

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2日(五) 各組

16:00 - 18:00 : 選手報到領物資
(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3日(六) 小鐵人&鐵搭檔

06:30 - 07:30 : 選手報到領物資

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3日(六) 標準賽

06:30-12:00 : 選手報到領物資

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

15:30-17:00 : 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3日(六) 半程賽&水陸兩項

16:00 - 18:00 : 選手報到報到領物資

9月4日(日) 半程賽&水陸兩項

05:30 - 06:30 : 選手報到領物資

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)

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(鐵搭檔不須領晶片)。

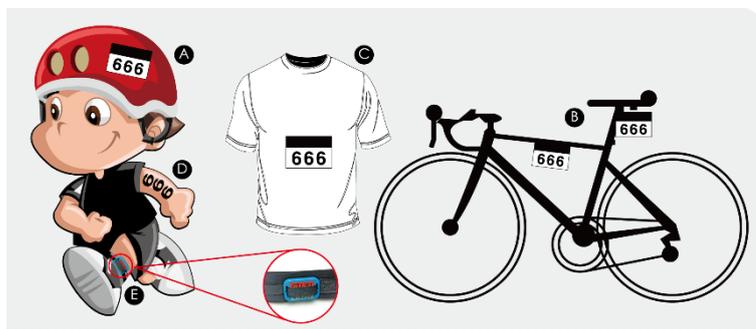
歸還晶片 : 選手憑晶片及號碼布至轉換區領車離場。

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。

賽前準備事項

晶片：

緊緊繫於左腳踝，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。

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

* * 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>

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

- 下水後，前50公尺必須使用捷泳(自由式)前進，以保障選手安全。
- 允許使用救生浮標、救生衣、防寒衣。
- 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。
- 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。

自由車規則

- 7~15 歲選手開放使用公路車
- 7~12 歲禁止使用休息把。
- 禁止騎乘 U bike。
- 禁止折疊腳踏車。
- 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。
- 自由車賽段禁止跟車

- 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。
- 過彎務必放慢速度且不得超越中心線。
- 水壺架禁止放置**礦泉水瓶**。

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。

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

- 進轉換區前，須在**下車線前下車**，並牽車進入，違者罰秒。
- 安全帽帽扣務必緊扣，違者罰秒。
- 阻礙其他選手比賽者罰秒。

接力組

- 各組選手須於接力區，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

- [中華民國鐵人三項運動協會官網](#)
- [Facebook](#)