名:80 分/第五名:74 分

2. 男子分齡組 (10 組)：

(1) M20：20~24 歲 (民國 79 年至 83 年出生)、(1990~1994)

(2) M25：25~29 歲 (民國 74 年至 78 年出生)、(1985~1989)

(3) M30：30~34 歲 (民國 69 年至 73 年出生)、(1980~1984)

(4) M35：35~39 歲 (民國 64 年至 68 年出生)、(1975~1979)

(5) M40：40~44 歲 (民國 59 年至 63 年出生)、(1970~1974)

(6) M45：45~49 歲 (民國 54 年至 58 年出生)、(1965~1969)

(7) M50：50~54 歲 (民國 49 年至 53 年出生)、(1960~1964)

(8) M55：55~59 歲 (民國 44 年至 48 年出生)、(1955~1959)

(9) M60：60~64 歲 (民國 39 年至 43 年出生)、(1950~1954)

(10) M65：65 歲以上（民國 38 年以前出生）、（1949 以前）

3. 女子分齡組（2 組）：

(1) F20：20~34 歲（民國 69 年至 83 年出生）、（1980~1994）

(2) F35：35 歲以上（民國 68 年以前出生）、（1979 以前）

**\*特別規定：為保障選手安全，建議選手務必先衡量自身狀況，並且曾經完成過半程賽再報名參加標準賽程。**

二、半程賽：

1. 男子組：

(1) S13：13~15 歲（民國 88 年至 90 年出生）、（1999~2001）

S13\_國中甄試組：欲參加國中甄試請報名此組別

(2) S16：16~19 歲（民國 84 年至 87 年出生）、（1995~1998）

S16\_高中甄試組：欲參加高中甄試請報名此組別

「103 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。

(3) S20：20~29 歲（民國 74 年至 83 年出生）、（1985~1994）

(4) S30：30~39 歲（民國 64 年至 73 年出生）、（1975~1984）

(5) S40：40 歲以上（民國 63 年以前出生）、（before 1974）

2. 女子組：

(1) W13<含國中組>：13~15 歲（民國 88 年至 90 年出生）、（1999~2001）

W13\_國中甄試組：欲參加國中甄試請報名此組別

(2) W16<含高中組>：16~19 歲（民國 84 年至 87 年出生）、（1995~1998）

W16\_高中甄試組：欲參加高中甄試請報名此組別

「103 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。

(3) W20：20~35 歲（民國 68 年至 83 年出生）、（1979~1994）

(4) W36：36 歲以上（民國 67 年以前出生）、（before 1978）

3. 浮標組：

攜帶魚雷浮標者「必須」報名浮標組，在最後一梯次下水，但按照原組別計算成績排名。（浮標為救生工具，禁止抱著魚雷浮標踢水前進。為顧及選手安全，若有需要，裁判可視情況制止選手繼續比賽）。

三、接力賽（每人限報一隊，如未滿 3 人，為求公平，該隊不具獲獎資格）

1. 男子組

2. 女子組

3. 混合組

4. 浮標組

攜帶魚雷浮標者「必須」報名浮標組，在最後一梯次下水，但按照原組別計算成績排名。（浮標為救生工具，禁止抱著魚雷浮標踢水前進。為顧及選手安全，若有需要，裁判可視情況制止選手繼續比賽）。

拾參、獎勵辦法：

一、標準賽

1. 男子菁英組取前 10 名，頒發獎牌、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. 女子菁英組取前 10 名，1-5 名頒發獎牌、獎金及獎品，6-10 名頒發獎牌及獎品

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(12 組)取前 5 名，1-3 名頒發獎金、獎牌及獎品，4-5 名頒發獎牌及獎品

第一名 3,000 元及獎牌·第四名獎牌

第二名 2,000 元及獎牌·第五名獎牌

第三名 1,000 元及獎牌

二、半程賽：各組取前 5 名頒發獎牌、獎金（女子 W36 組不發獎金）及獎品

第一名獎金 5,000 元及獎牌·第四名獎金 2,000 元及獎牌

第二名獎金 4,000 元及獎牌·第五名獎金 1,000 元及獎牌

第三名獎金 3,000 元及獎牌

三、接力賽：各組取前 5 名頒發獎牌、獎金及獎品

第一名全隊獎金 5,000 元及獎牌三面

第二名全隊獎金 4,000 元及獎牌三面

第三名全隊獎金 3,000 元及獎牌三面

第四名全隊獎金 2,000 元及獎牌三面

第五名全隊獎金 1,200 元及獎牌三面

備註：

1. 標準賽男子 M60、M65 組、女子 F35 組、半程賽男子 S13、S16 組、女子 W13、W16，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 人則併入上一組計算成績。

2. 國中組及高中組僅具甄試資格，不另頒發獎金及獎牌。

3. 各組選手超過 100 人增加錄取至前 10 名。

4. 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）。

5. 本項比賽為本會指定 102 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。半程賽國中男、女組及高中男、女組列為 102 年度甄試指定盃賽，錄取名額請參照以下相關規定：參加國中組、高中組各組

比賽，實際①參賽人數在 16 人以上，獲得最優級組前八名。②參賽人數在 14 或 15 人，獲得最優級組前 7 名。③參賽人數在 12 或 13 人，獲得最優級組前 6 名。④參賽人數在 10 或 11 人，獲得最優級組前 5 名。⑤參賽人數在 8 或 9 人，獲得最優級組前 4 名。⑥參賽人數在 6 或 7 人，獲得最優級組前 3 名。⑦參賽人數在 4 或 5 人，獲得最優級組前 2 名。⑧參賽人數在 3 人以下者，獲得最優級組前第 1 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）。

6. 獲獎選手必須親自上台領獎，穿著整齊以示對大會及其他選手的尊重，如未上台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 元正。（如需郵寄時，由選手自付郵費及 500 元處理費。）

#### 拾肆、報名辦法：

一、報名限額：標準賽 1500 人、半程賽 1200 人、鐵三角接力賽 400 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 8/10 或額滿為止。

三、報名資格：

1. 標準賽：限民國 84 年 9 月 12 日（含）前出生，未滿 20 歲者，須附家長或監護人同意書。
2. 半程賽及接力賽：民國 90 年（含）以前出生，未滿 20 歲者，須附家長或監護人同意書。

四、報名費用：

1. 早鳥方案：即日起至 7 月 5 日前完成繳費報名者，可享以下優惠：  
標準賽每人 1700 元、半程賽每人 1300 元、接力賽每隊 1650 元。
2. 於 7 月 6 日至報名截止日前完成繳費報名者，繳費標準如下：  
標準賽每人 1800 元、半程賽每人 1400 元、鐵三角接力賽每隊 1800 元。
3. 標準賽及半程賽「同時報名」20 人以上，享 9 折優惠，但不可同時享有早鳥方案折扣）。

\*優惠方式以完成繳費日期為準。

五、報名手續：

※為應我國「個人資料保護法」本報名資料僅供主辦單位辦理本活動使用。

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)，報名截止後恕不退費。

拾伍、選手贈品：大會提供贈品及服務內容說明如下 (大會保有更動權利)：

一、標準賽及半程賽選手

1. 出賽當天頒獎典禮摸彩券。
2. 出賽當天公共意外責任險。
3. 「精美紀念衫」一件、「賽事紀念品」一件、2 瓶礦泉水。
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」及「完成獎牌」。

二、鐵三角接力賽選手 (每人)

- (1) 出賽當天頒獎典禮摸彩券。
- (2) 出賽當天公共意外責任險。
- (3) 「精美紀念衫」一件、「賽事紀念品」一件、2 瓶礦泉水。
- (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」。

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、晶片押金：選手報到時暫收保證金每片 1000 元，賽後繳回晶片時 (含束帶，如缺少則酌收工本費 200 元) 退還保證金。
- 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、半程賽及全程賽分齡組絕對禁止輪車，如有違規情形，第一次罰兩分鐘、第二次取消比賽資格。
- 五、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，敬請選手配合以維護鐵人三項比賽良好形象。
- 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。
- 七、大會現場「轉換區」可供選手放置個人物品外，另設置「寄物區」提供選手寄物服務，每包/每次 100 元(如使用「CTTA 鐵人包」者免費)，歡迎有特殊需求者多多利用。

拾柒、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](mailto:ctta99@ms34.hinet.net)
5. 地址：台北市中山區朱崙街 20 號 611 室

## 犯規行為及處罰規定

(103.04.25 紀律委員會通過)

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	不同性別尾隨 (輪車)	第一次	罰 2 分鐘並警告
		第二次	取消比賽資格
3	半程賽、接力賽及全程賽分齡組輪車	第一次	罰 2 分鐘並警告
		第二次	取消比賽資格
4	騎跑抄近路或不按規定游泳路線繞浮標	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
5	1. 阻礙他人比賽 2. 比賽中肢體接觸 ①游泳賽拉、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
6	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
7	故意同時通過終點		取消比賽資格
8	不服從裁判指示	第一次	警告並處罰 15 秒
		第二次	取消比賽資格
9	冒名參賽		1. 取消比賽資格 2. 兩人皆禁賽兩年
10	領獎時，赤腳或穿拖鞋	非故意	改正後領獎
		故意	取消獲獎資格
11	不參加頒獎典禮		1. 不得代領獎金及獎品 2. 賽後代寄須先付處理費 500 元及自付郵資
12	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	故意	喪失未來三場本會主辦之鐵人賽報名資格