

## 2019 年宜蘭梅花湖 108 年學年度全國鐵人三項錦標賽

### 【競賽規程】

壹、主辦單位：宜蘭縣政府、中華民國鐵人三項運動協會

貳、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

參、競賽時間：2019 年 09 月 07、08 日 (星期六、日)

肆、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)

伍、競賽項目：

一、標準賽	9 月 7 日
二、標準接力賽	9 月 7 日
三、半程賽	9 月 8 日
四、半程接力賽	9 月 8 日

### 陸、各項距離與時限：

一、鐵人三項 按照「游泳→自由車→路跑」順序進行

二、鐵搭檔 按照「路跑→自由車→路跑」順序進行

#### Distance and time limit:

Triathlon Race sequence 「Swim → Bike → Run」

Partner Race sequence 「Run → Bike → Run」

項目	Swim	Bike	Run
1. 51.5 標準 & 接力賽 Olympic Distance & Relay	1.5km/60min	40km/100min	10km/80min
2. 25.75 半程 & 接力賽 Sprint Distance & Relay	0.75km/30min	20km/60min	5km/40min

- 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。
- 依照國際規定，實際比賽距離可因場地因素增減 5%

In order to ensure athletes safety and maintain the race quality, the time cut offs will be executed accordingly.

Please focus on training with a certain level of ability.

According to the ITU rules, the race distance can be modified in 5%.

## 柒、競賽流程 Event Schedule

9/6 Fri	活動 Event	地點 Place	參加對象
16:00 - 18:00	選手報到 Check in	選手報到區 Registration area	Age group 51.5 & 25.75 & Relay
16:00 - 16:30	菁英組驗車 Bike check	梅花湖 Plum Lake	Elite Athletes
16:30 - 17:00	菁英組技術會議 Race Briefing	梅花湖 Plum Lake	Elite Athletes
9/7 Sat	活動 Event	地點 Place	參加對象
06:30 - 12:00	選手報到 Check in	選手報到區 Registration area	51.5 & Relay
11:00 - 12:00	菁英組補驗車 Bike check	轉換區 TA	51.5 & Relay
11:00 - 12:30	開放轉換區 TA Open	轉換區 TA	51.5 & Relay
11:45 - 12:45	選手檢錄 Registration	大會舞台 Conference stage	51.5 & Relay
12:45	開幕競賽說明 Opening Ceremony	大會舞台 Conference stage	51.5 & Relay
13:00	標準賽 開賽 51.5 Start	梅花湖 Plum Lake	51.5
13:30	標準接力賽 開賽 51.5 Relay Start	梅花湖 Plum Lake	51.5 Relay
15:10 - 16:40	抵達終點 Arrival	梅花湖 Plum Lake	51.5 & Relay
15:30 - 17:00	開放轉換區 領車 TA Open	轉換區 Transition Area	51.5 & Relay
16:30	頒獎 Medal Ceremonies	大會舞台 Conference stage	51.5 & Relay
16:00 - 18:00	選手報到 Check in	選手報到區 Registration area	25.75 & Relay
9/8 Sun	活動 Event	地點 Place	參加對象
06:00 - 07:00	選手報到 Check in	選手報到區 Registration area	25.75 & Relay
06:15 - 07:15	開放轉換區 TA Open	轉換區 TA	25.75 & Relay
06:30 - 07:30	選手檢錄	大會舞台	25.75 & Relay

	Registration	Conference stage	
07:30	開幕競賽說明 Opening Ceremony	大會舞台 Conference stage	25.75 & Relay
08:00	半程賽 開賽 25.75 Start	梅花湖 Plum Lake	25.75
08:14	半程接力賽 開賽 25.75 Relay Start	梅花湖 Plum Lake	25.75 Relay
09:10 - 10:40	抵達終點 Arrival	梅花湖 Plum Lake	25.75 & Relay
10:30 - 11:30	開放轉換區 領車 TA Open	轉換區 Transition Area	25.75 & Relay
11:00	頒獎 Medal Ceremonies	大會舞台 Conference stage	25.75 & Relay
11:30	圓滿落幕 Ending	梅花湖 Plum Lake	All Athletes

備註：

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。
2. 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 以前於活動官網公告，恕不另行通知。

網址：<http://www.ctta.org.tw/front/bin/home.phtml>

## 捌、遴選辦法

- 一、本賽事作為遴選參加年度計畫「**2019 中國寧波亞洲盃鐵人三項賽**」之選拔賽，  
選拔人數組別：菁英組 6 人（男生 3 名、女生 3 名），依照此賽事比賽成績優先順序遴選之，  
得依序遞補。  
賽事日期:2019/10/30-11/4
  
- 二、本賽事作為遴選參加潛力計畫「**2019 ASTC 日本大阪亞洲盃鐵人三項賽**」之選拔賽，  
選拔人數組別：半程 16 歲組 6 人（男生 3 名、女生 3 名），依照此賽事比賽成績優先順序遴選之，  
得依序遞補。  
賽事日期:2019/9/19-9/23
  
- 三、本賽事作為遴選參加潛力計畫「**2019 ASTC 香港亞洲盃鐵人三項賽**」青年組之選拔賽，  
選拔人數組別：半程 16 歲組 6 人（男生 3 名、女生 3 名），依照此賽事比賽成績優先順序遴選之，  
得依序遞補。  
賽事日期:2019/10/10-10/14
  
- 四、本賽事作為 109 年培育潛力選手計畫及寒假移地訓練之選拔賽，依照此賽事比賽成績優先順序遴選之，  
選拔人數組別：
  1. 菁英組 12 人（男生 6 名、女生 6 名，出生年限 1997 之後），依照此賽事比賽成績優先順序遴選之，  
得依序遞補。
  2. 半程 13、16 歲組擇優 12 人（男生 6 名、女生 6 名，出生年限 2001-2004），依照此賽事比賽成績優  
先順序遴選之，得依序遞補。
  3. 移訓日期:2019/2/1-2/23，共 23 天
  4. 移訓地點:泰國普吉島-Thanyapura Health & Sports Resort/鐵人三項國際訓練中心)
  5. 入選奧培計畫選手不具候選資格。
  6. 寒假移地訓練案員額以體育署核定內容為準(尚未開會審定)。
  
- 五、本賽事作為遴選參加「**2020 年台南亞洲盃鐵人三項賽**」之資格賽  
本賽事菁英組、半程 13、16 歲組(出生年限 2001-2004)前 20 名、亞洲排名前 100 名，可以書面向本會申  
請報名，為獲取最大量報名數，原則受理申請報名日期 2020.1/1-1/30，實際錄取依照 ITU 官方網站為準。  
賽事日期:2020/3/8  
賽事組別:菁英組  
賽事距離:25.75km

## 玖、分組說明 Group Description

- 選手務必先適應戶外水域游泳方式再參賽，因海水、湖水不同，以免危險
- 攜帶救生浮標者「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，禁止抱著救生浮標踢水前進。
- 為顧及選手人身安全，裁判可視情況制止選手繼續比賽。
- 接力賽：每人限報名一隊，如未滿 3 人，不計名次。
- 浮標組：18 歲以上，不限男女，有完賽成績但不計名次。

### 一、51.5 標準賽 / Olympic Distance

<b>Elite Men</b>	附個人最佳成績 2 小時 30 分以內證明【需滿 18 歲】				
<b>Elite Women</b>	附個人最佳成績 3 小時 00 分以內證明【需滿 18 歲】				
<b>分齡組 AGE GROUP</b>	<b>男子組 Men</b>	M18	18~24	year old	1995~2001
		M25	25~29	year old	1990~1994
		M30	30~34	year old	1985~1989
		M35	35~39	year old	1980~1985
		M40	40~44	year old	1975~1979
		M45	45~49	year old	1970~1974
		M50	50~54	year old	1965~1969
		M55	55~59	year old	1960~1964
		M60	60~64	year old	1955~1959
		M65	65~69	year old	1950~1954
	M70	70	year old	before 1949	
	<b>女子組 Women</b>	F18	18~24	year old	1995~2001
		F25	25~29	year old	1990~1994
		F30	30~39	year old	1980~1989
F40		40~49	year old	1970~1979	
F50		50~59	year old	1960~1969	
F60		60	year old	before 1959	
<b>接力組 TEAM RELAY</b>	<b>男子組 Men</b>	-	18	year old or older	before 2000
	<b>女子組 Women</b>	-	18	year old or older	before 2000
	<b>混合組 Mix</b>	-	18	year old or older	before 2000
<b>浮標組 BUOY</b>	<b>不分組<sup>註</sup> One Group</b>	-	18	year old or older	before 2000

## 二、25.75 半程賽 / Sprint Distance

分齡組 AGE GROUP	男子組 Men	S13	13~15	year old	2004~2006
		S16	16~19	year old	2000~2003
		S20	20~29	year old	1990~1999
		S30	30~39	year old	1980~1989
		S40	40~49	year old	1970~1979
		S50	50~59	year old	1960~1969
		S60	60	year old or older	before 1959
	女子組 Women	W13	13~15	year old	2004~2006
		W16	16~19	year old	2000~2003
		W20	20~29	year old	1990~1999
		W30	30~39	year old	1980~1989
		W40	40~49	year old	1970~1979
		W50	50~59	year old	1960~1969
		W60	60	year old or older	before 1950
接力組 TEAM RELAY	男子組 Men		13	year old or older	before 2006
	女子組 Women		13	year old or older	before 2006
	混合組 Mix		13	year old or older	before 2006
浮標組 BUOY	不分組 <sup>註</sup> One group		13	year old or older	before 2006

## 拾、獎勵辦法：

### 一、標準賽

#### 1. 男子菁英組前 10 名，頒發獎金、獎牌及獎品

第一名獎金 20,000 元 · 第六名獎金 7,000 元  
第二名獎金 12,000 元 · 第七名獎金 6,000 元  
第三名獎金 10,000 元 · 第八名獎金 5,000 元  
第四名獎金 9,000 元 · 第九名獎金 4,000 元  
第五名獎金 8,000 元 · 第十名獎金 3,000 元

#### 2. 女子菁英組前 10 名，頒發獎金、獎牌及獎品

第一名獎金 12,000 元 · 第六名獎金 5,000 元  
第二名獎金 9,000 元 · 第七名獎金 4,000 元  
第三名獎金 8,000 元 · 第八名獎金 3,000 元  
第四名獎金 7,000 元 · 第九名獎金 2,000 元  
第五名獎金 6,000 元 · 第十名獎金 1,000 元

#### 3. 分齡組前 3 名頒發獎金、獎牌及獎品 · 4、5 名頒發獎牌及獎品(不含註 1.之特殊組別)

第一名 3,000 元獎牌及獎品 · 第四名獎牌及獎品  
第二名 2,000 元獎牌及獎品 · 第五名獎牌及獎品  
第三名 1,000 元獎牌及獎品

#### 4. 標準接力各組前 3 名頒發獎金、獎牌及獎品 · 第 4、5 名頒發獎牌

第一名全隊獎金 5,000 元、獎牌三面及獎品  
第二名全隊獎金 4,000 元、獎牌三面及獎品  
第三名全隊獎金 3,000 元、獎牌三面及獎品  
第四名全隊獎牌三面及獎品  
第五名全隊獎牌三面及獎品

### 二、半程賽：各組前 3 名頒發獎金、獎牌及獎品 · 4、5 名頒發獎牌及獎品

第一名獎金 4,000 元、獎牌及獎品 · 第四名獎牌及獎品  
第二名獎金 3,000 元、獎牌及獎品 · 第五名獎牌及獎品  
第三名獎金 2,000 元、獎牌及獎品

### 三、半程接力賽：各組前 3 名頒發獎牌、獎金及獎品 · 第 4、5 名頒發獎牌、獎品

第一名全隊獎金 4,000 元獎牌三面及獎品  
第二名全隊獎金 3,000 元獎牌三面及獎品  
第三名全隊獎金 2,000 元獎牌三面及獎品  
第四名全隊獎牌三座及獎品  
第五名全隊獎牌三座及獎品

## 備註：

- 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、W40、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。
- 個人賽單一組別選手如超過 100 人，增加錄取至前 10 名。
- 獎金於服務組簽領(依法代扣所得稅)。
- 獲獎選手必須親自上台領獎，以示尊重，如未領獎，暫不發放，請與協會連絡補領，但須付行政費 500 元。(如需郵寄加收郵費。)
- 穿著浮力褲視同使用浮標，屬於浮標組。
- 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。
- 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)。

## 拾壹、報名辦法：

一、報名限額：標準賽 1500 人、標準接力 200 隊、半程賽 1200 人、半程接力賽 200 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 2019/8/7 日 或 額滿為止。

三、報名資格：1.標準賽須 2001 年以前出生 2.半程賽須 2006 年以前出生

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. 標準賽及半程賽「同時報名」20 人以上，享 85 折優惠(不含保險費 150 元)。
2. 於 2018 年 12 月 31 日前完成繳費，可享早鳥方案
3. 報名截止後不得更改組別，如因不可抗力因素更改資料須酌收行政處理費 1000 元，並不具得獎資格。
4. 依據我國「個人資料保護法」規定，本報名資料僅供主辦單位辦理比賽使用。

項目	團體 85 折	早鳥價	正常價
標準賽 Olympic Distance	2,190	2,350	2,550
標準接力賽 Olympic Relay	-	3,750	4,050
半程賽 Sprint Distance	1,850	1,950	2,150
半程接力賽 Sprint Relay	-	3,150	3,450



## 五、退費辦法：

1. 已完成報名手續者如放棄參賽，請提供「選手姓名」、「身分證字號」、「戶名」、「銀行（或郵局）」、「帳號」寄至[ctta99@ms34.hinet.net](mailto:ctta99@ms34.hinet.net)，退費需酌收200元手續費/人。
2. 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。

## 六、報名手續：

1. 網路報名：
  - i. 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。
  - ii. 請完成報名手續（未繳費視同「未完成報名手續」；報名後請注意網站公告之「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，請於報名截止日前申請退費（酌收手續費 200 元），報名截止後恕不退費，且不得以任何理由頂替參賽。

## 拾貳、摸彩活動

- 一、賽事當天頒獎時舉行「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」，如發現有轉賣行為，無論是否獲利，廠商皆有追訴權利。

## 拾參、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、標準接力、半程賽、半程接力

1. 精緻餐盒一份（憑券領取）。
2. 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、團體醫療傷害險。

### 二、小鐵人、鐵搭檔 選手

1. 精緻餐盒一份（憑券領取）。
2. 精美名牌紀念衫一件。
3. 贊助企業提供之「精美禮物」。
4. 時限內完成比賽者，另贈「完成證明書」。
5. 出賽當天公共意外責任險。

#### 拾肆、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 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。

#### 拾伍、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。
- 四、受理性騷擾爭議管道：中華民國鐵人三項運動協會/02-87723350/Email：ctta99@ms34.hinet.net，活動現場由大會服務組受理申訴。

#### 拾陸、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
- 5.地 址：台北市中山區朱崙街 20 號 6 樓 611 室

