

2019 年宜蘭梅花湖全國春季小鐵人錦標賽 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：2019 年 05 月 25 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
5 月 24 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)	
5 月 25 日 (星期六:小鐵人個人組/鐵搭檔組賽)		
10:00~12:00	選手補報到	報到區
11:30~12:30	選手放車至轉換區	轉換區
12:10~12:40	選手檢錄	舞台區(檢錄裁判)
12:30~12:50	開幕式暨競賽說明	舞台區
13:00	鐵搭檔 開賽	梅花湖畔 小拱門
13:20	個人組 開賽 Rolling Start	梅花湖畔
14:00~14:30	小鐵人 頒獎	舞台區
<p>※備註※</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 		

■活動內容：

(一) 個人賽_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：

- 一般分齡組：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 95/9/1~95/12/31)
- 男女共計 12 組。

(二)鐵搭檔：提倡親子趣味同樂，不分組別，完賽可獲得紀念品。

車種規定：

- (一)個人分齡組、使用車種：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 4. 禁止折疊式腳踏車。
- (二)10~12 歲選手開放使用公路車。
- (三)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。

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 4 月 22 日止。

■報到查詢日期：108 年 4 月 25 日 至 4 月 30 日期間可於協會網站查詢。

■活動當日報到方式：108 年 5 月 25 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，。
- (2) 請繳款完成報名手續（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>)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。