花蓮縣106年度「花蓮縣小鐵人錦標賽」競賽實施計畫

一、依據:「105學年度花蓮縣小鐵人培訓計畫」辦理。

二、目的:

（一）增進本縣學生綜合運動能力並發展「小鐵人」特色運動。

（二）推廣青少年運動風氣，促進身心健康。

（三）倡導「熱愛運動、享受健康」的生活理念。

（四）提高國民健康素質，養成全民運動風氣。

三、主辦單位：花蓮縣政府

四、承辦單位：花蓮縣體育會、東華大學、花蓮縣體育會鐵人三項委員、花蓮縣體育會游泳委員會、花蓮縣體育會路跑委員會。

五、協辦單位：富里國小、玉里國小、瑞美國小、瑞穗國小、銅蘭國小、中正國小、新城國小、國風國中、花蓮縣醫師公會、巨大企業社、捷安特股份有限公司、巨旺國際股份有限公司、吉安路跑協會。

六、活動時間：中華民國106年5月6日(星期六)上午09：00～12：00

七、活動地點：東華大學

八、參賽資格: 花蓮縣各國民中小學三~九年級學生。

九、活動內容：

（一）活動流程：

時　間	流　程
08：00~08：30	選手報到
08：30~09：00	選手放車檢錄
09：00~09：30	開幕暨競賽說明
09：30 ~	國小組小鐵人開賽
10：30 ~	國中組小鐵人開賽
11：10 ~	國小鐵搭檔組開賽
11：50 ~	閉幕&頒獎
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.領車時須查驗「號碼布」及「自由車號碼貼紙」並簽名，如有未遵守規定，將協請工作人員處理，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天 18：00 以前於活動官網公告，恕不另行通知。

4.網址：http://www.hahahe.com

（二）競賽分組與距離：

1.國小組：

游泳 200 公尺→自由車 5 公里→路跑 1.25 公里

2.國中組：

游泳 500 公尺→自由車 10 公里→路跑 3 公里

3.國小及國中鐵搭檔組：(學生和家長或親屬的搭檔或學，可二人或三人組隊完成三項競賽)

游泳 200 公尺→自由車 5 公里→路跑 1.25 公里

（三）比賽方式：

1.競賽分組方式：

(1)國小男組（3~6 年級)、國小女組(3~6 年級)各年級分組比，

(2)國中男組(7~9 年級）、國中女組(7~9 年級)各一組分組比。

2.選手報名參賽「2017 花蓮縣小鐵人錦標賽」年級與組別皆以 105 學年度第二學期為統一參賽組別依據，若因個人報名錯誤而造成權益損失，恕不接受成績更正，敬請注意。

（四）比賽路線：詳附圖

十、報名方式：

（一）報名時間：即日起至 4 月 28 日止，逾期不受理。

（二）報名方式:請至協會官網下載報名表,列印後傳真或 email 報名文件，網址：www.hahahe.com。

（三）報名限額：國小組 200 名、國中組 50 名

十一、聯絡方式：

（一）連絡電話：(03) 857-9148

（二）傳真電話：(03) 856-2480

（三）公務信箱：etbc.giant@msa.hinet.net

（四）聯絡人：羅名材主委

十二、獎勵方式：

（一）各組前 3 名頒發獎盃、獎狀。

（二）各組前 6 名各可獲得獎品。

（三）鐵搭檔為趣味競賽，國中及國小不分組亦不予敘獎。

（四）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

（五）學校工作人員依規定敘獎。

十三、競賽規則：按照最新修訂之鐵人三項規則。

十四、參加裝備

（一）游　泳：泳鏡、泳帽、泳裝

（二）自由車：自由車、安全帽

（三）路　跑：浴巾、跑鞋、服裝（賽前請先放在轉換區內）

（四）裝備使用：大會設「轉換區」供參加者存放裝備

十五、保險

（一）大會投保公共意外責任險。(每人傷亡 200 萬元、每一件事故醫療限額 3 萬元，自負額 2500 元)。

（二）選手如需較高之保額請自行投保。

（三）大會負責商後理賠作業，協助選手取得理賠金，但無法提供其他補償金或慰問金。

（四）請攜帶見保卡參賽，保障自身就醫權益。

十六、預期效益：

（一）培養學生的體力與耐力，協助學生擴展視野，建立自信，點燃生命熱情與學習熱忱。

（二）讓學生在訓練、學習與經驗累積的過程中，能夠勇敢的面對自己，再將自信、正向的態度應用在面對生活其他困境中。

十七、獎勵：本活動完成後，工作人員依照花蓮縣政府規定，予以敘獎。

十八、參與本活動之工作人員，活動期間請准予公假登記。

十九、本計畫經花蓮縣政府核准後實施，修正時亦同。

106 年度「花蓮縣小鐵人錦標賽」報名表及志願書

※ 未滿二十歲者請加填家長（或監護人）同意書。

本人已閱讀過本活動之競賽規則，並同意大會於競賽規則所約定之事項，亦保證本人身心健康，志願參加比賽，競賽中任何意外事件，本人願負全責，一切責任與主辦單位無關，亦明白此項比賽的錄影、相片及成績於各地播放及登出於本會網站上，本人亦同意本人肖像及成績由主辦單位及冠明贊助單位授權之單位用於宣傳上。

請打「∨」(若無勾選任何選項，視同同意此聲明)

□同意(若你同意以上聲明請繼續以下填表活動)

□不同意(即代表放棄參加此活動)

個人報名表

<table>
<tr><td>參加組別</td><td colspan="2">組（請參照分組說明）</td><td>服務單位</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>選手姓名</td><td></td><td>出生年月日</td><td></td><td>身分證字號</td><td></td></tr>
<tr><td>電話</td><td colspan="3">（行動）　　（e-mail）</td><td>性別</td><td></td></tr>
<tr><td>聯絡地址</td><td colspan="3"></td><td>T恤尺寸</td><td>□XS□S□M□L</td></tr>
<tr><td colspan="4">眷屬有報名才需填寫</td><td colspan="2" rowspan="2">團體名</td></tr>
<tr><td>眷屬姓名</td><td></td><td>關係</td><td></td></tr>
<tr><td>眷屬姓名</td><td></td><td>關係</td><td></td><td colspan="2" rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>眷屬姓名</td><td></td><td>關係</td><td></td></tr>
<tr><td>鐵人經歷</td><td colspan="5">□第一次參加</td></tr>
<tr><td rowspan="3">選手志願書</td><td colspan="5">本人保證身心健康，志願參加比賽，競賽中若發生任何意外事件，本人願負全責，一切與主、承辦單位無關。</td></tr>
<tr><td>選手簽名</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">簽名日期：年　　月　　日</td></tr>
<tr><td>緊急通知人姓名</td><td colspan="2"></td><td>電 話</td><td>（H）
（行動）</td></tr>
<tr><td>家長同意書</td><td colspan="5">（年滿二十歲者免填）
本人(家長)　　同意選手　　參加比賽，並保證其身心健康，
競賽中若發生任何意外事件，本人願負全責，一切與主、承辦單位無關。</td></tr>
</table>

106 年度「花蓮縣小鐵人錦標賽」
【團體】報名表及志願書

本團體已閱讀過本活動之競賽規則，並同意大會於競賽規則所約定之事項，亦保證本團體身心健康，志願參加比賽，競賽中任何意外事件，本團體願負全責，一切責任與主辦單位無關，亦明白此項比賽的錄影、相片及成績於各地播放及登出於本會網站上，本團體亦同意本團體肖像及成績由主辦單位及冠明贊助單位授權之單位用於宣傳上。

請打「∨」(若無勾選任何選項，視同同意此聲明)

□本團體同意(若你同意以上聲明請繼續以下填表活動)

□本團體不同意(即代表放棄參加此活動)

【※請負責人處務必簽名，以利大會作業※】

負責人簽名：_____緊急聯絡人：_____電話：_____

團體報名表							
團體名稱							
領隊姓名			管理者姓名				
聯絡地址							
聯絡電話		E-MAIL					
組員個人資料							
No.	組別	姓名	生日(年/月/日)	身分證字號	市話	手機	T恤尺寸
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
※【團體報名務必填下表健康保證書，若選手未滿 20 歲加填同意書】							
備註：1.連絡人：羅名材、電話：03-8579148、0928298286、E-mail：etbc.giant@msa.hinet.net 2.網頁：http://www.etbc.com.tw/(花蓮縣體育會鐵人三項委員會) 3. http://www.hahahe.com/							

106 年度「花蓮縣小鐵人錦標賽」競賽
健康保證書

茲切結證明本人　　，參加 106 年度「花蓮縣小鐵人錦標賽」競賽，均具備水上及路上之運動能力，且其健康狀況良好，參加活動期間，運動能力及健康情形均由本人自行負責，特此切結。

此致

花蓮縣體育會

切　結　人：　　（簽名蓋章）

身分證字號：

詳細地址：

聯絡電話：

中　華　民　國　106　年　　月　　日

※本切結書請以正楷工整書寫並於 106 年 4 月 28 日前
傳真至 03-856-2480 或掃描後 email 至 etbc.giant@msa.hinet.net
報名後請務必電聯確認收到報名資料

106 年度「花蓮縣小鐵人錦標賽」競賽

同　意　書

（未滿二十歲者由家長填寫）

茲同意切結人之子弟　　參加花蓮縣 106 年度「花蓮縣小鐵人錦標賽」競賽活動，並保證具有海上及路上之運動能力，且健康狀況良好。

如因運動能力及健康問題，發生任何事故，均由切結人自行負責，特此切結。

此致

花蓮縣體育會

切　結　人：　　（簽名蓋章）

身分證字號：

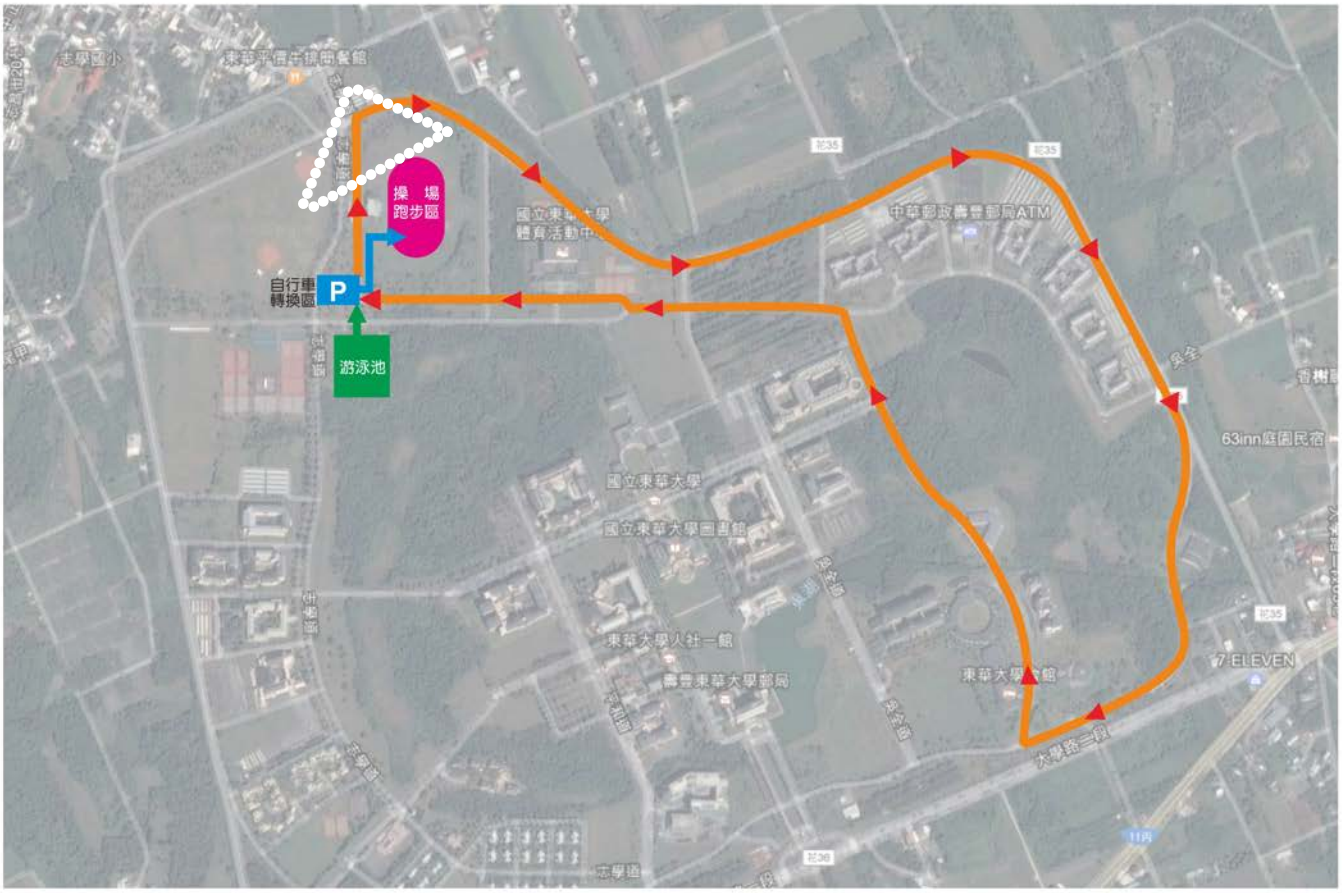
詳細地址：

聯絡電話：

中　華　民　國　106　年　　月　　日

※本切結書請以正楷工整書寫並於 106 年 4 月 28 日前
傳真至 03-856-2480 或掃描後 email 至 etbc.giant@msa.hinet.net
報名後請務必電聯確認收到報名資料

活動場地示意圖



2017花蓮縣小鐵人錦標賽 示意圖

單車路線
跑步區
游泳區