

# 2019年宜蘭梅花湖全國秋季小鐵人錦標賽

## 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日（星期六）

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、小鐵人賽（9月7日）

二、雙人大小鐵搭檔（9月7日）

陸、競賽辦法：按照「游泳→自由車→路跑」順序進行(Race sequence：Swim → Bike →Run)。

一、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）。

(Swim10min.、Bike30min.、Run30min.，Total：1hrs & 10min.)

二、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.)

※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%。

柒、競賽流程：

時 間	流 程
9月06日（星期五）：選手報到	
16:00~18:00	選手報到（宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路1號）
9月07日（星期六）：小鐵人賽	
06:30~07:30	小鐵選手補報到
06:45~07:45	小鐵選手放車（湖畔轉換區）
07:15~08:15	小鐵選手檢錄
07:40~08:00	開幕暨競賽說明
08:00	小鐵 鐵搭檔開賽（小拱門 梅花湖畔）
08:20	小鐵人開賽 梅花湖畔 Rolling Start
10:30	小鐵人頒獎
10:10	領車（可視情況，由裁判長宣布調整時間）

梅花湖場地特別公告：

1. 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. 不能使用折疊式腳踏車。

(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。

2. 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)

3. 梅花湖停車場目前已改為民營，收費標準如下：

小客車 50 元/次，大客車 100 元/次，機車 20 元/次

比賽管制期間停車場進出務必放慢速度遵守通行方向，如需停車請提早進場，不便之處請見諒！

捌、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、癩癩、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。

玖、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、分組說明：

### 一、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。

### 拾壹、獎勵辦法：

- 一、小鐵人賽各組前 5 名頒發獎牌、獎狀、禮券及獎品，6~10 名頒發獎牌、獎狀及獎品  
第一名禮券 2,000 元及獎牌、獎品· 第六名獎牌、獎品  
第二名禮券 1,500 元及獎牌、獎品· 第七名獎牌、獎品  
第三名禮券 800 元及獎牌、獎品· 第八名獎牌、獎品  
第四名禮券 700 元及獎牌、獎品· 第九名獎牌、獎品  
第五名禮券 600 元及獎牌、獎品· 第十名獎牌、獎品

### 二、雙人大小鐵搭檔組

提倡家庭同樂運動，所有完賽參賽者皆可獲得獎品。

備註：

1. 個人賽各組選手超過 100 人增加錄取至前 10 名。
2. 小鐵人各組前 10 名頒發獎牌、獎狀。(本場次各組人數達到 51~100 人以上增頒至前 15 名，各組人數達到 101 人以上增頒至前 20 名)
3. 獎金禮券於服務組簽領。
4. 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 200 元(如需郵寄加收)。

#### 拾貳、報名辦法：

- 一、報名限額：個人賽 800 人、大小雙人鐵搭檔賽 200 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 2019/8/7 或額滿為止。
- 三、報名資格：
  1. 個人賽(一般車分齡組)：7 歲~12 歲、身心健全、男女不限。
  2. 鐵搭檔：7 歲~12 歲學童及 18 歲以上親屬(限 1 人)組隊參賽。

#### 四、報名費用：

1. 單場報名：2019 年 1 月 1 日至 8 月 7 日報名結束前完成繳費報名者，繳費標準如下：
  - ①個人賽賽每人 800 元(含團體醫療傷害險 30 元/人)。
  - ②鐵搭檔賽每隊 800 元、(含團體醫療傷害險 180/隊)。
3. 特別優惠配套：將另行公告，請隨時關注中華民國鐵人三項運動協會官網。

#### 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.phhtml>)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 50 元)，將資料 E-mail 至 [ctta99@ms34.hinet.net](mailto: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。

#### 拾參、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、小鐵人/鐵搭檔選手(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. 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。(小鐵人比照辦理)

- 三、為維護選手安全，所有參賽者不得使用加裝「牛角」，休息把長度超過煞車把橫切面，因而如造成他人傷害，須負相關法律及賠償責任。
- 四、分齡組絕對禁止輪車，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。
- 五、禁止選手以不正常方式做商業宣傳，如在終點前高舉產品、用品，展示廠商旗幟，或攜帶旗幟、產品上台領獎等，如有違規移送大會仲裁委員會處理，最重可取消名次並追回獎項。
- 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參賽。
  
- 七、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鐵人賽及代表本會出國參賽，如發生意外亦無法獲得理賠及協助。
- 八、U bike 為公共交通工具，並非運動器材，禁止選手騎乘 U bike 參加，並取消比賽資格，因而造成之損失由選手自負。
- 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。

#### 拾陸、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

