

挑戰

鐵人三項運動，係結合游泳、自行車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。每位參賽選手須在規定的時限內，按照游泳 / 1.5公里 自行車 / 40公里 路跑 / 10公里的順序，獨力且連續進行，於時間內完成競賽；其非正式比賽起源於1972年美國聖地牙哥，正式比賽則於1974年在夏威夷首度舉行。

西元2000年澳洲雪梨奧運開始將鐵人三項列為正式比賽項目後，每年世界各地更是不斷地舉辦鐵人三項比賽，而臺灣近幾年也吹起了「鐵人風」，同時帶動游泳、騎自行車、路跑的運動風氣。



游泳 / 1.5公里 / 50分鐘完成

參賽的選手可採用自己習慣的任一種游泳姿勢，但實際上，自行車和長跑幾乎都是用腿力，為保留體力，游泳應盡量用手臂的力量，速度也比較快；所以，大部分選手皆採用自由式。



自行車 / 40公里 / 100分鐘完成

游泳賽程完成後，選手需至轉換區，穿上跑鞋(或車鞋)，取下自行車，進行自行車賽程。途中遇自行車出狀況，但所剩的距離不長時，可牽著自行車跑回原轉換區；若所剩距離還有幾公里的話，就必須儘快更換備胎，並完成剩下賽程，以爭取時間。



路跑 / 10公里 / 70分鐘完成

自行車賽程騎完40公里，會回到原轉換區，接著進入10公里路跑。由於已經歷兩項賽程體力的流逝、消耗，10公里路跑通常是最痛苦、最漫長的。若體力保留得當，路跑將最有成就感，因為可以輕鬆超越很多選手；反之，體力調配不當，或平常訓練不夠紮實，行動緩慢的就是自己了！

鐵人三項運動的類別

類別	游泳	自行車	路跑
小鐵人賽	100公尺 400公尺	4公里 12公里	0.8公里 4公里
短途賽	750公尺	20公里	5公里
奧運標準距離	1.5公里	40公里	10公里
超級鐵人賽	3公里 3.8公里	155公里 180公里	42.195公里