

Sports of Beijing 2008 Olympic Games General Information
第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书



铁人三项 Triathlon



第29届奥林匹克运动会组织委员会
Beijing Organizing Committee for the Games of the XXIX Olympiad

Sports of Beijing 2008 Olympic Games General Information
第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书



铁人

三项

Triathlon

李昕编
戚军审

图书在版编目(CIP)数据

铁人三项 / 第29届奥林匹克运动会组织委员会编.——北京:
北京体育大学出版社, 2008.1

(第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书)

ISBN 978-7-81100-856-2

I.铁... II.第... III.铁人三项全能运动——基本知识
IV.G888.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第165030号

铁人三项

编 者: 第29届奥林匹克运动会组织委员会

出 版: 北京体育大学出版社

策划编辑: 董英双 李 飞

责任编辑: 董英双 刘润芝

审稿编辑: 李 飞 青 山

责任校对: 刘润芝 董英全 罗珍霞

图片提供: 中体在线图库

责任印制: 陈 莎

开 本: 889×1194毫米 48开 印张: 1

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

社 址: 北京市海淀区中关村北大街

北京体育大学院内

邮 编: 100084

服务热线: (010)62989571

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与本社联系)

指导委员会

主任：李炳华 杨树安
委员：（按姓氏笔画排序）

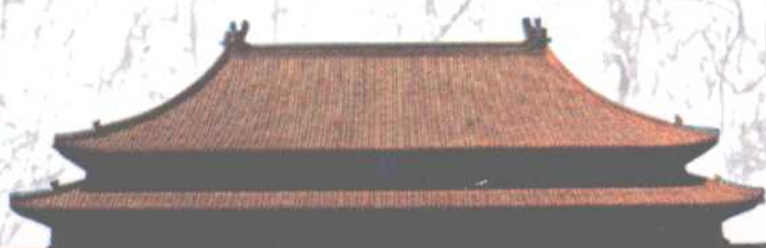
池建 刘文斌 李鸿江 杨桦
吴润彪 张志伟 张秋平 金华省

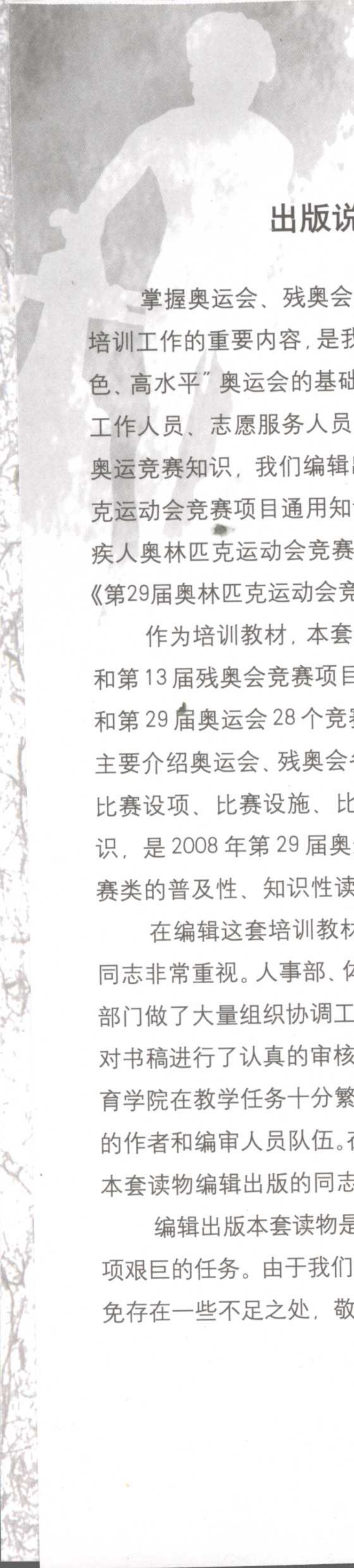
编委会

主编：杨桦 李鸿江
执行主编：吴润彪 夏伦好 王文生
编委：王琴 辛沂 张辉
李飞 董英双 吕春花
审稿：李颖川 葛春林 熊西北
李相如 谭朕斌 袁守龙



同一个世界 同一个梦想
One World One Dream





出版说明

掌握奥运会、残奥会竞赛通用知识，是奥运培训工作的重要内容，是我们成功举办一届“有特色、高水平”奥运会的基础工作。为了便于组委会工作人员、志愿服务人员以及社会各界人士学习奥运竞赛知识，我们编辑出版了《第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》和《第13届残疾人奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》及《第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书》。

作为培训教材，本套读物包括第29届奥运会和第13届残奥会竞赛项目通用知识中、英文读本和第29届奥运会28个竞赛项目通用知识单行本。主要介绍奥运会、残奥会各竞赛项目的起源沿革、比赛设项、比赛设施、比赛规则和观赛礼仪等知识，是2008年第29届奥运会和第13届残奥会竞赛类的普及性、知识性读物。

在编辑这套培训教材的过程中，组委会领导同志非常重视。人事部、体育部和残奥会部等有关部门做了大量组织协调工作，特别是体育项目代表对书稿进行了认真的审核。北京体育大学和首都体育学院在教学任务十分繁重的情况下，组织了得力的作者和编审人员队伍。在此谨向所有关心和支持本套读物编辑出版的同志致以深深的谢意。

编辑出版本套读物是一项严肃的工作，也是一项艰巨的任务。由于我们经验和水平有限，书中难免存在一些不足之处，敬请读者给予指正和谅解。

编委会

2006年3月31日

目 录

渊源篇

- 1. 起源 / 2
- 1.1 铁人三项运动的起源、沿革 / 2
- 2 国际铁人三项运动的发展 / 4
- 3 中国铁人三项运动的开展 / 6

竞赛篇

- 奥运会铁人三项设项 / 12

设施篇

- 1. 比赛场地、设施 / 16
- 1.1 路线设计原则 / 16
- 1.2 运动员参赛装备 / 21

规则篇

- 1. 竞赛规则要点 / 26
- 1.1 准备出发 / 27
- 1.2 游泳赛段 / 27
- 1.3 自行车赛段 / 28
- 1.4 长跑赛段 / 29
- 1.5 换项区 / 30
- 1.6 饮水站 / 30
- 1.7 终点排名与成绩 / 31
- 1.8 犯规与处罚 / 32

观赛篇

- 1. 观赛礼仪 / 38
- 2. 比赛时间、地点、场馆 / 40

壹

淵源篇

1 . 起 源

1.1 铁人三项运动的起源、沿革

铁人三项运动起源于20世纪70年代初,由美国圣地亚哥田径俱乐部为进行长跑训练而创造的。最早的铁人三项比赛是1974年在美国圣地亚哥举行的。比赛由10公里跑步、8公里自行车和500米游泳组成,这就是铁人三项运动发展的雏形。

与此同时,一群体育官员在美国夏威夷争论“什么运动项目最具刺激性、挑战性,最能考验人的意志和体能的问题”时,原美国海军准将约翰·克林斯提出:一天之内,完成3.8公里大海游泳、180公里环岛自行车骑行、最后跑完42.195公里的马拉松全程,谁就能称得上是真正的超级运动员。

于是，第二天就有 15 人参加了比赛，其中还有一名女选手。最后有 14 人赛完了全程，被授予了“铁人 (Ironman)”称号。

后来，人们就把这项一次连续完成游泳、自行车和长跑的组合项目，并且能够充分地体现出运动员在体能、速度和技能上均具有挑战的综合性竞技运动项目称之为“铁人三项 (TRIATHLON)”。

而采用游泳 3.8 公里、自行车 180 公里、跑步 42.195 公里的铁人三项比赛被称为“超级铁人三项 (IRONMAN)”，并被美国的世界铁人公司 (WTC) 注册所有。



2. 国际铁人三项运动的发展

在1974年美国圣地亚哥举办首次铁人三项赛之后的10多年间,铁人三项运动在世界上得到跨跃式发展,并已在世界各地获得广泛的推广和认同。

国际铁人三项联盟组织(International Triathlon Union)于1989年4月在法国阿维尼翁市正式成立。同时举办了首届铁人三项世界锦标赛。比赛距离设置为:游泳1.5公里,自行车40公里,跑步10公里。如今这个比赛距离已被铁人三项的各级比赛广泛采用,称之为“铁人三项奥林匹克标准竞赛距离”,并作为一项比赛标准进行实施。

目前,铁人三项世界锦标赛、世界杯系列赛和奥运会铁人三项比赛均采用此距离进行比赛。





国际铁人三项联盟是国际单项体育联合会总会的成员之一。主席由国际铁人三项联盟创始人加拿大人莱斯·麦克唐纳(Les McDonald)先生担任至今。目前,联盟总部设在加拿大的温哥华,拥有近百个国家和地区的会员协会。执委会中有4个执行官和7个委员,在世界各大洲都有代表。

除铁人三项(TRIATHLON)运动外,该组织同时也是冬季铁人三项、室内铁人三项、陆跑铁人两项、水陆铁人两项、铁人多项运动的国际管理组织。到目前为止,每年在世界各地举行的各级各类铁人三项赛事有3000多次。

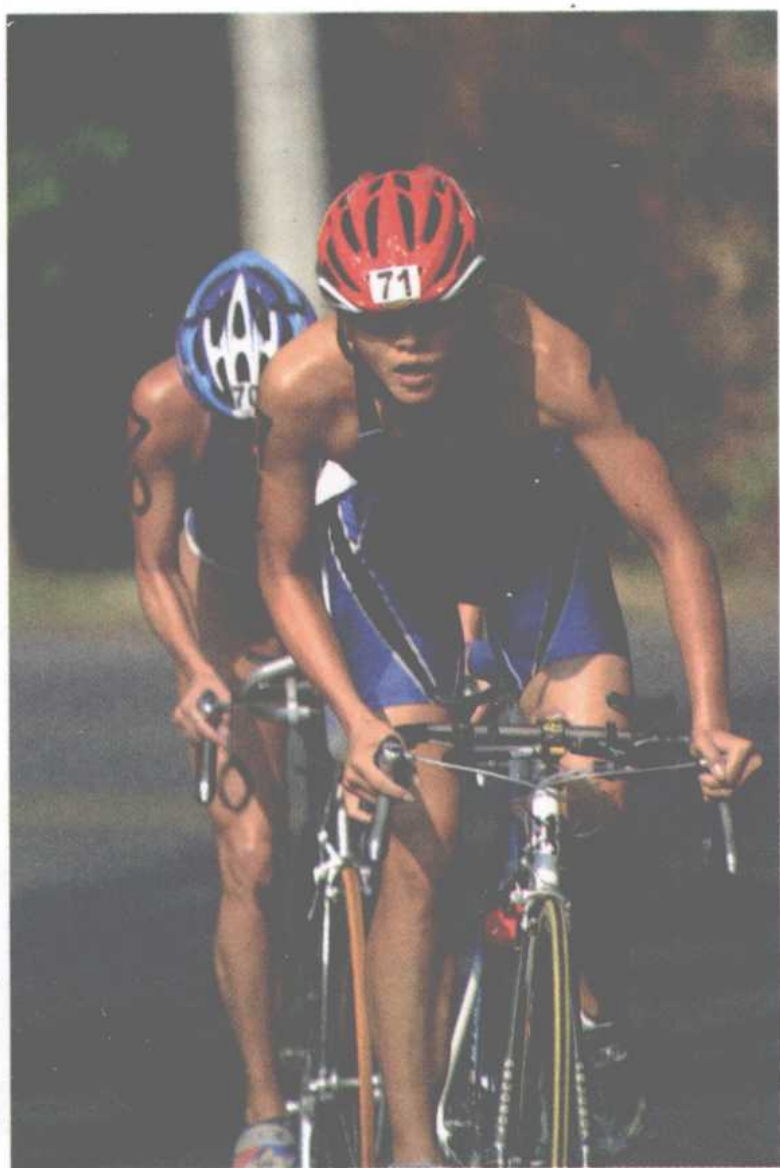
1994年,铁人三项被国际奥委会正式邀请进入奥运会大家庭,是历史上进入奥运会最快和最年轻的国际体育单项协会。在2000年悉尼奥运会上首次设立了铁人三项比赛。



Triathlon

3. 中国铁人三项运动的开展

铁人三项运动从20世纪80年代传入中国后，便得到了迅速的发展。20世纪80年代后期，各类铁人三项比赛已相继在国内一些城市举办。1987年，在原侨联主席庄炎林先生的倡导下，由民间机构组织在海南省三亚市举行了超级铁人三项赛。比赛距离为游泳3.8公里、自行车120公里、跑步42.195公里。此项赛事成为中国最早举办的铁人三项比赛。





Triathlon

1989年,铁人三项被原国家体育运动委员会列为在全国正式开展的运动比赛项目之一。1990年1月16日中国铁人三项运动协会由国家体育运动委员会和中华全国体育总会批准在北京成立。同年,中国铁人三项运动协会加入了中国奥委会和国际铁人三项联盟。

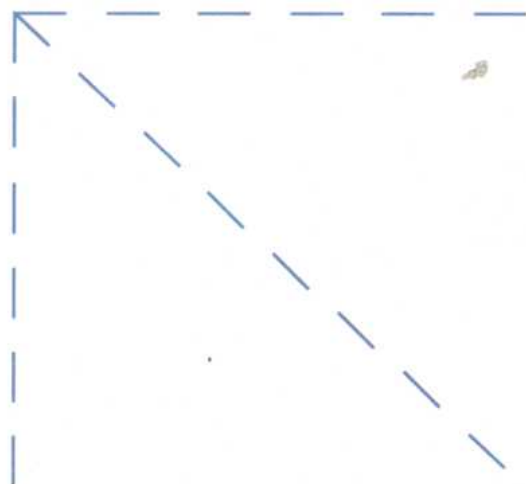
1991年6月29日在中国的倡导下,亚洲铁人三项联合会成立。

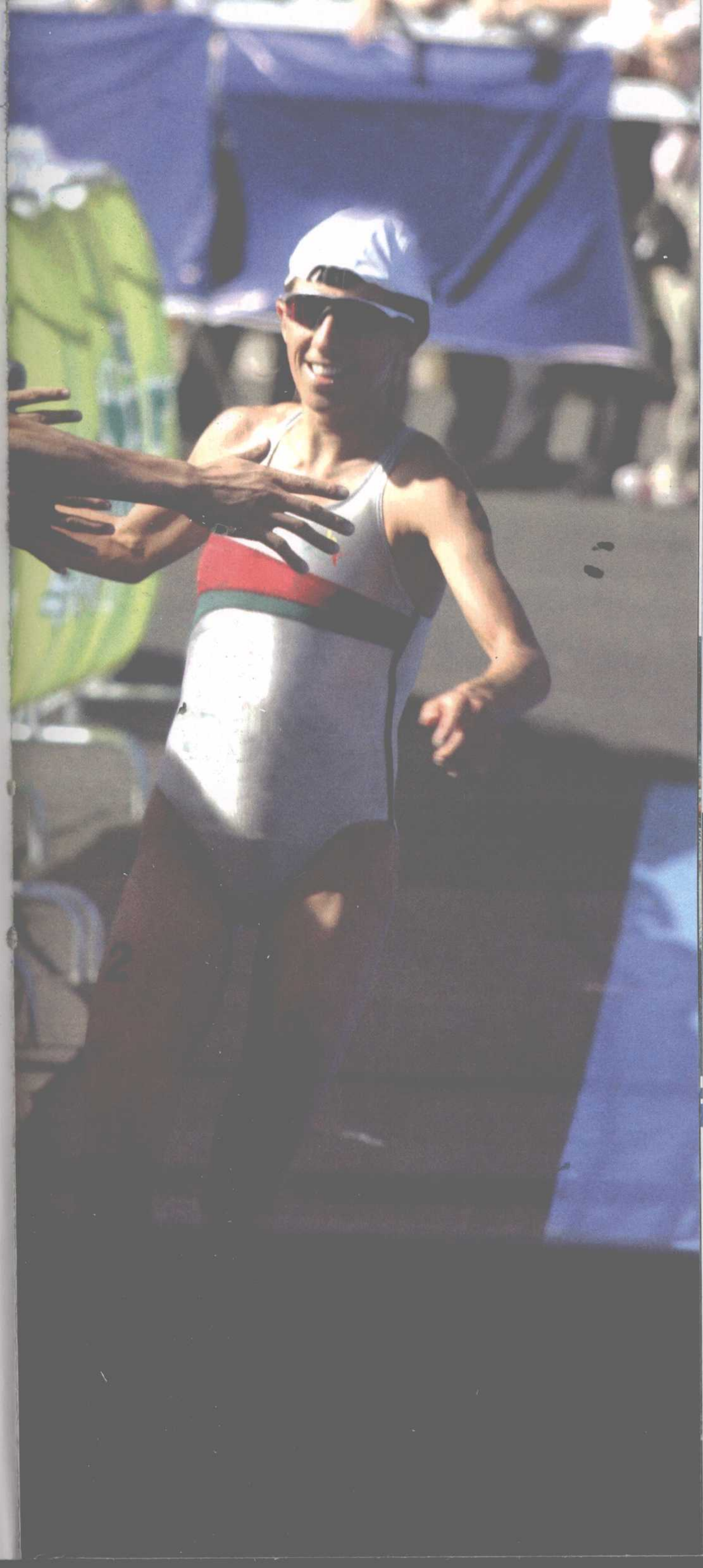
铁人三项运动在我国开展的初期,主要以群众参与为主,专业竞技运动水平较低,成绩与国际水平有较大的差距。

Triathlon

2001年后，一些省、市相继成立了专业铁人三项运动队，我国铁人三项进入了较快的发展阶段。近年来，特别是女子铁人三项进步较快，涌现出一批很有潜力的运动员。不仅有两名女运动员通过世界积分排名获得了2004年雅典奥运会的参赛资格，而且在2005年的亚洲锦标赛上夺得了亚洲冠军，缩小了与世界最高水平的差距。

我国从2005年第十届全运会开始将铁人三项比赛设为全运会正式比赛项目。目前，每年国内举办各类各级国际性和全国性铁人三项赛事10余场，参赛人数每年总计已达2000人次，成为亚洲铁人三项运动发展最快的国家。





貳

竞赛篇