

# 選手報到單

選手編號 or 團編	賽程 (團隊不需填寫)	組別 (團隊不需填寫)	選手姓名(含接力) or 團隊代領人姓名電話

## 選手參賽須知

### 流程表

#### 9月18日(五) 全程賽&小鐵人

16:00 - 18:00 : 選手報到報到領物資

(宜蘭縣冬山鄉梅花湖風景區)

16:00-16:30 : 菁英組驗車

16:30-17:00 : 菁英組技術會議

#### 9月19日(六)小鐵人

06:30 - 07:30 : 選手報到

06:45 - 07:45 : 開放轉換區-放車

07:15 - 08:15 : 檢錄(大會舞台前)

07:40 - 08:00 : 開幕式暨競賽說明

08:00 : 鐵搭檔 開賽

08:20 : 小鐵人 開賽

10:10 : 開放轉換區-領車

(由裁判長宣布提前或延後開放)

10:30 : 頒獎

#### 9月19日(六)標準賽

06:30-12:00 : 選手報到

11:00-12:00 : 菁英組補驗車

11:00-12:30 : 開放轉換區-放車

11:45-12:45 : 選手檢錄

12:45 : 開幕式暨競賽說明

13:00 : 標準賽 開賽

13:30 : 標準接力賽 開賽

15:30 : 開放轉換區-領車

(由裁判長宣布提前或延後開放)

16:30 : 頒獎

#### 9月19日(六)半程賽&水陸兩項

16:00 - 18:00 : 選手報到報到領物資

#### 9月20日(日)半程賽&水陸兩項

05:30 - 06:30 : 選手報到

05:40 - 06:40 : 開放轉換區-放車

06:00 - 06:30 : 檢錄(大會舞台前)

06:30 : 開幕式暨競賽說明

07:00 : 半程賽 開賽

07:20 : 水陸兩項 開賽

09:30 : 開放轉換區-領車

(由裁判長宣布提前或延後開放)

10:00 : 頒獎

## 逾時不得參賽

(請妥善規劃返程時間並預留延誤時間，為保障其他選手參賽權益，轉換區若未開放，禁止選手取車)

### 報到流程

<http://www.ctta.org.tw/tw/event/index.aspx?kind=6>  
[8](#)

## 晶片

**領取晶片**：請選手進入**轉換區內放自由車時**  
**領取晶片**，晶片不可代領

**歸還晶片**：選手憑晶片及號碼布至轉換區領車  
離  
場

**遺失晶片**：選手如遺失晶片或未歸還請至服務  
組  
繳交1000元工本費，憑繳費單據領  
車  
離場。

## 轉換區

轉換區功能為預先放置自由車與跑步裝備。  
為確保比賽秩序與安全，轉換區限選手進出。  
比賽開始轉換區即禁止出入，請選手將**比賽用  
品**隨身帶妥。

轉換區未到開放時間不能領車，選手請預作安  
排，保留彈性時間。

請憑「**號碼布**」依照「**領車時間**」取車並歸還  
**晶片**。

轉換區內工作人員及警方會盡力保護安全，但  
選手自由車如遭竊歉難補償，若有需要請自行  
投保「失竊險」。

逾時未領車，大會不負保管責任。

## 轉換區規則

- 1.進轉換區前，須在下車線前下車，並牽車進  
入，違者罰秒。
- 2.安全帽帽扣務必緊扣，違者罰秒。3.阻礙其他  
選手比賽者罰秒。

## 賽前準備事項

晶片：  
緊緊於左腳踝，以晶片作交接



游泳：  
紋身貼紙×2張→貼於左右上臂兩外側  
並且配戴大會提供之泳帽(小鐵人需自備泳帽)。

自由車：  
帽貼 ×2張→貼於安全帽兩側  
車貼 ×2張→貼於自由車車架「橫管」或  
「座管」對貼

路跑：  
號碼布 ×1片→於路跑賽段時別在上衣胸前

## 游泳

游泳速度較慢的選手，請於該梯次最後下水。  
如身體不適或體力不支，請立即脫下泳帽揮動  
並呼叫  
救生員救起之接力選手(即棄賽)待等到最後一位  
選手上岸後，方可交接繼續比賽(不計算成績)。

## 游泳規則

- ①.下水後，前50公尺必須使用捷泳(自由式)前  
進，禁用蛙式以保障選手安全。
- ②.水溫22°C以下才可穿著防寒衣。

③.浮標組選手不可提前下水，違者取消資格，且事後不得追補成績（浮標請自備）。  
浮標為救生工具，禁止抱著浮標踢水前進，否則裁判可視情況制止選手繼續比賽。

④.不得穿戴任何助游之裝備。

⑤.違規穿越水道線者取消資格。

### 自由車

水壺架禁止放置礦泉水瓶

過彎務必放慢速度且不得超越中心線。

若車輛損壞，不能騎行時，選手可在不受外力協助下，推車或扛車回到轉換區。

### \*\*貼心提醒

攜帶自由車搭乘台鐵規定  
以免產生爭執及加收票價

<https://www.railway.gov.tw/tra-tip-web/tip/tip00D/tipD11/view11>

### 自由車規則

- 1.禁止選手騎乘 U bike 參加
- 2.超車時應保持右側 1.5 公尺以上間隔，迅速超越，在 15 秒內無法超越者，應自動回復原位，不得平行；被超越者不得以蛇行阻礙他人超越。
- 3.自由車賽段禁止跟車

### 跑步

所有競賽項目禁用 MP3、耳機等。

選手由大會設立之供水站及醫療站提供支援，禁止伴游、伴騎、伴跑或私下提供選手食物、飲料，亦不得觸摸他人之自由車或用具。

不得裸露上身或拉下比賽服上半部，否則取消資格。

如選手明顯不適合參賽，基於安全考量，大會  
有權終止參賽資格。

### 接力組

各組選手須於轉換區內之接力區，以晶片進行交接。

棄權或被判喪失資格之接力選手，待最後一位選手上岸後，方可繼續比賽(不計算成績)。

### 接力規則

未於接力區內完成接力者罰秒。

### 棄賽

棄權或被判喪失資格之選手，雖然體能復原或情況好轉，均不得繼續比賽，並須主動繳交晶片至大會服務組。

### 相關活動訊息

請密切聯絡官方粉絲動態

- 1.中華民國鐵人三項運動協會官網  
<http://www.ctta.org.tw/>

2. Facebook

<https://www.facebook.com/ctta99/?ref=bookmarks>