

# 2026 启东 TRITON 1 全球铁人三项赛

## 赛事方案及竞赛规程

### 一、 比赛时间和地点

2026 年 10 月 30-11 月 1 日，江苏省启东圆陀角旅游度假区（恒大威尼斯酒店）

### 二、 赛事形式

TRITON 全球铁人三项赛分为 TRITON 1 以及 TRITON 3 两种赛制，TRITON 1 和传统铁三一样，三个项目连续完成，而 TRITON 3 将三个项目分为 2 日或 3 日分开完成，TRITON 1 以总时间为排名标准，TRITON 3 以各单项排名积分相加，积分相加后，得分最低的为优胜者。（单项第一名积 1 分，第二名积 2 分以此类推。），本届赛事将采用 TRITON 1 形式举行。

### 三、 参赛对象

全球铁人三项爱好者、中国铁人三项运动协会团体会员、个人会员以及铁人三项爱好者。

### 四、 赛事日程（以赛事手册为准）

赛事日程（10 月 30-11 月 1 日）		
时间	活动	地点
10 月 30 日（周五）		
10:00-18:00	运动员签到、领取赛事包	启东恒大威尼斯酒店
10 月 31 日（周六）检录、游泳测试时间		
8:00-18:00	运动员签到、领取赛事包	启东恒大威尼斯酒店
15:00-16:00	成人游泳测试（包含横渡以及铁三）	启东恒大威尼斯酒店
14:00-18:00	维修区及换项区开放	启东恒大威尼斯酒店
10 月 31 日（周六）小铁人		
10:00-15:30	小铁人换项区开放	启东恒大威尼斯酒店
10:00-11:00	小铁人游泳测试（不开放给成人）	碧海银沙

11:30-11:45	小铁人集合、赛前指导热身	碧海银沙
11:45	小铁人分批出发	碧海银沙
13:30	小铁人关门	启东恒大威尼斯酒店
13:30-14:00	小铁人颁奖	启东恒大威尼斯酒店
<b>赛事日程</b>		
<b>11月1日(周日) TRITON 1 赛事及横渡组别</b>		
5:00-6:30	换项区开放	启东恒大威尼斯酒店
6:15-6:45	运动员签到检录, 在出发区等候	碧海银沙
7:00	铁三游泳依次出发(长距离、中距离、短距离)	碧海银沙
8:30	铁三游泳赛段关门	碧海银沙
8:00-11:00	横渡组别分批检录	碧海银沙
9:00	横渡组分批出发	碧海银沙
14:30	横渡组别关门	碧海银沙
13:30	铁三自行车赛段关门	碧海银沙
15:30	跑步赛段关门	碧海银沙
9:00-12:30	各组别颁奖	碧海银沙

## 五、 竞赛距离及分组

赛事分为横渡游泳单项组、铁人三项组、小铁人组别, 三大类。

### (一) 横渡游泳单项组

横渡游泳分为: 10 公里、5 公里、3.3 公里、1.66 公里共计四个组别。横渡组别参赛年龄为 18-65 岁, 部分 15-17 岁青少年需要提交相应家长同意书以及免责声明, 并提供相应比赛或者训练证明后, 经组委会批准方可参赛。

### (二) 铁人三项组别

铁人三项	游泳	自行车	跑步
长距离组	2.1 公里	88 公里	20 公里
中距离组	1.4 公里	36 公里	12 公里
短距离组	0.7 公里	20 公里	4.5 公里

各男女分龄组如下: 18-24 岁组、25-29 岁组、30-34 岁组、35-39 岁组、40-44 岁组、45-49 岁组、50-54 岁组、55-59 岁组、60-64 岁组、传

奇组（65 岁以上，传奇组需提交额外证明，具体见下文）。部分 15-17 岁青少年需要提交相应家长同意书以及免责声明，并提供相应比赛或者训练证明后，经组委会批准方可参赛，并计入 18-24 岁组别。

1. 上述所有年龄以运动员参加比赛当年 12 月 31 日时的年龄为准。
2. 传奇组及部分常年从事铁人三项运动、身体条件较好的运动员经组委会特别批准可适当放宽年龄限制。运动员需填写“参赛申请书”（附件 2），并附体检表（参见附件 3）和参加铁人三项比赛的经历（成绩证书），一并提交至报名联系人（报名联系人及联系方式参见下文报名报到），经审核通过后方可参赛。

### （三） 小铁人组别

铁人三项	游泳	跑步	年龄要求
小铁人组	300m	2 公里	7-15 岁
小小铁人组	100m	500m	4-6 岁

各男女分龄组如下：4-6 岁、7-8 岁组、9-10 岁组、11-12 岁组、13-15 岁组。

## 六、 比赛报名

组别	团报/早鸟价	正价
长距离组	1480	1880
中距离组	798	998
短距离组	598	798
长距离接力组	无早鸟	2299
中距离接力组	无早鸟	1299
短距离接力组	无早鸟	999
横渡 10km 组	598	698

横渡 5km 组	368	468
横渡 3.3km 组	268	298
横渡 1.66km 组	188	238
小铁人组别	299	499
小小铁人组别	299	499

注：早鸟价至 6 月 25 日止；

团报政策：需至少 5 人以上；5-10 人，在原有价格上 9 折；11-19 人，在原有价格上 85 折，并享有专属签到通道；20 以上，在原有价格上 85 折，并享有专属签到通道，嘉年华区域设置专属俱乐部帐篷和休息区，专属赛事包等物料，以及专属队旗；

## 七、 参赛资格

- (一) 参赛选手须持有符合参加本次赛事所办理的个人人身意外伤害保险。发生意外伤害情况，所需医疗急救等相关费用由参赛运动员自理。
- (二) 赛前 10 天，名单将确认，不能更换参赛人员以及组别。
- (三) 不得同时报名两项铁三组别。选手可以同时报名铁三和横渡组别。
- (四) 年龄与体能标准参赛人员需符合年龄规定，且具备对应组别体能；
- (五) 有以下疾病患者不得参赛：①先天性心脏病和风湿性心脏病患者；②高血压和脑血管疾病患者；③心肌炎和其他心脏病患者；④冠状动脉病患者和严重心律不齐者；⑤血糖过高或过低的糖尿病患者；⑥比赛日前两周以内患过感冒；⑦赛前一晚大量饮酒或睡眠不足；⑧孕妇；⑨其它不适合本项运动者。重点提醒：如擅自违反规定，隐瞒健康状况参赛的，其产生的一切后果由其本人自行承担。
- (六) 身份验证与诚信要求选手不得冒名顶替，现场领物需出示二代身

份证原件，验证通过后方可领取物资；发现作弊行为的，立即取消成绩与奖励。

(七) 检录与报名限制选手按赛前发布的《选手手册》要求时间进行检录，检录验证完毕后，在出发点做好准备活动，检录不到视为放弃资格。

## 八、 竞赛办法

### (一) 竞赛规则

根据 TRITON 全球竞赛规则，并根据中国区特殊场地情况，报 TRITON 全球组委会同意，执行本竞赛规则。

#### 1. 游泳赛段：

- 1) 游泳赛段采用滚动出发；
- 2) 运动员必须佩戴组委会统一提供的游泳帽，否则将被取消比赛资格；
- 3) 运动员必须使用“游泳安全浮球（气囊）”；
- 4) 游泳比赛可以采取任意泳姿。

#### 2. 换项区

- 1) 运动员需根据转换区内指示牌信息查找个人位置并将自行车和参赛物品放置在个人区域内，与比赛无关的物品不得存放在转换区内；
- 2) 转换区内不得骑行，不得占用他人空间，不得做标记，违规者将被警告并进行纠正；
- 3) 赛前存车时头盔扣为打开状态，游泳结束后进入转换区接触自行车之前须戴好头盔；自行车结束后进入转换区时须停放好自行车后再摘下头盔，违规者将被警告并进行纠正；
- 4) “上车线（绿色）”与“下车线（红色）”为转换区的一部分。运动员须推行自行车经过“上车线”之后方可上车骑行，自行车赛段比赛结束后须在“下车线”之前下车，推行至转换区存放自行车，违规者将被警告并进行纠正。

5) 骑车结束后，进入转换区，跑步赛段之前必须佩戴号码布在躯干前方，违规者将被警告并进行纠正。

### 3. 自行车赛段

1) 自行车赛段比赛时，运动员须靠右骑行，左侧超车，不得并排骑行或尾随（跟骑），不得从急转弯处进行超越，违规者将被时间处罚直至取消比赛资格；

2) 自行车赛段运动员须沿着比赛线路前行，提前调头或抄近道等行为将被取消比赛资格；

3) 自行车比赛中必须佩戴头盔，头盔扣须扣紧，违规者将被警告直至取消比赛资格；

4) 自行车比赛中不得危险骑行，例如：长时间站立骑行、脱把骑行、“S型”骑行，违规者将被时间处罚直至取消比赛资格；

5) 运动员如因各种原因退出比赛，应立即告知裁判员或工作人员，主动交还计时芯片，退赛后不得继续进行比赛。

### 4. 跑步赛段及终点

1) 跑步赛道运动员需根据各自组别的比赛距离及路线完成跑步赛段，进入冲刺赛道通过终点完成比赛；

2) 跑步赛段运动员须自行计圈，少圈或抄近道等行为将被取消比赛资格；

3) 运动员必须穿着运动鞋进行跑步项目，跑步赛段不允许爬行，违规者将被取消比赛资格；

4) 运动员跑步赛段必须佩戴号码布，如不接受裁判纠正，裁判有权取消参赛资格；

5) 运动员如因各种原因退出跑步赛段比赛，应立即告知裁判员或工作人员，主动交还计时芯片，退赛后不得继续进行比赛。

注：小铁人运动员通过终点后，按指示领取完赛物品，并在“恢复区”

等候家长，不得擅自离开该区域。家长需持有该运动员的身份有效证件，经现场工作人员确认后方可带领运动员离场。

## (二) 器材、服装与装备

1. 参赛运动员自备自行车、服装和头盔等器材和装备，并要符合竞赛规则的有关规定。
2. 在整个比赛过程中（包括游泳比赛），运动员不得裸露躯干，比赛服不得离肩；
3. 参赛运动员可以使用山地车、平把赛车、铁三车，但必须通过组委会检查，确认自行车符合安全规定。
4. 建议使用连体式比赛服；如果使用分体式比赛服，则上、下两部分必须重叠；
5. 运动员比赛服上不得带有任何违反法律法规、违背体育道德和公序良俗的标志或内容；
6. 运动员比赛期间不可以使用除比赛号码之外的其他临时纹身贴。

## (三) 比赛关门时间

组 别	时 间
长距离组	游泳 1 小时 30 分、自行车 5 小时、跑步 2 小时，总计 8 小时 30 分
中距离组	游泳 1 小时、自行车 2 小时、跑步 1 小时，总计 4 小时
短距离组	游泳 30 分钟、自行车 1 小时、跑步 30 分钟，总计 2 小时
横渡组别 10km	5 小时 30 分
横渡组别 5km	3 小时
横渡组别 3.3km	2 小时 20 分
横渡组别 1.66km	1 小时 20 分

## 九、 裁判员（技术官员）

裁判员由 TRITON 全球赛事组委会选派。

## 十、 参赛费用退还政策

- 1、2026 年 6 月 25 日前，退还报名费的 80%
- 2、2026 年 8 月 25 日前，退还报名费的 60%
- 3、2026 年 9 月 25 日前，退还报名费的 40%
- 4、2026 年 9 月 26 日-比赛期间，不进行退费处理

客服咨询及退费申请需发送至：[reg@tritoncn.com](mailto:reg@tritoncn.com)，申请时间以邮件送达时间为准。

### （一） 报名截止日期和人数

报名成功以报名审核通过和交纳参赛费用为准。

### （二） 报名方式

报名网址：[tritoncn.com](http://tritoncn.com)

微信公众号：TRITON 铁三

### （三） 报名联系人及联系方式

联系人：史可

电子邮件：[reg@tritoncn.com](mailto:reg@tritoncn.com)

### （四） 报名材料，报名材料包含：

1. 报名表（见附件 1，适用于如无法进行网上报名的运动员，可以提交报名材料至报名联系人）。
2. 报名人有有效证件复印件；
3. 游泳能力测试证明材料（以往参赛成绩证书、深水合格证），如无上述材料则不允许参赛；
4. 参赛申请书（附件 2，未满 18 周岁的参赛运动员提供）。

### （五） 运动员签到

1. 报到时请提供以下材料：

1) 个人有效证件原件和复印件。

2) 游泳能力测试或游泳馆深水合格证原件和复印件；运动员持“铁人三项业余运动员技术等级证书”（不论级别）、三年以内全国以上级铁人三项比赛或其他经组委会认可的国际国内铁人三项比赛成绩证书，可不提供深水合格证。

3) 体检表原件和复印件

身体检查的项目和结果必须要符合《参赛运动员身体检查指导建议》(附件 3)，否则不得参赛。

注：上述对于游泳能力测试，深水合格证，身体检查结果的审核仅仅作作为参加铁人三项比赛的最低资格条件，通过审查并不意味着运动员可以安全地完成铁人三项比赛，运动员应根据自身身体条件和状况做出判断和决定，对自身安全负责。

4) 在报到时所有运动员须签字认可参赛声明书（附件 4）。

十一、 其它

（一）未尽事宜及补充通知将会及时发布 TRITON 中国官网上，网址：[tritoncn.com](http://tritoncn.com)，请登陆查询。

（二）本规程解释权归 TRITON 启东组委会所有。

附件：1. 报名表

2. 参赛申请书

3. 参赛运动员体检指导建议

4. 参赛声明书（样本）



附件 1:

### 比赛报名表

比赛名称: \_\_\_\_\_ (比赛长距离)

联系人: 姓名: \_\_\_\_\_ 手机: \_\_\_\_\_

电子邮件: \_\_\_\_\_

运动员 (参赛组别填写“长距离”、“中距离”、“短距离”“小铁人”等, 根据组别设置增添)

序号	姓名	性别	出生日期	参赛组别	有效证件号码
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

说明: 此表只适用于无法进行网上报名的运动员, 可自行加行。

附件 2:

### 运动员参赛申请书

比赛名称: \_\_\_\_\_ (比赛全称)

本人自愿申请参加上述比赛 (本人法定监护人对此表示同意)。

本人已为参赛做好充分的准备工作, 有能力保证参赛过程中的安全。

本人如果在此次比赛中出现任何人身、财产意外及由此造成的损失或后果, 本人 (及法定监护人) 自愿负责。

请准予参赛。

申请人本人签字:

法定监护人签字:

*(仅年龄不满 18 周岁的运动员)*

日期 :

日期:

## 附件 3:

### 参赛运动员体检指导建议

#### 一、体检的必要性

(一) 铁人三项及横渡运动具有赛程长、强度高、赛场环境不稳定等特点。对人体的刺激是剧烈和深重的，会不可避免地发生各种急性伤病，以心血管、呼吸、中枢神经、胃肠道和运动（骨和肌肉等）系统的刺激或损害为主，重者可危及生命。

(二) 由于急性伤病具有不可预测性，因此对运动员全面身体检查、循证系统监控、积极防治伤病、建立健康档案等模式是非常重要和必要的。良好的身体状况是从事铁人三项运动的基础，在伤病状况下进行铁人三项运动，会增加运动员的健康安全风险。

(三) 为了最大程度地保障参赛运动员的健康安全，确立“超前预防”思想，特制定此体检指导意见。运动员未能按要求提供体检证明或检查结果不符合以下要求的，不得参赛。

#### 二、综合要求

##### (一) 赛前体检

运动员必须及时了解自身的健康和体能状况，并在赛前或最长不超过赛前六个月的时间，自行到“二级甲”或以上等级的医院进行体检。

##### (二) 自我监控

赛前单次体检结果正常，仅仅表示选择的体检项目所反映的身体健康状况。由于体检方法及项目所限，并不能完全排除身体潜在的风险；由于“人身体状况的可变性”，更不能证明运动员完全有能力安全完成比赛。因此每位参赛运动员必须做到：

1. 赛前主动确保自身状况良好，没有感冒、发热、病毒性或细菌性扁桃体炎、其它急慢性伤病等。

2. 赛前或赛中出现身体异常症状，应主动退出比赛，及时告知比赛组委会，尽快就医。

#### 三、体检项目

以下体检项目是根据铁人三项运动中的常见急性伤病所设，其中第（一）至（三）项为必检项目，比赛组委会将在赛前对其进行审查。

##### (一) 内外科一般检查

重点询问和甄别参赛运动员有无以下情况：

1. 心血管系统疾病，如高血压、瓣膜病、冠心病、心肌病；
2. 中枢神经系统疾病，如癫痫、严重神经衰弱综合征；
3. 猝死等家族史；
4. 运动性应激性或急性伤病的既往史；
5. 呼吸系统疾病，如过敏性支气管哮喘、急或慢性呼吸道感染；
6. 胃肠道疾病，如消化道溃疡活动期。

## （二）血压检查

1. 50 岁以下的运动员：收缩压 $\leq$ 130mmHg（17.3KPa），舒张压 $\leq$ 85mmHg（11.3KPa）；
2. 50 岁以上（包括 50 岁）的运动员：收缩压 $\leq$ 140mmHg（18.6KPa），舒张压 $\leq$ 90mmHg（12KPa）。

## （三）心电图检查

心电图报告须附医师诊断意见，评估标准如下：

1. 正常心电图（经医院确诊无明显异常）：
  - （1）窦性心律；
  - （2）成人心率 40~100 次/分（专业运动员心率可低于 40 次/分）。
2. 不符合参赛条件的异常心电图包括但不限于：
  - （1）窦性心动过速，成人心率 $>$ 100 次/分；室性心动过速；
  - （2）频发的窦性心律不齐；
  - （3）窦性停搏；房性、交界性、室性期前收缩或逸搏；
  - （4）病态窦房结综合症；
  - （5）II 度及以上的窦房、房室传导、左束支传导等阻滞；
  - （6）预激综合征；
  - （7）心肌缺血，ST 段缺血型降低（包括水平型、下垂型、弓背型、下陷型、近似缺血型），T 波改变（包括低平、双向、倒置），Q-T 间期延长，U 波倒置，心律失常等；
  - （8）其他心电图异常，如房颤。

## （四）“血生化全项”（可酌情加做）

判断肝肾功能，血糖血脂、血清离子、心肌酶谱等的情况。

## （五）“彩色超声心动图”（可酌情加做）

判断心室、心房、瓣膜、心肌及其运动（收缩能力和顺应性）、射血分数及心输出量等的情况，规避心脏结构紊乱。

附件 4:

运动员参赛声明书

本人对参加\_\_\_\_\_（比赛全称）做以下声明：

一、本人理解、承认、遵守、执行铁人三项竞赛规则的所有条款。

二、本人及本人亲属、好友在任何时候不会对铁人三项运动及比赛组织委员会（以下简称“组委会”）在公众中的声誉造成不利影响。本人及本人亲属、好友不会发表、评论、出版、提供或签署对铁人三项运动及组委会的利益或形象有恶意或有偏见的任何形式的声明。

三、本人同意组委会没有责任或义务对于本人在比赛前、后及比赛中因个人原因、第三方原因或不可抗力原因所遭受的直接或间接地源自于比赛的伤害、疾病或者其他人身、财产损失负责。

四、本人认识到在参加或观看铁人三项比赛时都存在对自身造成严重伤害的危险，包括终生残疾或死亡，本人自主设想到、承认、接受此风险。本人向组委会保证本人身体状况良好，提供的报名和参赛资格审查材料真实有效，本人有能力参加TRITON比赛，没有受到严重伤害的风险，包括终生残疾或死亡。此外，本人也不会为此追究组委会、比赛赞助商、比赛组织者、比赛裁判员和工作人员的任何责任。

五、本人已为参加本次赛事办理人身意外伤害保险。如发生意外伤害情况，所需医疗急救等相关费用均由本人自理。

六、本人授权组委会，可以在与铁人三项项目或此次比赛相关的前提下无偿使用本人的肖像权。本人保证有权进行上述授权，并同意如此情况不实，将赔偿组委会由此直接或间接遭受的一切损失。同时，未经组委会书面同意，本人不得使用或授权他人使用通过本次比赛所获得的肖像权。

七、本人同意由于不可抗力等客观原因造成比赛取消或变更比赛时间、形式而引起的有关费用问题，服从比赛组委会的决定；由于本人个人原因而不能参加比赛的，不要求组委会退还参赛过程中所交纳的各项费用。

八、名词解释：

“肖像权”包括使用运动员姓名、照片、相似物、签字以及任何相关或类似的名称、标志、图像的权利。

九、本人确认充分理解上述条款，并承认此声明书具有法律效力。

十、本人同意此声明书解释权归组委会。

十一、本人自愿签字。

声明人签字：

日期：

附件 5:

1) 游泳路线:

碧海银沙出发, 横渡组别为 1.66km 一圈; 铁三组别为 700 米一圈;  
如图示

2) 自行车路线:

碧海银沙出发---》至圆陀角大道---》太阳人工湖右转---》文旅大道右转---》恒大路掉头回太阳湖右转---》至圆陀角大道右转---》至沿海大堤回碧海银沙换项区; 短距离一圈, 一圈 20km, ; 中距离红色部分二圈, 36km; 长距离红色部分五圈, 88km;

3) 跑步路线

跑步路线: 碧海银沙出发---》海城路(短距离折返处)---》黄金海滩景区内路---》景区内路左转至景区入口---》东延路右转---》至文旅大道右转至海港路掉头---》至文旅大道海城路左转---》一线堤坝右转回到碧海银沙起点; 短距离至双色海堤坝折返一圈 4.5km, 中距离蓝色线路一圈 12km, 长距离蓝色线路两圈 20km;