

國立虎尾科技大學第二屆鐵人家庭活動活動辦法

1. 宗旨：鼓勵小鐵人從小養成運動習慣，培養優異體能及挑戰自我的運動精神，並鼓勵家庭一同參加體育活動，增進家庭生活情趣，特辦理國立虎尾科技大學我的鐵人家庭活動。
2. 指導單位：國立虎尾科技大學學生事務處、課外活動指導組。
3. 主辦單位：國立虎尾科技大學二輪人卡打車社。
4. 協辦單位：國立虎尾科技大學體育室。
5. 贊助單位：畢業校友(礦泉水)。
6. 活動時間：103年9月27日(六)上午7:00~13:00。
7. 比賽地點：本校游泳池、堤防旁之防汛道路、堤防上方、運動區跑道。
8. 比賽分組：

(1) 06:10~06:30 第一梯次報到	07:00 下水	及	07:20 下水
(2) 08:00~08:20 第二梯次報到	08:30 下水	及	08:50 下水
(3) 09:20~09:40 第三梯次報到	10:00 下水	及	10:20 下水
9. 報名時間：103年7月24日~103年8月28日(以報名費繳交順序為主，最多300名，額滿後即關閉報名系統)。
10. 報名費請以現金袋或掛號信寄至：雲林縣虎尾鎮文化路64號體育室蔡協哲老師收(電話0919125625)。(報名後印下紙本連同報名費用一同寄回，以利核對電子資料)
11. 報名費：個人組500元，接力組1200元/組。當天報到時領取紀念衫每人一件、號碼布一塊、號碼貼紙三片(2張腳踏車、1張安全帽正面)、往返會場交通意外險及醫療險(以上保險內容並不包含比賽時間內，請見諒)。
12. 參賽人數上限：
 - (1) 每一梯次100人(組)為一組。
 - (2) 每梯次同時報到100人，但按號碼每50號為一梯次下水。
 - (3) 如選手較晚完成時，請容許主辦單位移動自行車及行李，以利下一梯次進入置車區。
 - (4) 但，全部人(組)仍以300人為上限。
13. 報名限制：無特殊年齡限制，參加者須能以正常泳姿游完400公尺。均須具填切結書(未滿15歲小鐵人由監護人協助填寫)，並規定自行車需配戴安全帽始可參加，自行車於校外騎程，選手年齡過小時，建議由家長陪同。

14. 賽事方式說明：

- (1) 本校游泳池 400 公尺、防汛道路自行車 3 公里來回(共 6 公里)、堤防跑步 1.5 公里折返(共 3 公里)。
- (2) 上述可以接力完成，請自由組隊參加。
- (3) 除游泳項目外，自行車及跑步，鼓勵父母親陪同參加。
- (4) 無鐵人三項經驗之大人可報名，但比賽中請注意小朋友安全，勿與小朋友爭先。

15. 參賽完核發完成證明，如有比賽未盡事宜者，則另行公告之。並請參賽選手詳細閱讀競賽規則後，才進行報名。

※ 本校游泳池為室外泳池，請參與活動者即早熱身，注意安全。泳池為中央深兩邊淺之 50 公尺標準池(130-160-130)，活動中會於水中放置教學平台並涉有多名救生員維持參賽選手安全，如有安全疑慮，亦可攜帶浮板或救生浮條下水參加。

※ 活動相關訊息請上虎尾科大體育室網頁相關聯結
<http://running.nfu.edu.tw/ironfamily/index.htm>