

**SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET  
TÄVLINGSREGLER  
FÖR**

**TRIATHLON  
OCH  
DUATHLON**

**2015**

Svenska Triathlonförbundets reglemente fastställda vid förbundsmöte 1996-03-02 med ändringar från 1997, 1998, 1999, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 och 2015 års årsmöten.

Üve Hillep

Arrangemang

**I N N E H Å L L**

<b>A.</b>	<b><u>GEMENSAMMA BESTÄMMELSER</u></b>	<b><u>SIDA</u></b>
<b>1.</b>	<b>Information om triathlon</b>	5
1.1	Allmänt	
1.2	Omfattning i stort	
<b>2.</b>	<b>Historik</b>	5
<b>3.</b>	<b>Tillämpning av reglerna</b>	5
<b>4.</b>	<b>Omfattning</b>	5
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningsföljd mellan grenarna	
4.3	Tävling i en följd – tidtagning	
4.4	Avvikelser	
<b>5.</b>	<b>Klassindelning, lagtävling, mästerskap</b>	6
5.1	Klassindelning, tävlingsklass	
5.2	Klassindelning, motionsklass	
5.3	Lagtävling	
5.4	Stafettävling	
5.5	Mästerskapstävlingar	
5.6	Serietävlingar	
5.7	Utländska mästerskapstävlingar	
<b>B.</b>	<b><u>ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER</u></b>	
<b>1.</b>	<b>Grunder</b>	8
<b>2.</b>	<b>Sanktion av arrangemang</b>	8
2.1	Grunder	
2.2	Ansökan om sanktion	
2.3	Sanktion, årsprogram år 1	
2.4	DM/JDM år 1	
2.5	SM/JSM/RM/URM år 2	
2.6	Information från arrangör	
2.7	Resultat, rapportering	
2.8	Sanktionsavgift	
<b>3.</b>	<b>Tillstånd för arrangemang. Bistånd</b>	9
3.1	Länsstyrelse	
3.2	Polismyndighet	
3.3	Brandkår	
3.4	Sjukhus	
<b>4.</b>	<b>Ansvar. Försäkring</b>	9
<b>5.</b>	<b>Inbjudan och information</b>	10
<b>6.</b>	<b>Organisation, arbetssätt</b>	11
6.1	Organisation i stort	
6.2	Tävlingsledning	
<b>7.</b>	<b>Bank kontroll, uppföljning</b>	11
<b>8.</b>	<b>Teknisk Deleгат</b>	11
<b>9.</b>	<b>Tävlingsjury</b>	11
9.1	Sammansättning	
9.2	Uppgifter	
<b>10.</b>	<b>Klagan och protest</b>	12
10.1	Grunder	
10.2	Klagan	
10.3	Protest	

10.4	Överklagande	
<b>11</b>	<b>Resultat</b>	12
11.1	Preliminära resultat	
11.2	Officiella resultat	
11.3	Slutresultat	
11.4	Resultatförteckningens omfattning	
11.5	Särskild rapport	
<b>12.</b>	<b>Priser, mästerskapstecken mm.</b>	12
12.1	Priser	
12.2	Mästerskapstecken	
12.3	Deltagarbevis	
<b>C.</b>	<b><u>TÄVLINGSREGLER</u></b>	
<b>1.</b>	<b>Gemensamma bestämmelser</b>	13
1.1	Tillämpning	
1.2	Tävlingsbanornas sträckning	
1.3	Beskrivning av tävlingsbanorna.	
1.4	Start	
1.5	Växling	
1.6	Förplägnadsstationer	
1.7	Målplats	
1.8	Sjukvårdsservice	
1.9	Bestämmelser för deltagare	
1.10	Disciplinregler	
1.11	Bestraffningar	
1.12	Placering	
1.13	Bestämmelser för reklam	
1.14	Utrustning	
<b>2.</b>	<b>Simning</b>	17
2.1	Omfattning	
2.2	Tävlingsförhållanden, vattentemp.	
2.3	Simsätt mm.	
2.4	Deltagares utrustning	
2.5	Säkerhetsbestämmelser	
2.6	Start	
2.7	Mål	
2.8	Disciplinregler	
<b>3.</b>	<b>Cykling</b>	20
3.1	Omfattning	
3.2	Tävlingsförhållanden	
3.3	Förflyttningssätt	
3.4	Deltagares utrustning	
3.5	Säkerhetsbestämmelser	
3.6	Bank kontroll	
3.7	Disciplinregler	
<b>4.</b>	<b>Löpning</b>	22
4.1	Omfattning	
4.2	Tävlingsförhållanden	
4.3	Förflyttningssätt	
4.4	Deltagares utrustning	
4.5	Målkontroll	
4.6	Säkerhetsbestämmelser	
4.7	Bank kontroll	
4.8	Disciplinregler	
<b>D.</b>	<b><u>SÄRSKILDA REGLER FÖR DUATHLON</u></b>	
	(Momenthänvisning till kapitel A,B,C)	
	<b>GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (A)</b>	
<b>1.</b>	<b>Information om duathlon</b>	23
1.1	Allmänt	
1.2	Omfattning i stort	
<b>2.</b>	<b>Historik</b>	23
<b>3.</b>	<b>Tillämpning av reglerna</b>	23
<b>4.</b>	<b>Omfattning</b>	23
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningsföljd mellan grenarna	
4.3	Tidtagning	
5.1	Klassindelning	
5.5	SM/JSM/RM/URM	
	<b>ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)</b>	

4.	<b>Ansvar. Försäkring</b>	24
11.2	Mästerskapstecken	
	<b>TÄVLINGSREGLER ( C )</b>	
1.4	Start	24
<b>E.</b>	<b><u>SÄRSKILDA REGLER FÖR AQUATHLON</u></b>	
	(Momenthänvisning till kapitel A,B,C)	
	<b>GEMENSAMMA BESTÄMMELSER ( A )</b>	
1.	<b>Information om Aquathlon</b>	24
1.1	Omfattning i stort	
2.	<b>Historik</b>	24
4.	<b>Omfattning</b>	24
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningsföljd mellan grenarna	
4.3	Deltider	
5.1	Klassindelning	
	<b>ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER ( B )</b>	
4.	<b>Ansvar. Försäkring</b>	25
	<b>TÄVLINGSREGLER ( C )</b>	
1.4	Start	25
<b>F.</b>	<b><u>SÄRSKILDA REGLER FÖR VINTERTRIATHLON</u></b>	25
	(Momenthänvisning till kapitel A,B,C)	
	<b>GEMENSAMMA BESTÄMMELSER ( A )</b>	
1.	<b>Information om vintertriathlon</b>	25
1.1	Omfattning i stort	
2.	<b>Historik</b>	25
4.	<b>Omfattning</b>	26
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningsföljd mellan grenarna	
4.3	Deltider	
5.1	Klassindelning	
	<b>ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER ( B )</b>	
4.	<b>Ansvar. Försäkring</b>	26
	<b>TÄVLINGSREGLER ( C )</b>	
1.4	Start	27
<b>G.</b>	<b><u>SÄRSKILDA REGLER FÖR TERRÄNGTRIATHLON/DUATHLON</u></b>	27
	(Momenthänvisning till kapitel A,B,C)	
	<b>GEMENSAMMA BESTÄMMELSER ( A )</b>	
1.	<b>Information om terrängtriathlon</b>	27
1.1	Omfattning i stort	
2.	<b>Historik</b>	27
4.	<b>Omfattning</b>	27
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningsföljd mellan grenarna	
4.3	Deltider	
5.1	Klassindelning	
	<b>ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER ( B )</b>	
4.	<b>Ansvar. Försäkring</b>	27
	<b>TÄVLINGSREGLER ( C )</b>	
1.2	Tävlingsbanornas sträckning	27
<b>H.</b>	<b><u>SÄRSKILDA REGLER FÖR TÄVLANDE MED FUNKTIONSHINDER</u></b>	28
1.	<b>Allmänt</b>	28
2.	<b>Klasser</b>	28
3.	<b>Assistans i växlingsområdet</b>	28
4.	<b>Särskilda regler för simning</b>	28
5.	<b>Särskilda regler för cykling</b>	28

<b>6.</b>	<b>Särskilda regler för löpning</b>	29
<b>I.</b>	<b><u>SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDETS PRISREGLEMENTE</u></b>	29

## A. GEMENSAMMA BESTÄMMELSE

### 1. Information om triathlon

#### 1.1 Allmänt

Triathlon, som betyder trekamp, är ett grekiskt ord (tri = tre; áthlos = kamp).

#### 1.2 Omfattning i stort

Triathlon är en sport som består av tre grenar, som genomförs i en följd:

**simning – cykling – löpning, vilka tillsammans ställer krav på styrka och uthållighet.**

#### 2. Historik

Triathlon i modern form startade på 1970-talet i USA. Mest känd är Ironman-tävlingen på Hawaii med start 1978. De första triathlonarrangemangen i Sverige genomfördes.

I april 1984 bildades Svenska Triathlonförbundet som ett provisorium samtidigt som diskussioner påbörjades angående Triathlons organisatoriska hemvist. Detta resulterade i att Triathlon anslöts interimistiskt till Sveriges Militära Idrottsförbund (SMI) 1985-01-01. Svenska Triathlonförbundet upplöstes. Från och med 1987 var triathlon anslutet till Sveriges Militäridrotts- och Mångkampsförbund som ordinarie sektion. 1993 bildades ett interimistiskt Svenska Triathlonförbundet, som med tillstyrkan från SMI, begärde inträde i Riksidrottsförbundet som självständigt specialförbund. 1993 års Riksidrottsmöte (RIM) beslöt - i avvaktan på en totalöversyn av idrottens organisation som var klar till 1995 års RIM - att inte ta in några nya specialförbund. Inför 1995 års RIM gjordes en ny framställan.

RIM 1995-11-26 beslöt att bevilja Svenska Triathlonförbundet medlemskap i Riksidrottsförbundet.

Svenska Triathlonförbundet är anslutet till

- International Triathlon Union (ITU), bildat 1. april 1989 och
- European Triathlon Union (ETU), bildat i augusti 1984.

#### 3. Tillämpning av reglerna

Dessa regler tillämpas vid arrangemang, som är sanktionerade av Svenska Triathlonförbundet. De överensstämmer i huvudsak med de regler som tillämpas vid tävlingar utomlands, främst ITU Competition Rules. Avvikelser måste dock uppmärksammas vid svenskt tävlingsdeltagande utomlands.

Reglerna gäller triathlon, duathlon, aquathlon och vintertriathlon. Avvikelser från dessa regler får endast ske efter tillstånd av Svenska Triathlonförbundet.

SM/JSM och/eller RM arrangeras icke i andra tävlingsformer än triathlon (se A.5.5) och duathlon (se D.5.5)

#### 3.1 Dispens

Dispens för avvikelser mot reglementet ska sökas hos Svenska Triathlonförbundet. Dispens för enskild tävlande söks senast en månad innan tävling.

Barn/ungdomar (upp till och med 17 år) som vill delta i *motionsklass* på en distans över den enligt reglementet tillåtna ska söka dispens direkt hos arrangören. Dispensen söks av målsman och kan göras fram till tävlingsdagen (när nummerlappen hämtas ut). Deltagande sker på målsmans ansvar. Arrangören kan för barn/ungdomar upp till och med 15 år bevilja dispens på upp till sprintdistans (750m-20km-5km). 16- och 17-åringar kan få dispens att köra olympisk distans (1500m-40km-10km).

### 4. Omfattning

#### 4.1 Tävlingssträckor

Simning, cykling och löpning på följande sträckor\*

Gren	Långdistans	Medeldistans/ Dubbel olympisk	Olympisk distans	Sprintdistans	Minidistans
Simning	4 km/3.8 km	1,9/3,0 km	1,5 km	0,750 km	max 0,400 km
Cykling	120km/180 km	90/80 km	40 km	20 km	max 10 km
Löpning	30 km/42.2 km	21/20 km	10 km	5 km	max 4 km

\* Tävlingssträckor må anpassas till lokala förhållanden och avkortas i motions- och ungdomsklasser. Distanserna för cykel- och löpmomentet får avvika från standardlängd med max 5%. Avvikelser över 2% på SM-tävlingar ska godkännas av STF:s tekniska kommitté.

**Rekommenderade distanser för barn/ungdomar**

Pojkar och flickor 16-17 år	750m – 20km - 5 km
Pojkar och flickor 14-15 år	400m – 10km – 2,5 km
Pojkar och flickor 12-13 år	200m – 5 km – 1,25 km
Pojkar och flickor 9-11 år	100m – 5 km – 1 km
Pojkar och flickor -8 år	50m – 2,5 km – 0,5 km

**4.2 Ordningsföljd mellan grenarna**

skall normalt vara: simning, cykling, löpning.

Det är av säkerhetsskäl särskilt viktigt att simningen äger rum som första gren. Om detta ej kan tillämpas får simningen ej genomföras i öppet vatten och måste extra säkerhetsåtgärder vidtas. Se C 2.5.

**4.3 Tävligen genomförs i en följd**

Den totala tiden från simstart till mål i löpningen är tävlingstiden för deltagaren. Tid för omklädning, förtäring och service ingår i denna tid. Deltider för grenarna tas på följande sätt:

- Simning från start till målgång av simmomentet
- Cykling från målgång i simningen till start för löpningen
- Löpning från start till målgång. Det rekommenderas att tider tas och redovisas för varje moment från start till målgång och särskilda tider för uppehåll på växlingsstation.

**4.4 Avvikelser** från A.4.1 och/eller A.4.2, som arrangör anser vara nödvändiga, anmäls och motiveras vid sanktionsansökan.

Om simmomentet måste utgå på grund av för låg vattentemperatur m m (se C.2.2.2) kan detta ersättas av ett extra löpmoment (duathlon). Ett sådant alternativ bör förberedas och anges i inbjudan och/eller i information.

**5. Klassindelning, lagtävling, mästerskap****5.1 Klassindelning gemensamt**

				<u>Tillåtna distanser</u>
M 21/K 21	Män/Kvinnor	20-34 år	Seniorer	Samtliga
M 35/K 35	"-	35-39 år	Masters 1	"-
M 40/K 40	"-	40-44 år	Masters 2	"-
M 45/K 45	"-	45-49 år	Masters 3	"-
M 50/K 50	"-	50-54 år	Masters 4	"-
M 55/K 55	"-	55-59 år	Masters 5	"-
M 60/K 60	"-	60-64 år	Masters 6	"-
M 65/K 65	"-	65-69 år	Masters 7	"-
M 70+/K 70+	"-	70 år och äldre	Masters 8	"-
M1/K1	"-	18-19 år	Junior	Max medeldistans
P 17/F 17	Pojkar/Flickor	16-17 år	Ungdom	Max sprintdistans
P 14/F 14	Pojkar/Flickor	14-15 år		400 m simning - 10 km cykel – 2,5 km löpning
P 12/F 12	Pojkar/Flickor	12-13 år		200 m simning - 5 km cykel – 1,25 km löpning
P 11/F 11	Pojkar/Flickor	11 år		100 m simning - 5 km cykel – 1,0 km löpning

Observera att vi rekommenderar en uppdelning av klassen -11 med kortare distans för de yngsta enligt 4.1

Klasstillhörigheten bestäms av den ålder som uppnås under tävlingsåret, även för ITU och ETU.

När flera klasser startar samtidigt och på samma distans gäller följande:

Placeringar, medaljer och eventuella prispengar fördelas beräknat på samtliga som har rätt att delta i respektive klass, samt i sin egentliga klass.

Separata resultatlistor upprättas för "Herrar Senior" och "Damer Senior" (med alla som har startat samtidigt med seniorerna) samt "Herrar Junior" och "Damer Junior" (med ungdomar och juniorer).

**5.2 Klassindelning motionsklass**

I regel är det tillfylllest att indela motionsarrangemang i klasserna män, kvinnor, juniorer män och kvinnor samt ungdomsklasser. Gemensam motionsklass kan också tillämpas. Maximidistanser för juniorer, ungdomar och Pojke/Flick enligt A.5.1 gäller även motionsklasser.

**5.3 Lagtävling**

Vid tillräckligt antal tävlande kan lagtävlan anordnas. Lag består av minst tre M resp. K från samma förening.

Tiderna för de tre bästa i laget(M resp K) summeras (se C 1.12.1) Deras namn behöver icke vara förnamnda. Om förening önskar vara representerade med flera lag räknas de bästa till lag 1, nästa tre resultat till lag 2 osv.

Särskilda bestämmelser gäller för SM/JSM/RM/USM se A. 5.5.5

#### 5.4 Stafettävling

Lagtävling kan också anordnas som stafettävling under förutsättning att varje deltagare tävlar i alla grenarna, dvs gör en liten triathlon var. 3 personer per lag, (M rep K, om mixade lag, tävlar de i M klass) Första lag där alla gjort en triathlon vinner.

Särskilda bestämmelser gäller för SM/JSM/RM/USM se A. 5.5.5

Maxdistans för deltagarna är enligt distans reglerna (se A 5.1)

Ett lag skall utgöras av tre olika personer. Det är för en enskild tävlande endast tillåtet att starta i ett lag per klass.

Propagandaklass:

Det är tillåtet att anordna tävling/motionsarrangemang där deltagarna genomför en del gren vardera. Denna form får dock inte benämnas Triathlon utan ges annan benämning, tex Propagandaklass.

#### 5.5 Mästerskapstävlingar

**5.5.1 Svenska mästerskap** (SM/JSM) och **Riksmästerskap** (RM/USM) anordnas vid tävlingar, som fastställts av förbundsstyrelsen, enligt tabellen nedan.

Not. RFs medaljer får inte delas ut för USM.

Distans	K l a s s e r			
	Ungdom M/K17 <b>USM</b>	Juniorer MJ / KJM/K 21 <b>JSM</b>	Seniorer M/K35 osv. <b>SM</b>	Masters <b>RM</b>
Sprint				
Olympisk	Får ej tävla på denna distans	<b>JSM</b>	<b>SM</b>	<b>RM</b>
Medeldistans	Får ej tävla på denna distans	<b>JSM</b>	<b>SM</b>	<b>RM</b>
Lång	Får ej tävla på denna distans	Får ej tävla på denna distans	<b>SM</b>	<b>RM</b>
Lagstafett 4 x (265-6-1,2) Föranmälda 4-mannalag	<b>USM</b>	<b>JSM</b>	<b>SM</b>	<b>RM</b>

**5.5.2. Rätt att delta** tillkommer medlem i förening - ansluten till Svenska Triathlonförbundet - som är svensk medborgare eller som varit stadigvarande bosatt i Sverige sedan minst ett år.

Tävling, som innefattar SM/JSM/RM/USM får vara öppen för utländskt deltagande, varvid särskilt totalresultat redovisas.

**Anmälan** till SM/JSM/RM/USM skall ske senast 10 dagar innan tävling dvs. anmälningsavgiften samt namn, klass och övriga uppgifter är arrangören tillhanda.

#### 5.5.3

Efteranmälan är ej möjlig till SM/JSM/RM/USM klasser. Efteranmälda hänvisas till andra klasser om arrangören tillåter efteranmälan i dessa klasser. Underlag till Stafettävling gäller från att sista tid för registrering och hämtning av nummerlapp skett.

#### 5.5.4 Individuell tävling räknas

- vid SM/JSM/RM/USM/DM/JDM för män resp. kvinnor oavsett antal startande i klassen.

Master tävlar i sin åldersklass oavsett antal startande. Ungdom får delta i juniorklass under samma förutsättningar som gäller för ungdomar (till exempel utväxling) dock inte på olympisk distans. Junior får delta i seniorklass, dock ej på långdistans. Deltagande i yngre klass får ej ske med undantag för masters, som får delta i seniorklass. Val av klass för Master måste ske i samband med anmälan, se A 5.5.3.

#### 5.5.5 Stafettävling räknas

Vid SM/JSM/RM/USM/DM/JDM. Lag bestående av 2 herrar och 2 damer som vardera genomför en triathlon över distansen 265m simning – 6km cykling – 1,2km löpning. Ordningsföljden ska vara dam-herre-dam-herre.

Master, junior och ungdom får ingå i föreningens SM-stafettlag. Underlag till stafettävling gäller från att sista tid för registrering och hämtning av nummerlapp skett.

#### 5.5.6 Distriktsmästerskap (DM/JDM) anordnas, då underlag bedöms föreligga, enligt samma principer som SM/JSM ovan.

Mästerskap för masters och ungdom motsvarande ovan angivet RM på riksnivå får anordnas på distriktsnivå, dock får RF medaljer inte användas.

DM/JDM anordnas om möjligt på nornerad distans (olympisk-, sprint- eller lång distans), men får av propaganda- och praktiska skäl anordnas på andra distanser. DM/JDM kan antingen äga rum inom ramen för sanktionerad tävling inom distriktet (eller närliggande distrikt) eller som särskilt anordnad tävling.

**5.5.7 Inbjudan** till mästerskapstävling utsänds av arrangör senast två månader före tävlingen.

**5.5.8 Mästerskapstävling** (SM/JSM/RM/USM/DM/JDM) **kungörs** på förbundets hemsida, eventuellt även i Svensk Idrott eller Runners World.

**5.5.9 JSM/SM Sprintdistans** skall arrangeras med drafting tillåten under cykelmomentet. JSM/SM Olympisk distans och USM/JSM/SM/RM stafett kan arrangeras antingen med eller utan drafting tillåten.

## 5.6 Serietävlingar

Med serietävling avses en serie tävlingar, vilkas sammanräknade resultat ger slutresultatet.

Fr o m 1992 genomförs Svenska Triathlon Cupen och fr o m 1996 Svenska Triathlonförbundets Lagcup, båda enligt bestämmelser som utfärdas av Svenska Triathlonförbundet. Fr.o.m. 2006 genomförs Svenska Triathlon Cupen enligt nytt format och poängräkning, både individuellt och för föreningar.

*Från 1998 och tills vidare kommer Svenska Triathlonförbundets Lagcup att vara vilande.*

## 5.7. Utländska mästerskapstävlingar

**5.7.1 VM/JVM** genomförs årligen på Olympisk distans samt på lång distans. I anslutning till VM genomförs en tävling för agegroups (=masters).

**5.7.2 EM/JEM** genomförs årligen på Olympisk distans för juniorer, seniorer och masters samt på lång distans varje udda år för seniorer och masters.

**5.7.3 JNM** genomförs årligen på sprintdistans för juniorer.

**5.7.4 Anmälan.** Se C.1.9.2

## B. ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER

### 1. Grunder

Arrangörsförening och dess funktionärer som planerar och genomför en tävling (motsv.) skall säkerställa

- deltagares, funktionärens och åskådarens säkerhet
- deltagarnas krav på en rättvis tävling.

Arrangemanget måste vara sanktionerat av Svenska Triathlonförbundet. Se B.2.

Tillstånd från regionala och lokala myndigheter måste inhämtas. Anmälan till polismyndighet(er) måste göras. Se B.3.

Förberedelserna i övrigt omfattar i stort

- tävlingsorganisation
- preparering av banor och banmarkering
- växlingsstationer
- lokaler för ombyte, utrustning och hygien
- lokaler för tävlingsledning
- säkerhetsåtgärder, sjukvårds- och olycksfallsberedskap
- ekonomi
- inbjudan
- information före, under och efter tävling
- resultat och rapportering

### 2. Sanktion för arrangemang

#### 2.1. Grunder

**2.1.1** Arrangör i triathlon, duathlon eller variant (se A.3) skall vara förening(ar) eller allians av föreningar, som är medlemsansluten(na) till Svenska Triathlonförbundet, eller annan juridisk person.

**2.1.2** Arrangemang öppet för deltagande från hela landet och för utlänningar skall vara sanktionerat av Svenska Triathlonförbundet.

Arrangemang av enklare karaktär med en anmälningsavgift mellan 0 och 100 kronor, t.ex. träningstävling mellan distriktets föreningar, må sanktioneras av distriktet. Arrangemangen ska vara av den typ som beskrivs i underlaget till proposition "Distriktstävlingar", årsmötet 2011.

Arrangemang med deltagare endast från egen förening, t.ex. klubbmästerskap, må sanktioneras av föreningen.

**2.1.3** Vid val av tidpunkt för arrangemang tar förening hänsyn till andra arrangemang

- dels långdistansarrangemang i simning, cykling och löpning inom distriktet (regionen),
- dels andra triathlonarrangemang (motsv.) varvid föregående års program kan vara till ledning, inte minst gällande SM- och cuptävlingar.



## 2.2 Ansökan om sanktion

### 2.2.1 Svenska Triathlonförbundet sänder före september månad ut **planeringsunderlag** för

- dels ansökan om sanktion för kommande år (år 1),
- dels ansökan om SM/JSM/RM/USM och Skol RM året därefter (år 2).

Arrangörer som före den 1 september har sökt sanktion för nästkommande år får sina tävlingar publicerade i tävlingskalendern senast den 15 september.

### 2.2.2 Sanktionsansökan skall senast 1 december

- vara Svenska Triathlonförbundet tillhanda för
- dels arrangemang under kommande år (år 1),
- dels SM/JSM och RM/Skol RM för år 2.

**2.3 Sanktioner för år 1** fastställs av Svenska Triathlonförbundets styrelse och kungörs på förbundets hemsida (september resp. december år 1).

**2.4 DM/JDM för år 1** fastställs av respektive distrikt och kungörs på förbundshemsida.

**2.5 SM/JSM/RM/USM för år 2** fastställs av förbundsstyrelsen och presenteras vid förbundsmötet år 1 (mars)

**2.6 Arrangörsförening** sänder fortlöpande informationsmaterial (inbjudan, broschyr m m) till förbundet och distriktet.

### 2.7 Resultatrapportering.

Arrangörsförening sänder **omgående (tävlingsdagen)** - lämpligen per e-post- resultatutdrag till:

- massmedia (TT, TV-sporten, större dags- och kvällstidningar)
- Svenska Triathlonförbundet

**Inom fjorton dagar** efter tävlingen sänds fullständig resultatförteckning (deltagarförteckning) till förbundet och distriktet. Eventuella protester med beslut insänds samtidigt. Se B. 9.

Resultatrapportering från SM- och serietävlingar sker dessutom enligt särskilda bestämmelser, som sänds till resp. arrangörer. Om rapporteringen är felaktig/bristfällig kan en straffavgift på upp till 500:- tas ut.

### 2.8 Sanktionsavgifter.

För samtliga arrangemang sänds **inom fjorton dagar** en sanktionsavgift in för varje deltagare, som fullföljt deltagande i tävlings- och motionsklasser för seniorer, masters och juniorer. Sanktionsavgift för särskild lagtävling (lagstafett eller lagpropagandaarrangemang) räknas per fullföljande lag. Ingen sanktionsavgift i ungdom- pojk/flickklass samt för distrikts- och föreningsarrangemang enligt B.2.1. Förening som söker arrangemang betalar en sanktionsansökningsavgift till förbundet i samband med att sanktionen skickas in. Sanktionsavgifter m m sätts in på Svenska Triathlonförbundets bankgiro 5834-8111. Sanktionsavgifterna fastställs vid förbundsmötet.

## 3. Tillstånd för arrangemang. Bistånd

Utöver sanktion från Svenska Triathlonförbundet enligt B.2.3 måste arrangör i regel inhämta tillstånd från regionala och/eller lokala myndigheter. Behovet av tillstånd och stöd från dessa myndigheter varierar med hänsyn till förhållandena. De omfattar i regel följande

### 3.1 Länsstyrelse

För anordnande av arrangemang erfordras tillstånd av berörd(a) länsstyrelse(r) om fler än ett polisdistrikt är berört. Det åligger arrangör att förlägga arrangemanget till sådana vägar och även i övrigt på sådant sätt att minsta möjliga olägenhet vållas för trafiken och för dem som bor eller uppehåller sig vid vägarna. Före ansökan insänds bör kontakt tas med polismyndighet.

### 3.2 Polismyndighet

Anmälan om arrangemang skall göras till berörd(a) polismyndighet(er)

- lokal polis för tätbebyggt område,
  - länspolis för icke tätbebyggt område.
- Principiellt gäller allmänna ordningsstadgan.

Dessutom kan erfordras

- avstängning av reguljär trafik (länsstyrelsen beslutar)
- trafikövervakning samt andra åtgärder för deltagarnas och publikens säkerhet, t ex när trafiksignal stängts av eller
- bevakning när STOP-förbud upphävts.

### 3.3 Brandkår

Anmälan om arrangemang skall göras för att förbereda räddnings- och ambulanstjänst.

### 3.4 Sjukhus

Sjukhus bör förhandsinformerar om arrangemanget.

## 4. Ansvar. Försäkring

Arrangör måste vidta säkerhetsåtgärder så att man eliminerar riskmoment. Tekniska bestämmelser redovisas i grenreglementena (kapitel C).

Arrangörsförening har genom **RF:s grundförsäkring** en ansvarsförsäkring för person- och egendomsskada som drabbar någon av deltagarna, funktionärerna och publiken i de fall arrangören blir skadeståndsskyldig. Ansvarsförsäkringen gäller inte om tävlingen arrangeras tillsammans med organisation utanför RF.

RF:s grundförsäkring innefattar även en olycksfallsförsäkring för ledare och funktionärer.

Arrangörsförening måste kontrollera om **utländska deltagare** kommer från länder, som Sverige har försäkringskonventioner med eller ej. Om konvention ej finns kan vårdkostnaderna efter olycksfall bli mycket höga, varför särskild försäkring bör tecknas.

Olycksfallsförsäkring för deltagare med **tävlingslicens** gäller för

- deltagande i sanktionerad tävling inom och utom Sverige
- deltagande i sanktionerad träning inom och utom Sverige
- direkt färd till och från tävling och träning av ovan angivet slag.

Svenska Triathlonförbundet har en **kollektiv olycksfallsförsäkring** för deltagare i motionsklass vid arrangemang som sanktionerats av Svenska Triathlonförbundet. Den gäller under

- deltagande i motionsarrangemanget
- direkt färd till och från sådant arrangemang.
- arrangemang av varianter enligt A.3; vintertriathlon, aquathlon (såväl tävlings- som motionsklasser) och duathlon.

Försäkringarna gäller även för internt arrangemang, anordnat av förening ansluten till Svenska Triathlonförbundet, t ex klubbmästerskap, träningsstävling samt distriktsarrangemang sanktionerat av distriktet.

Försäkringarna gäller icke vid arrangemang, som icke sanktionerats av Svenska Triathlonförbundet, distrikt resp. förening enligt ovan. Se C.1.9.2 betr. deltagande i sådant arrangemang. Försäkringarna omfattar inte materielskador, t ex på cykel. Blanketter "Skadeanmälan" kan erhållas från Folksam.

### 5. Inbjudan och information

Inbjudan och information bör i stort omfatta:

- arrangemangets namn
- datum tid och plats
- arrangerande förening(ar)
- adress och telefon för förfrågningar
- tävlingens omfattning, klassindelning, maximiantal deltagare
- startavgift, postgironummer (motsv.)
- anmälan, i regel via STF:s hemsida (namn, adress, telefonnummer, födelseår, förening, klass och sträcka)
- senaste tidpunkt för anmälan (ev. preliminär och slutlig)
- senaste tidpunkt för återtagande av anmälan samt villkor för återbetalning av anmälningsavgift (helt eller delvis)
- tävlingsregler av vikt för deltagarens förberedelser. Därvid skall anges
- att godkänd hjälm skall bäras under cyklingen
- att 10/12-metersregeln (förbud att "ligga på rulle") gäller eller om det är draftinglopp
- beskrivning av banorna (karta, skiss, höjdprofilkurva), normal vattentemperatur
- plats för registrering och utdelning av nummerlappar m m
- tidigaste ankomsttid, senaste avresetid
- förläggning, parkering
- förplägnad
- turistinformation
- eventuella avvikelser från tävlingsreglerna

Vid behov uppdelas ovanstående information i:

- allmän inbjudan - annons, flygblad
- inbjudan - för anmälan
- tävlingsbestämmelser - sänds ut till anmälda och/eller meddelas vid ankomsten. Därvid meddelas eventuella avvikelser från tidigare meddelad omfattning p g a väderlek e dyl.

Tävlingsbestämmelserna bör i stort omfatta:

- organisation, namn på ledande funktionärer
- tävlingsregler, bl a ovan angivna ang. hjälm och 10/12-metersregeln
- tidpunkt för start
- maximitid för de olika grenarna
- startlistor
- utdelning av startnummer, märkning av utrustning (cykel, klädpåsar), plats och tid för inlämning av cykel m m
- platser för omklädnad och sanitära anordningar
- förplägnads (dryckes)- och hjälpstationer
- växlingsstationer
- priser, tid och plats för prisutdelning
- tävlingsläkare
- jury samt tid och plats för ev. protesters inlämnande
- viktiga telefonnummer

## 6. Organisation, arbetsätt

### 6.1 Organisation i stort

Organisationen avpassas till arrangemangets omfattning (antal deltagare, geografisk utsträckning).

Exempel på organisation:

- Organisationskommitté (ordf./överledare, generalsekreterare, ordf. i övriga kommittéer)
- Generalsekretariat (generalsekreterare, information, PR, speaker)
- Tävlingskommitté (tävlingsledare, en grenchef/gren, tävlingssekretariat, ansvarig för växlingsstationer och mål)
- Tävlingsjury (se B 9)
- Säkerhetskommitté (tävlingsläkare, en säkerhetschef/gren)
- Ekonomikommitté
- Servicekommitté (inkvartering, förplägnad, transporter, parkering, lokaler, materiel)
- Kringarrangemang (ceremonier, priser, underhållning)

Funktionärer markeras, t ex med armbindlar, västar eller dyl.

### 6.2 Tävlingsledning

Tävlingsledaren (tekniske ledaren) är huvudansvarig för att tävlingen planläggs och genomförs enligt reglementet. Han är ordförande i tävlingskommittén och har till sitt förfogande grenchefer, tävlingssekretariat och chefer för start, växlingsstationer och mål.

Grenchef är ansvarig för att hans gren planläggs och genomförs enligt reglementet. Han skall ha god kunskap om grenens särart och problem; det är fördelaktigt att ansvaret för resp. gren åläggs sim-, cykel- resp. friidrotts- eller orienteringsklubb. Grenchef har till sitt förfogande erforderligt antal funktionärer.

### 6.3 Domare

För kontroll av att de tävlande följer reglerna ska tävlingen ha ett antal domare. Vid SM/RM/cup-tävlingar skall domarna ledas av en huvuddomare utsedd av STF. Domare skall särskilt kontrollera att de tävlande följer reglerna. Detta är särskilt viktigt vid cyklingen, där domare ska vara legitimerad (ha genomgått domarutbildning). Minst en per 30 tävlande rekommenderas. Vid SM/RM/cup-tävlingar skall detta antal finnas. MC-burna domare skall utrustas med MC-hjälm och skyddsutrustning/MC-kläder genom arrangörens försorg.

Endast domare får fastställa och ålägga tävlande straff. Domare skall vara tydligt markerad, t ex genom armbindel, väst eller dyl. Beslut om straff lämnas skriftligt till huvuddomare f v b till tävlingsledaren. Arbetsätt. Huvuddomare samlar sina domare och vissa huvudfunktionärer omedelbart efter det att grenen genomförts och klarar ut om några incidenter eller regelbrott förekommit. Rapport snarast till tävlingsledaren.

Domare har rätt att döma till bestraffning om ojuste fördel vunnits eller om farlig situation skapats medvetet.

## 7. Bankkontroll, uppföljning

Distanserna för cykel- och löpmomentet får avvika från standardlängd med max 5%. Avvikelse över 2% på SM-tävlingar ska godkännas av STF:s tekniska kommitté.

Vid viktigare tävlingar, t ex mästerskaps- och serietävlingar, utförs bankkontroll m.m. av en teknisk delegat (TD), utsedd av Svenska Triathlonförbundet.

## 8. Teknisk Delegat (TD)

- TD ska tillsammans med tävlingsledare och tävlingsorganisation skapa de bästa förutsättningarna för en säker, publikvänlig och bra tävlingsarena för de aktiva. TD ansvarar tillsammans med tävlingsledaren för tävlingens säkerhet och genomförande.
  - kontrollerar temperatur- och väderleksbetingelser vid simningen (se C.2)
  - kontrollerar tävlingsledningens (bl a domarnas) och juryns arbete. Teknisk delegat ingår i förekommande fall i juryn.
- Svenska Triathlonförbundet bestrider **kostnaderna** för TD (resor, uppehålle) och Arrangörsförening biträder vid behov med transporter inom orten (tävlingsområdet) MC med förare och en extra MC-hjälm ställs till förfogande. Vissa arrangemang följs upp av representant utsedd av Svenska Triathlonförbundet. Denne biträder även med anvisningar och råd. Svenska Triathlonförbundet ger före säsongstart ut årliga bestämmelser för kontroll och uppföljning m m.
- TD har befogenhet att bevilja undantag från reglementet förutsatt att undantaget inte motverkar andra regler. Alla tävlande måste tydligt informeras om ev. undantag från reglementet i god tid före start. TD redogör för beviljan av undantag i rapport till förbundet.

## 9. Tävlingsjury

En tävlingsjury skall finnas vid alla arrangemang med tävlingsklasser. Dess storlek och uppgifter anpassas till tävlingens storlek och andra lokala förhållanden.

### 9.1 Sammansättning

Udda antal ledamöter. Vid mästerskap 5 ledamöter och övriga tävlingar 3.

TD i förekommande fall (ordförande). En representant för arrangörsföreningen. En representant för en eller flera deltagande föreningar (med kännedom om triathlon och dess regler) ingår om möjligt. Tävlingsledaren, domare och tävlingsdeltagare får ej ingå i juryn. Tävlingsledaren och huvuddomare står vid behov till juryns förfogande.

Juryns ledamöter kungörs före tävlingen (anslagstavla, speaker) och markeras med t ex namnskylt.

## 9.2. Uppgifter

- Juryn utför bankkontroll före tävlingen om tekniske delegat ej följer tävlingen (se B.7 ovan)
- Juryn kontrollerar att tävlingsreglerna följs vid start och under tävlingens gång
- Juryn kontrollerar tidtagning och resultat
- Juryn behandlar protester (se B.9.3) med majoritetsbeslut. Jämför även RF stadgar kap 14
- Juryn skall sammanträda före prisutdelningen för behandling av ev. protester och godkännande av slutresultat.

## 10. Klagan och protest

### 10.1 Grunder

Iakttagelser, som betraktas som fel eller brott begångna av tävlande eller funktionär, skall i största möjliga utsträckning klaras ut på platsen (vid det aktuella tillfället) så att det inte leder till onödig klagan eller protest.

### 10.2 Klagan

Klagan från tävlande görs muntligt och på ett korrekt sätt till berörd funktionär eller medtävlande. Funktionär beslutar och/eller åtgärdar med anledning av klagan. Om den tävlande inte är nöjd med beslutet (åtgärden) må han avge protest.

### 10.3 Protest

Protest kan göras mot medtävlarens uppträdande, andra parter inblandade i regelbrott, felaktigheter i tävlingens organisation och beslut av domare. Protest får endast inlämnas av deltagare, lagledare eller representant för deltagande förening.

Protest skall vara skriftlig och undertecknad av den protesterande och bör åtföljas av tillgängligt bevismaterial. Protest mot bestämmelser och arrangemang m m skall inlämnas snarast när förment missförhållande uppdagats och senast en timme före start. Protest avseende förhållanden under tävlingens gång skall lämnas till tävlingsjuryn inom 30 minuter

- efter det berörd tävlingsdeltagare kommit i mål eller lämnat banan,
- eller efter det diskvalifikation kungjorts på officiell anslagstavla.

Protest rörande en tävlandes utrustning, som strider mot reglerna, skall vara inlämnad inom 30 minuter efter målgång. Tillsammans med protesten deponeras 100:- (behålls av arrangörsföreningen men återlämnas om protesten resp. överklagande blir godkänd).

Vid mottagandet av en protest skall juryn sammanträda snarast och därvid muntligt höra inblandade parter. Jurymedlem med jäv, t ex samma förening eller släktskap som berörda parter, deltar ej i förhandlingarna.

### 10.4 Överklagande

Tävlingsjuryns beslut kan överklagas hos Svenska Triathlonförbundet. Insänds senast tre dagar efter tävlingen. Förbundets beslut kan överklagas hos Riksidrottsnämnden. Överklagande av förbundets beslut skall göras inom två veckor efter det beslut meddelats. I övrigt se RF stadgar kap 14.

## 11. Resultat m m

### 11.1 Preliminära resultat

Under pågående tävling delger arrangör efter hand del- och totalresultat, t ex genom speaker, anslag, resultatlistor. Resultaten är preliminära intill dess arrangör fastställer dem.

Ledare och tävlande ansvarar själva för att ta del av de preliminära resultaten och omgående, dock senast före prisutdelningen, anmäla eventuella erinringar till tävlingsledningen.

### 11.2 Officiella resultat

Officiella resultat meddelas - helt eller till delar - vid prisutdelning eller innan de tävlande åtskiljs efter tävlingen.

Officiella resultat delas omgående ut till massmedia och kontrollant samt om möjligt före hemfärden till deltagarna (lagledning).

Resultatutdrag sänds massmedia och förbundet omgående. Se B.2.7

Skriftliga resultat avseende såväl tävlingsklasser som motionsklasser insänds inom fjorton dagar efter tävlingen till Svenska Triathlonförbundet (se B.2.7) och eget distriktsförbund samt i övrigt enligt arrangörsförenings bestämmande.

### 11.3 Slutresultat

Om dopingkontroll utförs är resultatet provisoriskt intill dess testresultatet föreligger, då slutresultatet meddelas och utsänds enligt B.11.2.

### 11.4 Resultatförteckningens omfattning

Förnamn, efternamn, förening (i motionsklasser eventuellt hemort), sluttid samt deltider för simningen, cyklingen och löpningen.

Resultaten redovisas för varje klass separat, men kan dessutom redovisas i gemensam resultatlista. I resultatförteckningen redovisas även diskvalificerade och orsaken härtill samt sådana som brutit tävlingen

### 11.5 Särskild rapport

Arrangör rapporterar snarast till Svenska Triathlonförbundet

- om något särskilt inträffat under tävlingen, t ex olycksfall
- ev. protest och beslut jämte juryprotokoll enligt B.10.3.

Resultat av dopingkontroll skall rapporteras till Svenska Triathlonförbundet.

## 12. Priser, mästerskapstecken m m

Som underlag för arrangörens officiella priser och tecken räknas endast resultat i **hela** triathlontävlingen. Delresultat i grenarna belönas icke

### 12.1 Priser

I tävlingsklasser utdelas priser i enlighet med resultatförteckningens totaltid. Omfattning enligt tävlingsarrangörens bestämmande. De främsta resultaten i kvinnliga och manliga klasser skall belönas med priser av samma storlek (värde). Antalet priser bör stå i rimlig proportion till antalet deltagare i klassen. Ungdomsklasser bör dock premieras rikligt. Vid öppen mästerskapstävling utdelas endast mästerskapstecken enligt B.12.2 för resultat i mästerskapet. Eventuella hederspriser, penningpriser e dyl. utnyttjas för resultat i den öppna, gemensamma tävlingen.

Eventuella **penning- och varupriser** som tilldelas topplaceringarna ska vara lika till ettan, tvåan, trean i både herr och damklassen, sedan ska penningpriserna delas ut procentuellt till de antal som gått i mål i respektive klass.

Eventuella penningpriser tilldelas den tävlandes förening, som utnyttjar dem som träningsbidrag till den tävlande. Träningsbidrag utbetalas mot verifikation för kostnad, som den tävlande haft för sin triathlonverksamhet. I motionsklasser utlötts eventuella priser. Omfattning enligt tävlingsarrangörens bestämmande. Priser vid serietävlingar och vandringspriser enligt särskilda bestämmelse

### 12.2 Mästerskapstecken

Vid SM/JSM/DM/JDM gäller tävlan om **RF:s mästerskapstecken i guld, silver och brons**. Dessa utdelas till individuell segrare, 2:a och 3:a, till lagsegrare, 2:a och 3:a samt i miniatyr till deltagarna (3 st) i resp. lag.

Vid RM/USM och Skol-RM tilldelas **Svenska Triathlonförbundets riksmästerskapstecken** enligt nedan:

- medaljer i guld, silver och brons för individuell tävlan,
- plakett (träplatta med medalj enligt ovan) i guld, silver och brons som lagpris
- miniatyrmedaljer i guld, silver och brons för lagdeltagarna. (3 st/lag).

Samtliga tecken och medaljer beställs hos Svenska Triathlonförbundet minst en månad före tävlingen och bekostas av Svenska Triathlonförbundet (vid DM inom angränsande distrikt av eget distrikt).

### 12.3 Deltagarbevis

Deltagardiplom, plakett e dyl. får förekomma.

## C. TÄVLINGSREGLER

### 1. Gemensamma bestämmelser

#### 1.1 Tillämpning

I detta avsnitt redovisas regler som är gemensamma för alla eller två av grenarna. Regler, som enbart gäller en gren redovisas i resp. grenregler - se C.2-4.

#### 1.2 Tävlingsbanornas sträckning

Tävlingsbanorna kan ordnas enligt följande:

- från en plats till en annan
- rundbana(or) eller vändbana(or) med start, växlingsstationer och mål på samma ställe.
- kombination av ovan angivna metoder.

Banan (banorna) får icke korsa sig själv (varandra) dels av säkerhetsskäl, dels för att undvika att deltagare genar (förkortar banan).

#### 1.3 Beskrivning av tävlingsbanorna.

##### 1.3.1 Markering, bevakning

Arrangören beskriver tävlingsbanorna för deltagarna genom karta, skiss e dyl. samt markerar dem tydligt i terrängen på sätt som beskrivs i resp. grenreglementen. Bevakning (vägvisare) sätts ut efter behov. Speciell omsorg ägnas bevakning vid järnvägsövergångar. Trafiksignaler och utfarter vid STOP-tecken bör trafikregleras så att tävlande ej behöver stanna. Härvid erfordras tillstånd och övervakning av polis.

Andra trafikanter informeras, på cykelbanan vid behov med varningsskyltar "Cykeltävling pågår".

All markering skall tas bort snarast efter avslutad tävling.

**1.3.2 Tidsgränser** kan - enligt arrangörens bestämmande - behöva sättas enbart för simningen, simningen och cyklingen tillsammans eller för hela tävlingen.

Deltagare, som överskrider arrangörens tidsgräns måste bryta tävlingen och lämna banan. Anmäls till tävlingsledningen.

##### 1.4 Start

Start kan vara tidsförskjuten i regel med tävlingsklass först och motionsklass därefter (ca ½ timme). Vid uppdelning av startfältet i tävlingsklass bör tidsförskjutningen anpassas så att resp. klassers första målgångar ej blandas med övrig målgång. Exempel: Vid Olympisk distans startar damklass seniorer 1/2 timme före, och juniorklass herrar 1/4 timme före herrklass seniorer.

Bestämmelser för start beskrivs i avsnitt C.2.6 simning.

Startplats skall vara avspärrad från åskådare - endast tävlande och funktionärer har tillträde. Startplats skall bevakas. Toalett skall finnas.

Innan start (på tid som arrangören bestämmer) inlämnas och kontrolleras cyklar och hjälmar samt utväxling hos alla som är 17 år och yngre. (se C.3.4)

## 1.5 Växling

### 1.5.1 Gemensamt

Växlingsområde skall vara avspärrat från åskådare - endast tävlande och funktionärer har tillträde. Området skall bevakas. Det måste vara arrangerat (beläget) så att ingen tävlande missgynnas. In- och utgång ur växlingsområde skall vara väl åtskilda. Förplägnad, dryck och första hjälp samt toalett skall finnas.

### 1.5.2 Växling simning-cykling

Cyklar och övrig tävlingsutrustning skall vara placerad i nummerordning. Funktionär får biträda de tävlande - likvärdigt för alla - genom att lämna fram cykel och utrustning. Möjligheter till omklädning utan insyn från publik skall finnas.

Övriga arrangemang vid målet för simning regleras i avsnitt C.2.7.

### 1.5.3 Växling cykling-löpning

Växlingsstation skall vara anordnad på plats som är avskild från och ej stör annan trafik. Cykeln ställs på plats som arrangör anvisar, normalt samma plats som man hade cykeln innan cykelmomentet. Funktionär får biträda de tävlande - likvärdigt för alla - genom att ta emot cykeln och ställa upp den på plats. Möjligheter till omklädning utan insyn från publik skall finnas.

## 1.6 Förplägnadsstationer

Stationer för förplägnad, dryck och första hjälp skall finnas utplacerade efter banan, vid start, på växlingsstationer och vid mål. Avstånden dem emellan skall vara anpassade till väderleken.

Som huvudregel för avstånd mellan dem gäller för

- cykling var 20e-30e- km (1 regel ej nödvändigt vid arrangemang av Olympisk-, Sprint- och Minidistans.)
- löpning var 2a-3e km.

Stationerna skall vara förlagda på sidan av vägen (höger för cyklingen, vänster för löpningen) eller på plats som är avskild från annan trafik. Dryck skall under cyklingen langas med cykelflaska.

Arrangör meddelar i inbjudan eller PM vilken typ av förplägnad och dryck, som tillhandahålls. Friskt dricksvatten skall alltid tillhandahållas. Sträcka för personlig langning i anslutning till den officiella stationen skall vara utmärkt.

## 1.7 Målplats

Målplats skall vara anordnad på plats som är avskild från och ej stör annan trafik.

Målplats skall vara avspärrad från åskådare. Endast tävlande och funktionärer har tillträde samt press, radio, TV, fotografer enligt arrangörens bestämmande. Målområde skall vara så ordnat - t ex med fallor m m - att det medger att tider och placeringar kan fastställas.

Vid målområde skall finnas:

- förplägnad, dryck och eventuellt massage
- avskilda omklädningsutrymmen
- toalett
- tavlor med preliminära resultat och övriga meddelanden. Se B.11.1.

För SM/RM/cup-tävlingar skall också finnas:

- läkarstation i avskilt utrymme (tält, hus) samt ambulansberedskap (rekommenderas för alla tävlingar)

## 1.8 Sjukvårdsservice m m

Utöver läkarstation på målplatsen, ambulansberedskap samt sjukvårdsberedskap i anslutning till simningen (se C.2.5) bör arrangör kunna ge sjukvårdsservice i anslutning till växlings- och förplägnadsstationer. Denna service omfattar t ex omplåstring av smärre skador och massage.

## 1.9 Bestämmelser för deltagare

### 1.9.1 Grunder

Deltagare ansvarar för att han/hon är väl förberedd för arrangemanget vad gäller fysisk status och träningsstillstånd. Se C.1.9.3

Det åligger deltagare att

- känna till och följa tävlingsreglerna
- känna till tävlingsbanans sträckning
- ta del av för arrangemanget gällande bestämmelser (PM)
- följa trafikbestämmelser och anvisningar från funktionärer och domare.

### 1.9.2 Rätt till deltagande

Deltagare i tävlingsklass i sanktionerad triathlontävling måste dels vara medlem i förening ansluten till Svenska Triathlonförbundet, dels ha giltig tävlingslicens:

- A-licens för tävlande som är 18 år och äldre
  - B-licens för tävlande (fr. o m 16 år t o m 17 år ). Även yngre rekommenderas att lösa B-licens.
- Licens söks för den förening som den tävlande representerar den 1 april. Licensavgift erläggs för hela licensåret (april 01 - mars 31). Deltagare i tävlingsklass tävlar för samma förening under hela licensåret.

**Byte av föreningstillhörighet** ska ske till distrikt och sedan vidare till Svenska Triathlonförbundet under mars månad, dvs. innan nästa licensår påbörjas. Byte av föreningstillhörighet under tävlingsäsong får dock ske om bestyrkt flyttning till annat distrikt sker. Sådant byte skall godkännas av Svenska Triathlonförbundet.

Licensierad, som deltar i svenskt triathlonarrangemang som icke sanktionerats av Svenska Triathlonförbundet, bestraffas genom varning i:a gången; vid upprepat tillfälle fräntas vederbörande sin årslicens. Vid tveksamhet, kontakta Svenska Triathlonförbundet.

Deltagare i tävlingsklasser till varianter av triathlon t ex duathlon, vintertriathlon skall vara licensierad vid tävling i Sverige och utomlands. Deltagare i motionsklass behöver icke vara föreningsansluten.

Deltagare är skyldig att erlægga anmälningsavgift enligt arrangörens bestämmelser.

För deltagande i tävling/träning utomlands gäller:

- deltagandet skall godkännas av egen förening och anmälas till Svenska Triathlonförbundet
- tävlingslicens erfordras. Svenska Triathlonförbundets licensförsäkring är tillfyllest i de flesta länder,
- inför vistelse utomlands bör försäkringskyddet ses över och vid behov förstärkas,
- inför vistelse i länder med vilka Sverige har försäkringsavtal medförs försäkringskassans intyg E 111,
- vid landslagsuppdrag (tävling/träning) medförs av Folksam utfärdat försäkringsbevis/giltighetsbevis (kan beställas från Svenska Triathlonförbundet).

**Anmälan till NM,EM,ETU Series, VM och World Cup skall ske genom egen förening och Svenska Triathlonförbundet.**

### 1.9.3 Hälsotillstånd m.m.

Deltagare skall fortlöpande följa upp sitt hälsotillstånd, sin träning och sina förberedelser.

Deltagare skall vara särskilt uppmärksam på sitt hälsotillstånd inför tävling och inte starta "halvskadad" eller med infektion. Vid behov anlitas tävlingsläkaren.

Deltagare är skyldiga att bryta tävlingen på uppmaning av medicinsk personal eller domare då deras hälsotillstånd kan utgöra fara för dem själva eller andra tävlande.

## 1.10 Disciplinregler

### 1.10.1 Huvudregler

Tävlingsdeltagandet är individuellt även för deltagare i samma lag. Deltagare skall uppträda sportsmannamässigt såväl under som utom tävlingen. Tävlände får inte, medvetet eller av misstag, hindra (tränga) eller göra en plötslig rörelse och därigenom hindra en medtävländes rörelse. Medtävländes önskan att passera måste respekteras. Det är förbjudet att välja kortare än anvisad tävlingsväg. Det är förbjudet att uppträda naken, t ex vid klädbyte. Besträffning i samtliga fall ovan: Diskvalificering

### 1.10.2 Dopning

Dopning är förbjuden.

För svenska arrangemang gäller RF:s dopingregler kap 13 i RF:s Stadgar..

Förteckning över dopingpreparat tillhandahålls vid apotek.

### 1.10.3 Lämnande av banan.

Bana får lämnas tillfälligt under förutsättning att den tävlande ej förkortar tävlingssträckan utan går tillbaka på samma plats. Om möjligt anmäler tävlande sin avsikt till funktionär.

### 1.10.4 Brytande av tävlingen

Tävlande, som bryter tävlingen, skall anmäla detta omgående till närmaste station (funktionär), som i sin tur anmäler detta vidare till växlingsstation och slutmål.

### 1.10.5 Fysisk hjälp

Det är inte tillåtet att ta emot eller ge fysisk hjälp. (Undantag för mekanisk hjälp/repairation av utrustning ges för ungdomar upp till 15år.) Förplägnad eller dryck får inte delas ut/tas emot på annan plats i banan än på officiella förplägnadsstationer. Besträffning: Diskvalificering. Deltagare har rätt att använda egen förplägnad och dryck som antingen medförs av deltagaren eller delas ut, dock endast vid förplägnadsstation. Sådan utdelning får göras av personliga medhjälpare. Egen langning får ske endast i utmärkt område i anslutning till officiell station. De personliga medhjälparna skall om möjligt använda annan väg än tävlingsbanan för att förflytta sig till de officiella stationerna

### 1.10.6 Nedskräpning

Det är förbjudet för deltagare att skräpa ner under tävling. Exempel på nedskräpning är barpapper, gelförpackningar eller cykelflaskor. Straffet gäller såväl under cykel- som löpmomentet. Under cykelmomentet blir straffet en stop-and-go. För tävlingar som tillämpar straffbox ska stop-and-go-straffet tas i straffboxen. Under löpmomentet stoppas den tävlande i 15 sekunder så snart som möjligt efter att regelöverträdelsen uppdragats. Skulle detta ej ske innan målgång får deltagaren istället ett tidstillägg på 15 sekunder (läggs på löptiden).

För att underlätta för deltagare att följa detta uppmanas arrangörer att ha "skräpzoner" i anslutning till vätskestationer längst med banan. Inom dessa är det alltså tillåtet att kasta skräp.

## 1.11 Bestraffningar

1.11.1 Endast domare får bestraffa tävlande. Domaren skall vara klart identifierbar (armbindel, väst eller dyl.).

1.11.2 Bestraffningar mot regelbrott är varning, diskvalificering. Bestraffning vid visst regelbrott är angiven vid respektive regel. Det är inte nödvändigt för en domare att ge en varning före diskvalificering.

### 1.11.3 Varning

Syftet med varning är att uppmärksamma de tävlande på ett möjligt regelbrott och att visa upp en konstruktiv attityd från domare sida. Varning används i följande situationer:

- när regelbrottet bedöms vara oavsiktligt och kan rättas till efter varning, t ex när nummerlapp inte är klart synlig;
- när det är möjligt att rätta till regelbrottet efter varning, t ex när den tävlande har lyft cykeln från cykelstället utan att hjälmen varit fastsatt ordentligt eller när hjälmen har knäppts upp innan cykeln är tillbaka i cykelstället, även varnas deltagare som lämnar växlingsområdet med bar överkropp.

Varning får utdelas fram tills att den tävlande har avslutat delgrenen om det inte är möjligt att utdela varning eller diskvalificering direkt pga. trafiksäkerhetskäl el. liknande. När varning ges under cyklingen ( t ex när den tävlande inte klart undviker att "ligga på rulle", se C. 3.7):

- anger kontrollanten detta att visa gult kort minst 5 sekunder, ropa den tävlandes nummer och ropa "Stopp" (Anm. Vid behov t ex vid språksvårigheter rekommenderas att visselsignal ges först)
- stannar den tävlande på ett säkert sätt (kör in till väggkanten),
- kliver av cykeln med båda fötterna på samma sida av cykeln och lyfter båda hjulen samtidigt från marken,
- säger kontrollanten "Gå",
- varefter den tävlande kan fortsätta cyklingen på ett säkert sätt.

Utdelning av varning under cyklingen enligt ovan kan också ersättas med att den varnade efter varningen (gult kort) stannar vid närmaste straffstation för att avprickas och avtjäna ett tidsbestämt straff. Strafftiden ska vara beroende på tävling vara 1-2-5-5 minuter långt (sprint-olympisk-medel eller långdistans). Straffstationer ska finnas vid vändpunkter och vid växlingsområdet dock ej inne i denna, vid medel och långdistans bör dessutom en station finnas vid halva cykelsträckan. Stationerna ska vara tydligt utmärkta och bemannas av funktionär. Det är upp till arrangören att välja vilken varningsmetod man vill använda, för system enligt ovan ska en särskild framställan göras till förbundet.

1.11.4 Diskvalificering används i följande situationer:

- när ett regelbrott är uppenbart, t ex "ligger på rulle" eller inte bär cykelhjälm under cyklingen,
- när ett regelbrott inte kan rättas till, t ex nummerlappen är avklippt (motsv.) eller att den tävlande påvisar olydnad eller våld mot funktionär eller annan tävlande;
- om den tävlande inte följer domare anvisningar, t ex ej gör rättelse efter varning
- vid positiv dopingtest.
- vid varning i tävling med "drafting"-tillåten.

Om så önskas får den tävlande fullfölja tävlingen efter diskvalificering för att eventuellt kunna protestera i efterhand.

Domaren skall snarast rapportera till tävlingsledaren.

Diskvalificering får utdelas fram tills att den tävlande har avslutat delgrenen om det inte är möjligt att utdela varning eller diskvalificering direkt pga trafiksäkerhetskäl el. liknande.

Diskvalificering anges genom att domaren

- visar ett rött kort för den tävlande i minst 5 sekunder
- ropar den tävlandes nummer. (Anm. Vid behov, t ex vid språksvårigheter rekommenderas att visselsignal ges först).

1.11.5 Diskvalificeringar skall snarast anslås på officiell anslagstavla i målområdet.

Diskvalificering, samt orsaken härtill, skall redovisas i resultatsammanställningen.

Diskvalificering skall anmälas av arrangören till Svenska Triathlonförbundet, som skall ta ställning till eventuell indragning av licens.

## 1.12 Placering

### 1.12.1 Tävlingsklasser

Individuell placering sker i den ordningsföljd, som bestäms av den totala tävlingstiden för resp. klass. Vid lika tid (dött lopp) ges de tävlande samma placering. Tiebreaking med ledning av t ex tid för viss gren skall icke ske.

Lagplacering sker genom att deltagande förenings tre bästa deltagares i respektive klass totala tävlingstider summeras. Laget behöver ej förnamnas med namn. Ingen tiebreaking.

Arrangör må även redovisa resultat (placering) för tävlingsklasserna gemensamt. När flera tävlingsklasser startar samtidigt (på samma distans) är detta ett krav. Se A 5.1.

### 1.12.2 Motionsklasser

Resultatförteckning görs upp med ledning av de totala tävlingstiderna.

1.12.3 Rekord må registreras om tävling genomförs på samma banor år från år. I övrigt registreras icke rekord.

## 1.13 Bestämmelser för reklam

### 1.13.1 Reklam vid arrangemang

Reklam på tävlingsbana, utrustning och redskap är tillåten. Reklam på funktionärsklädsel är tillåten.



Reklam på nummerlappar är tillåten och får ej döljas genom vikning, klippning e dyl.

Arrangör skall tillse att nummerlappen ej blir för stor p g a reklamtext o dyl. Nummerlapp bör ej vara större än 400 cm<sup>2</sup>.

Reklam för sprit, tobak och droger är ej tillåten. Vid TV-upptagning av tävling hänvisas till regler utfärdade av Sveriges Radio TV resp. European Broadcasting Union.

### 1.13.2 Reklam på tävlandes utrustning

Vid representation i nationslag bärs av Svenska Triathlonförbundet eventuellt anvisad reklam. Nationens namn skall alltid vara dominerande framför reklam. Föreningsreklam får därvid inte användas.

Reklam får förekomma på tävlingsdräkt och överdragskläder. Särskilda bestämmelser kan bli anbefallda om TV-sändning skall äga rum.

Deltagare i utländsk tävling måste uppmärksamma för denna gällande reklambestämmelser. ITU och ETU regler medger dock reklam.

## 1.14 Utrustning

**1.14.1** Arrangör är ansvarig för sådan utrustning (cykel, klädpåsar o dyl.) som deltagare lämnat för förvaring, transport e dyl. under tävlingen. Detta kräver övervakning, avspärning, förbud för tillträde av obehöriga m m.

**1.14.2** Deltagare ansvarar för den egna utrustningen och att den är reglementsenlig. Se C.2-4.

Badmössa och nummerlapp, som tillhandahålls av arrangören, bör ha olika färger och nummerserier för olika klasser.

Det är inte tillåtet att märka deltagare med startnummer i ansiktet. Om en arrangör vill använda sig av ytterligare märkning under loppet förutom badmössa och nummerlapp, ska man istället märka på baksida vaden eller lårets framsida.

Deltagare är skyldig att bära av tävlingsledningen tillhandahållen märkt badmössa och nummerlapp.

Nummerlapp får dock ej bäras under simmomentet.

Nummerlapp får ej vikas, klippas e dyl. så att text döljs (se C.1.11.4 och C.1.13). Bestraffning: Varning. Om ej rättelse sker:

Diskvalificering.

Arrangör får icke anbefalla bärande av särskild, tillhandahållen tävlingsdräkt

Landslagsdräkt får endast användas vid landslagsrepresentation eller efter särskilt tillstånd av Svenska Triathlonförbundet. Klubbdräkt eller enskilt anskaffad dräkt får icke utformas så att den kan förväxlas med landslagsdräkt.

Det är förbjudet att bära utrustning som kan vålla skada, t ex smycken eller sk headsets. Bestraffning: Varning - om ej rättelse - diskvalificering.

## 2. Simning

### 2.1 Omfattning

Simningen genomförs i regel i öppet vatten men kan även genomföras i simbassäng, vilket tydligt skall framgå i inbjudan. Simningen är normalt den första grenen i triathlontävling. Om detta ej kan tillämpas får den ej äga rum i öppet vatten och måste extra säkerhetsåtgärder vidtas.

### 2.2 Tävlingsförhållanden

#### 2.2.1 Simbana

Simbanan måste ges en utformning så att man undviker att de tävlande nödgas simma över varandra vid starten, vid vändpunkter och på slutsträckan. Simbana väljs så att det finns möjlighet för tävlingsdeltagare att lämna vattnet kortare väg än angiven tävlingssträcka. Simning längs strand kan exempelvis vara lämplig. Simning mot starkare ström än 0.3 knop är icke tillåten. Vatten med ofta förekommande stark vågbildning (vind, båttrafik) skall undvikas. Vattnet skall vara tjänligt som badvatten. Hälsovårdsnämnds (motsv.) godkännande (intyg) erfordras. Vattendjupet längs banan meddelas i förtid, t ex i inbjudan eller PM. Första brytpunkt efter start bör vara bortom 200m. Detta är särskilt viktigt vid stora startfält.

#### 2.2.2 Vattentemperatur, lufttemperatur och vindförhållanden

Vattentemperaturen är av stor betydelse för simmomentets genomförande.

För att tillgodose säkerheten för de tävlande avkortas simsträckan enligt en glidande skala enligt tabellen:

Ursprunglig distans.	Vattentemperatur				
	16,9-16,0C	15,9-15,0C	14,9-14,0C	13,9-13,0C	Under 13,0C
750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Inställd
1500 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Inställd
3000 m	3000 m	3000 m	1500 m	Inställd	Inställd
4000 m	4000 m	3000 m	1500 m	Inställd	Inställd

OBS! Temperaturangivelserna ovan är inte alltid den faktiska vattentemperaturen. Om vattentemperaturen är under 20,0C och lufttemperaturen är lägre än vattentemperaturen, så minskas den officiella vattentemperaturen med 0,5C för varje 1,0C grad skillnad mellan luft- och vattentemperatur. Se tabell nedan.

		Lufttemperatur									
		19C	18C	17C	16C	15C	14C	13C	12C	11C	10C
vattentemperatur	20C	19,5C	19C	18,5C	18C	17,5C	17C	16,5C	16C	15,5C	15C
	19C	19C	18,5C	18C	17,5C	17C	16,5C	16C	15,5C	15C	14,5C
	18C	18,5C	18C	17,5C	17C	16,5C	16C	15,5C	15C	14,5C	14C
	17C	18C	17,5C	17C	16,5C	16C	15,5C	15C	14,5C	14C	13,5C
	16C	17,5C	17C	16,5C	16C	15,5C	15C	14,5C	14C	13,5C	13C
	15C	17C	16,5C	16C	15,5C	15C	14,5C	14C	13,5C	13C	Inställd
	14C	16,5C	16C	15,5C	15C	14,5C	14C	13,5C	13C	Inställd	Inställd

Inställd simningen kan ersättas av simning i bassäng eller med ett extra löpmoment. Sådant moment måste vara planerat i förtid.

#### Bärande av våtdräkt eller inte

Tävlingsklass Junior/Senior där drafting är tillåten under cykelmomentet

Distans	Förbjudet från	Obligatoriskt under
400 m	20.0C	14.0C
750 m	20.0C	14.0C
1500 m	20.0C	14.0C

Junior/Senior där drafting inte är tillåtet under cykelmomentet, samt alla övriga klasser

Distans	Förbjudet från	Obligatoriskt under
400 m	22.0C	14.0C
750 m	22.0C	14.0C
1500 m	22.0C	14.0C
3000 m	23.0C	16.0C
4000 m	24.0C	16.0C

Vid kalla förhållanden (enligt tabellerna ovan) på SM och internationell tävling i Sverige skall i första hand anbefallas obligatorisk våtdräkt, i andra hand simbanan avkortas. Beslut härom sker i samråd med teknisk delegat.

I motionsklass avkortas banan i första hand, i andra hand ersätts simning med löpning.

#### Maximalt tillåten tid i vattnet

Tävlingsklass Junior/Senior

Distans	Tillåten tid i vattnet
400 m	10 min
750 m	20 min
1500 m	30 min
3000 m	1h 15 min
4000 m	1h 45 min

Övriga klasser

Distans	Tillåten tid i vattnet
400 m	20 min
750 m	30 min
1500 m	1h 10 min
3000 m	1h 45 min
4000 m	2h 15 min

**2.2.3** Mätning av vattentemperatur skall ske på flera ställen, bl a på den plats som är mitt i banan, samt vid två andra platser på ett djup av 60 cm.. Den kallaste temperaturen gäller som officiell temperatur. Den officiella mätningen skall äga rum en timme före varje start under övervakning av jurymedlem, kontrollant e dyl. Det rekommenderas att mäta temperaturen dagen före tävlingen vid klockslag enligt starttid för att förbereda eventuell avkortning av banan. Rådande vattentemperatur anslås på startplatsen.

#### 2.2.4 Övriga väderleksförhållanden

Opåräknad stark vind, vågbildning och ström kan påverka simmomentets planerade omfattning. Även lufttemperatur (se ovan), vindförhållanden och nederbörd har stor betydelse för genomförande av efterföljande grenar. Dessa förhållanden kan också motivera antingen obligatorisk våtdräkt vid högre vattentemperatur än vad tabellen anger, avkortning eller inställande av simsträckan som då ersätts av bassängsimning eller löpning. I vissa fall kan senareläggning av starttiden vara tillfyllest. Starttid bör senareläggas till helt klockslag och kungöras tydligt för deltagarna.

#### 2.2.5 Bankkontroll

Deltagare är ansvarig för att rätt antal varv (bassänglängder) tillryggaläggs.

**2.2.6** Märkning, avgränsning av banan skall ske genom arrangörs försorg för att undvika felsimning och obehörig båttrafik. Tydligt färgade bojar, med en färg som avviker från badmössornas och av en storlek som är klart synlig för simmarna, placeras tillräckligt tätt för att deltagarna ska kunna navigera runt simbanan. Största tillåtna avstånd mellan två bojar är 300 meter. Bojar vid vändpunkter måste vara minst en meter höga. Startlinje, från vilken simningen skall börja och mållinje, varifrån det är tillåtet att gå eller springa skall vara tydligt markerad. Den officiella banlängden mäts mellan dessa linjer. Båt, som går nära före ledande simmare, får inte vara motordriven. Kanotrekommenderas.

#### 2.3 Simsätt m m

Frisim d v s den tävlande får använda valfritt simsätt, även trampa vatten och flyta. Det är tillåtet att gå på botten vid start och mål. Den tävlande skall simma inom den markerade banan. Vid simning i bassäng skall kanten vidröras vid vändning.

#### 2.4 Deltagares utrustning

##### 2.4.1 Tävlingsklasser skall ha följande klädsel:

- nummerad badmössa, som tillhandahålls av arrangören
  - herrar - simbyxor eller sk triathlondräkt
  - damer - hel eller tvådelad simdräkt eller sk triathlondräkt.
- Materialet i klädseln får icke vara genomskinligt.

Våtdräkt skall bäras vid vattentemperaturer enligt C.2.2.2 men får inte bäras vid temperaturer högre än vad som angivits i C.2.2.2. Våtdräkten får inte bestå av fler än tre delar - huva, överkroppsdel och underkroppsdel. Om separata delar bärs får överlappning mellan delarna inte vara mer än 5 cm, mätt i normal upprätt ställning. Våtdräkt med mer än 5 mm tjocklek är förbjuden.

Vid simning där våtdräkt inte får bäras får simdräkten inte täcka axlar till händer samt knä till tå. Det är alltså även förbjudet att ha s.k. "calf guards" eller strumpor vid dessa förhållanden.

Tävlande må använda simglasögon och/eller näsklämma.

#### 2.4.1.1 Dubbla simdräkter

Vid simning utan våtdräkt får tävlande bära flera simdräkter. Ingen av dräkterna får dock tas av efter avslutad simning

#### 2.4.2 Tävlande får ej använda:

- simfötter (fenor), strumpor, handskar, snorkel, paddlar eller flytstöd av något slag,
- våtdräkt med mer än 5 mm tjocklek,
- enbart underkroppsdel av våtdräkt
- våtdräkt vid temperatur högre än övre gräns enligt C.2.2.2.

Besträffning: Diskvalificering (får ej starta).

#### 2.4.3 Numrering av tävlande utförs

- på badmössan

Arrangören får inte märka de tävlande med startnummer i ansiktet. Om en arrangör vill använda sig av ytterligare märkning under loppet förutom badmössa och nummerlapp, ska man istället märka på baksida vaden eller lårets framsida.

### 2.5 Säkerhetsbestämmelser

Utöver bestämmelserna rörande tävlingsförhållanden (C.2.2) gäller att arrangör vidtar noggranna säkerhetsåtgärder. Följande åtgärder rekommenderas:

- registrering av simmarna före start och efter målgång
- kontrollräkning längs banan
- säkerhetsbåtar, både fasta och rörliga, såväl motorbåtar som roddbåtar, surfingbrädor och dylikt
- ev. säkerhetspersonal längs stranden
- dykarberedskap
- avgränsning av banan (enligt C.2.2.6) sker med flytlinor och bojar vid vilka simmare kan vila
- rätt för funktionär att ta upp utmattad simmare
- ambulansberedskap
- värmetält e dyl. vid mål och eventuellt längs banan.

Arrangör rekommenderas att ta kontakt med Svenska Livräddningssällskapet - Simfrämjandets (SLS) länsförbund för eventuellt bistånd. Som norm gäller att säkerhetspersonal bör finnas på minst var 100e meter och minst en per var 25:e deltagare.

Tävlande i nödsituation begär assistans genom att lyfta ena armen över huvudet och ropa. Närmaste flytlina, boj, grunt vatten eller båt uppsöks. Tävlingsledningen (tävlingsläkaren och livräddare) har rätt att - oberoende av riktvärdena - beordra upp enskild tävlande.

## 2. 6 Start

#### 2.6.1 Startmetod

Lämpligaste metod är start på grunt vatten bakom en startlinje, bortom vilken endast simning är tillåten. Därefter start från bred strand ut i långgrunt vatten. Startdyk eller hopp från brygga, kaj e dyl. är tillåtet, om detta kan genomföras på ett säkert sätt för de tävlande mht till antalet startande, och utformning, vattendjup om 2 meter och en dykhöjd om högst 1 meter rekommenderas.

#### 2.6.2 Startkontroll

De tävlande skall avprickas före start och får därefter inte lämna startområdet.

Vid stort antal startande indelas deltagarna lämpligen i olika startfält. Startfält bör ordnas så att de bästa simmarna står främst eller åldersklassvis. Banan bör delas i sidled från startplats och ca 100 meter ut med en del för kvinnor och en del för män. Olikfärgade badmössor och olika nummerserier bör användas. Tävlings- och motionsklasser startar i olika startfält med tidsmellanrum så att blandning på cykelbanan undviks, t ex 1/2 timme.

## 2.7 Mål

#### 2.7.1 Målanordningar

Målet för simningen skall vara tydligt markerat med bl a förtätad banmarkering mot slutet av banan.

Målet bör vara beläget på plats där det är lätt att ta sig upp.

Åtgärder för att underlätta ilandstigning skall vidtas av arrangören, t ex

- stegar
- mattor av gummi e dyl.
- målfällor
- funktionärer, som biträder (se C.2.8).

Om simningen sker i saltvatten bör duschmöjligheter finnas.

#### 2.7.2 Målkontroll

De tävlande avprickas vid landstigning. Simningen skall vara avslutad vid tidpunkt som arrangören bestämt.

### 2.7.3 Tidtagning

Deltid tas från start till målgång (landstigning) för simningen och meddelas om möjligt vid växlingsstation.

### 2.8 Disciplinregler

Utöver bestämmelserna i C.1.10 gäller för simningen: Utnyttjande av botten, flytlina och boj för vila enligt C.2.3 och C.2.5 är tillåtet.

Förflyttning på botten, längs lina med hjälp av båt eller fast anläggning är icke tillåten. Bestraffning: Diskvalificering.

Biträde av funktionär vid landstigning (se C.2.7.1) anses icke som pacing såvida det inte utförs som direkt hjälp vid förflyttning.

Tävlande som utnyttjar säkerhetsbåtar och säkerhetspersonal för annat än tillfällig vila anses ha brutit tävlingen och får ej fortsätta.

Vid tjuvstart bestraffas den/de som tjuvstartat med stop&go i 15sek.

## 3. Cykling

### 3.1. Omfattning

Tävlingen genomförs som individuellt tempolopp utan följefordon med start allteftersom växling sker från föregående gren.

### 3.2 Tävlingsförhållanden

Arrangör kan få tillstånd att anordna tävling, vid vilken det är tillåtet "att ligga på rulle" (se C.3.7.) under följande villkor:

- tillståndet gäller endast elittriathleter, dvs sådana som har stor erfarenhet av cykeltävlingar och erkänd skicklighet,
- antalet deltagare i klassen (startvägen) maximeras till 70 st.
- cykelbanan skall vara avspärrad för annan trafik (särskilt tillstånd och medverkan från polismyndigheten), när klunga(or) av cyklisterna passerar korsningar och tillfarter,
- cykelbanan skall vara avspärrad och övervakad så att åskådare och gångtrafikanter m fl hindras att komma ut på cykelbanan vid cyklisternas passage.

Arrangör, som önskar genomföra tävling med "drafting" tillåten, skall göra en särskild framställning om detta. Därvid skall redovisas cykelbanans sträckning, åtgärder för avspärrning (särskilt polistillstånd och polismedverkan), beräknat antal deltagare i berörd klass. Cykelbanan skall kontrolleras och godkännas av Svenska Triathlonförbundet före tillstånd ges.

Vid tävlingar som ska arrangera en "drafting" tävling skall ovan angivna villkor uppfyllas.

Vid svenska mästerskap är drafting under cykelmomentet endast tillåten vid USM/JSM/SM på sprintdistans, JSM/SM olympisk distans, USM/JSM/SM /RM stafett och vid USM/JSM/SM duathlon. Se punkt A 5.5.9. Alla andra arrangörer är välkomna att ansöka om att arrangera en draftingtävling på alla distanser.

I samband med en draftingtävling, ska den tävlande som varvas under cykelmomentet, tas av banan i syfte att inte kunna påverka tävlingen. Undantag från regeln kan beviljas av STF styrelse, när en arrangör söker sanktion.

### 3.2.1 Tävlingsbana

Tävlingen äger i regel rum på allmänna, permanentbelagda vägar och gator. Sand och grus måste vara avlägsnat från alla kurvor.

Många skarpa kurvor i följd samt branta utförlöpor skall undvikas. För anordnande av tävling erfordras tillstånd av berörd polismyndighet eller länsstyrelse. Vid opåräknat ogynnsamma väderleksförhållanden har tävlingsledningen rätt att avkorta cykelmomentets planerade omfattning.

Vid tävling på Olympisk distans bör arrangör maximera antalet tävlande och undvika korta varvbanor för att minska risken att de tävlande "ligger på rulle".

### 3.2.2 Markering, bevakning

Se C.1.3.

Efter cykelbanan - på dess högra sida - skall var tionde avverkade kilometer vara markerad.

### 3.2.3 Förplägnadsstationer

Se C.1.6.

### 3.2.4 Wheelstop

Vid svenskt mästerskap och svenska triathlon cupen kan arrangören inrätta en eller flera särskilt anordnade stationer utmed tävlingsbanan där tävlande eller förening kan lämna reservhjul och annan utrustning för att användas vid behov. Placeringen ska ske i samråd med TD. Stationen ska vara tydligt markerad och bevakas av funktionär.

### 3.3 Förflyttningssätt

Cykling. Om så är nödvändigt är det tillåtet att gå eller springa med cykeln.

### 3.4 Deltagares utrustning

#### 3.4.1 Cykel

Tävlandes cykel skall befinna sig i det skick, som trafikbestämmelserna föreskriver. Cykeln, som skall framdrivas enbart av människokraft, skall uppfylla följande villkor:

- A. Anordningar avsedda att reducera vindmotståndet, t ex sköldar, är förbjudna.
- B. Icke längre än 2 meter och inte bredare än 50 cm. Måttet från marken till vevpartiets axel måste vara minst 24cm.
- C. En lodrät linje genom sadelns främsta punkt får inte vara mer än 5 cm framför och inte mer än 15 cm bakom en lodrät linje genom vevpartiets axel. Den tävlande får inte ha möjlighet att justera sadeln utöver dessa gränser under tävlingen.
- D. Det skall vara minst 54 cm och högst 65 cm mellan en lodrät linje genom vevpartiets axel och en lodrät linje genom framhjulets nav. (Undantag kan medges för speciellt långa eller korta personer av TD el STF:s Tekniska Kommitté).

- E. Hjulen får icke ha någon anordning som frambringar acceleration.
- F. Däck ska vara ordentligt limmade eller fastsatta och hjulen hela och riktade.
- G. Varje hjul måste kunna bromsas.
- H. Styrändar måste vara pluggade
- I. Cykel med frikrans skall vara försedd med två av varandra oberoende väl fungerande bromsanordningar. Cykel utan frikrans måste ha minst en, väl fungerande bromsanordning.
- J. Cykeln skall vara försedd med nummerlapp, som tävlingsarrangören tillhandahåller.
- K. Icke traditionell eller ovanlig typ av cykel eller utrustning är icke tillåten förrän tillstånd lämnats av tävlingsledare före starten.
- L. Byte av cykel eller cykeldelar med annan person får inte ske under tävlingen. Deltagare vars cykel blivit skadad måste själv reparera den eller utan hjälp från annan medföra cykeln i mål. Maskinservice får inte anordnas. Verktyg, pump och reservdelar får medföras av den tävlande. Bestraffning: Diskvalificering.
- M. För ungdomar upp till och med 17 år (dvs. 17 år och yngre) gäller: Utväxling max 94". Vid ett varv med pedalkransen får cykeln förflyttas högst 7,49 meter. Exempel: Bakhjul 27". Utväxling 52:15. Distans = 52 x 68 (hjulets diameter) x 3,14: 15 = 7,40 meter.
- N. Ungdomar upp till och med 17 år (dvs. 17 år och yngre) får inte tävla med diskhjul.
- O. Ungdomar upp till och med 15 år (dvs. 15 år och yngre) får inte tävla med clip on-båge eller triathlonbåge.
- P. Cykel utan frihjul s.k. "fixie/fixe gear" är ej tillåten.

Vid tävling med drafting tillåten skall UCI (internationella cykelförbundets) regler gällande landsvägscyklar för draftinglopp (road race) tillämpas

- Cykelramen ska vara av traditionell typ, d.v.s. en triangelram byggd av tre raka eller konformade rör vilka kan vara runda, ovala, platta, droppformade eller liknande i genomskärning.
- Hjulen ska harmonisera med UCI regler och båda hjulen ska vara antingen 26" eller 28"
- Hjul ska ha minst 12 ekrar, dessa kan vara runda, ovala men ej vara bredare än 10 mm.
- Endast traditionella bockstyren är tillåtna.
- Endast liggstyren (clip on-bågar) som finns godkända av ITU får användas
- Clip on-bågar är tillåtna endast om de inte sticker ut längre än bromshandtagens yttersta fasta spets.
- Clip on-bågar måste sitta ihop eller vara förbundna med material av solid karaktär.
- Clip on-bågar måste vara monterade parallellt mot marken.
- Inga växlar eller vattenflaskor eller liknande får vara monterade på bågarna
- Armbågsstöd är tillåtna.

Vid tävling där drafting inte är tillåten tillämpas UCI regler för tempolopp (time trial):

- Täckta bakhjul (diskhjul) eller bakhjul med få ekrar får användas. Teknisk delegat eller tävlingsledare kan upphäva detta tillstånd av säkerhetsskäl, t ex vid stark vind.
- Liggstyret får inte sträcka sig längre än framkanten av framhjulet
- Tillbehör till styret skall vara placerade så att de inte förorsakar skada vid omkullkörning eller kollision med andra. Bromsspakar skall vara vända bakåt

För mountainbike (MTB) som används i vintertriathlon och terrängtriathlon gäller att UCI (Internationella Cykelförbundets) regler gällande MTB ska tillämpas. På alla tävlingar gäller för MTB att

- den skall ha fungerande fram- och bakbroms
- den skall ha pluggade styrändar
- den inte får ha lösa delar
- den inte får ha vassa, utskjutande delar
- ståldubb endast får användas vid arrangemang på snö eller isunderlag och inte får sticka ut mer än 2 mm
- Tävlände skall ha klädsel som täcker överkroppen samt någon typ av handskar. Vid hård och stenig mark rekommenderas långa ärmar och ben samt knä- och armbågs skydd.

Bestraffning vid fel på cykeln enligt ovan: Varning före tävlingen. Om fel inte tillrättas: Diskvalificering (får inte starta).

### 3.4.2 Klädsel

Tröja och byxor eller s k triathlondräkt. Det är icke tillåtet att cykla med bar överkropp.

Bestraffning: Varning - den tävlande måste stanna och rätta till klädseln. Om rättelse ej sker - diskvalificering. Skor efter fritt val.

### 3.4.3 Cykelhjälm

Den hjälm som används skall vara avsedd för cykling. Cykelhjälm skall vara i gott skick och CE-märkt (eller motsvarande utländsk kontroll- och provningsmyndighet). Bestraffning: Varning, byte av cykelhjälm. Om ej rättelse sker: Diskvalificering (får ej starta).

Cykelhjälm skall bäras under hela cykelloppet och vara väl fastsatt innan cykeln tas från uppställningsplats (upphängningsplats) t.o.m. att den har placerats tillbaka efter cyklingen. Bestraffning: Varning. Efter rättelse får tävlingen fullföljas.

Cykelhjälm skall bäras vid all träning och skall bäras vid cykling på tävlingsorten före och efter tävlingen. Kontrollant, funktionär eller ledare, som iakttar överträdelse påtalar regeln för vederbörande.

### 3.4.4 Övrig utrustning

Mat och dryck, som medförs av deltagaren får inte förvaras i kärl av krossbart material (glas, porslin e dyl.). Bestraffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering.

Hörlurar, radio o liknande får ej medföras. Nummerlapp bärs på ryggslutet fullt synlig från vänster.

TD, HD, Tävlingsledare i nämnd ordning har rätt att förbjuda utrustning som kan anses utgöra fara för den tävlande eller andra deltagare.

### 3.5 Säkerhetsbestämmelser

Allmänna trafikbestämmelser skall följas eventuellt med av arrangör anbefallda särbestämmelser.

Tävlingsledningens (funktionärs) anvisningar skall följas. Bestraffning: Varning, vid upprepade överträdelser - diskvalificering. Eventuell olycksplats skall passeras med extra hänsyn och försiktighet.

### 3.6 Bank kontroll

Tävlingsledning utövar kontroll efter banan genom MC-domare, fasta domare eller följevilar.

Det ankommer på deltagaren att i de fall så bestäms, kontrollstämpling sker vid t ex vändpunkt.

Deltagare är ansvarig för att rätt antal varv tillryggaläggs vid varvlopp.

Cyklingen skall vara avslutad vid tidpunkt som arrangören bestämt.

### 3.7 Disciplinregler

Utöver bestämmelserna i C.1.10 och C.1.11 gäller följande för cyklingen i tävlingsklass samt i motionsklass:

**3.7.1** Det är förbjudet att motta draghjälp från annan tävlande ("ligga på rulle"), till exempel ta skydd bakom eller vid sidan om denne/dessa. Bestraffning: Diskvalificering. Alla tävlande måste avvisa varje försök från andra att "ligga på rulle".

**3.7.2** En tävlande, som inte klart undviker att "ligga på rulle" må erhålla en varning enligt stopp-gå-regeln (se C.1.11.3) eller tidsbestämt straff i straffbur.

**3.7.3** Varje tävlande är omgiven av en rektangel, som är 3 meter bred räknat från framhjulets främsta del och bakåt t.o.m. 10 meter (12 meter på medel- och långdistans) bakom cykelns bakhjul.

**3.7.4** En tävlandes rektangel får inte överlappa en annan tävlandes rektangel annat än vid omkörning. Omkörning, som ovillkorligen skall ske till vänster, innebär att den tävlande accelererar genom den andre tävlandes rektangel på maximum 20 sekunder. Överlappning får ske för

- a) trafiksäkerhetsskäl tex inbromsning/skarpa svängar
- b) 100 m före och efter depå/förplägnadsstation
- c) 50 m före och efter växlingsområdet
- d) om arrangören neutraliserar del av banan pga farlig vägavsnitt.

**3.7.5** Den som blir omkörd skall förflytta sig ur den omkörandes rektangel, antingen i sidled eller genom att falla tillbaka till ett avstånd av minst 10 meter (12 meter på medel- och långdistans) inom 5 sekunder. En tävlande är omkörd när den andres framhjul är framför hans eget.

**3.7.6** Cykling sida vid sida är endast tillåten på banor, som är fullständigt stängda för annan trafik. På öppna, eller delvis öppna banor är endast enskild cykling tillåten. Bestraffning: Stopp-gå; diskvalificering. Cykling skall ske på vägbanans högra del, att förhindra medtävlarens önskan om omkörning genom att cykla i mitten eller på vänster del av vägbanan kan medföra bestraffning (blocking).

**3.7.7** Klungkörning, som är ett brott mot trafikreglerna, är förbjuden. Bestraffning: Stopp-gå; diskvalificering.

**3.7.8** Draghjälp från icke tävlande eller fordon är förbjuden. Bestraffning: diskvalificering av den tävlande. Andra fordon än funktionärsfordon får icke åtfölja tävlande. Arrangör skall undvika att framföra följevilar, t ex TV-bil, så att deltagare gynnas.

**3.7.9** Det är förbjudet att "ligga på rulle" efter funktionärsfordon eller andra fordon på tävlingsbanan. Fordon är omgivet av en rektangel (5 x 35 meter) på motsvarande sätt som cyklist enligt ovan. Bestraffning: Diskvalificering.

**3.7.10** Det är förbjudet att cykla inom växlingsområdet. Bestraffning: Varning. Om rättelse inte sker: Diskvalificering.

## 4. Löpning

### 4.1 Omfattning

Start allteftersom växling från föregående gren sker.

### 4.2 Tävlingsförhållanden

#### 4.2.1 Tävlingsbana

Tävlingen äger i regel rum på allmänna vägar och gator. För anordnande av tävling erfordras tillstånd av berörd polismyndighet eller länsstyrelse. Underlaget skall vara fast och så enhetligt som möjligt. Banan bör ej innehålla alltför branta nedförsbackar.

**4.2.2 Markering, bevakning.**

Varje avverkad kilometer markeras längs banan.

**4.3 Förflyttningsätt**

Löpning och gång tillåten. Krypa är inte tillåtet. Bestraffning: Varning. Om rättelse ej sker: Diskvalificering.

**4.4. Deltagares utrustning**

Tävlingsdräkt skall bestå av tröja och byxor eller s.k. triathlondräkt. Det är icke tillåtet att löpa med bar överkropp. Bestraffning: Varning. Om rättelse ej sker: Diskvalificering. Skor enligt fritt val. Nummerlapp bärs fullt synlig framtill. Hörlurar, radio o liknande får ej medföras.

I övrigt se C 1.14.2

**4.5. Målkontroll**

**4.5.1** Målet skall vara så ordnat - t ex med fällor m m - att det medger att tider och placeringar kan fastställas, även då många löper i mål inom en kort tidsrymd. Löpningen (hela tävlingen) skall vara avslutad vid tidpunkt som arrangören bestämt.

**4.5.2** Målet markeras med en mållinje på marken.

**4.5.3** Tävländes placeringar bestäms av den ordning, i vilken främsta delen av deras bål ("torso" d v s kropp utom huvud, hals, armar, ben och fötter) når det tänkta, vertikala (lodräta) planet genom den markerade mållinjen, Anm. 1. Yttersta delen av axelleden skall anses tillhöra bålen.

Anm. 2. Det är ej nödvändigt att passera mållinjen - det räcker att nå den.

**4.5.4** För att kunna fastställa placeringarna bör (vid mästerskap skall) målgången videofilmas.

**4.6 Säkerhetsbestämmelser**

Löpningen skall ske på den sida av vägbanan, som arrangören bestämt (markerat, anvisat), i regel på vänstra sidan.

**4.7 Bankontroll**

Deltagare är ansvarig för att rätt antal varv tillryggaläggs vid varvlopp.

**4.8 Disciplinregler.** Se C.1.10. Dessutom gäller

- draghjälp eller pace från icke tävlande är förbjuden. Detta gäller även före, efter och bredvid den tävlande, oavsett avståndet.
- det är förbjudet att åtföljas av andra än arrangörens följevagnar, mc, cyklar eller löpare. Bestraffning: Diskvalificering av den tävlande.
- stolpar eller andra fasta föremål får ej användas för att vinna fördel i kurvor. Bestraffning diskvalificering av den tävlande.

**D. SÄRSKILDA REGLER FÖR DUATHLON**

I detta kapitel redovisas enbart de särskilda regler (motsv.) som gäller för duathlon. De redovisas med hänvisning till motsvarande regel i triathlonreglementet. I övrigt gäller triathlonreglerna. Samma momentnumrering tillämpas.

**GEMENSAMMABESTÄMMELSER(A)****1. Information om duathlon.****1.1 Allmänt**

Duathlon betyder tvåkamp med omfattning enligt D.1.2 nedan. Benämningen Biathlon får ej användas - det är den officiella internationella benämningen för skidskytte.

**1.2 Omfattning i stort**

Duathlon är en sport som består av grenarna löpning och cykling, som tillsammans ställer krav på styrka och uthållighet. Grenarna genomförs i regel i ordningen löpning, cykling, löpning. Närmare beskrivning av omfattning m m framgår av moment 4 nedan.

**2. Historik**

Duathlon har förekommit såväl utomlands som i Sverige i varierande former under de senaste åren. Officiella VM och EM genomfördes för första gången 1990. I Sverige anordnades RM för första gången 1990.

**3. Tillämpning av reglerna**

Varianter av duathlon, i vilka grenarna ersatts av andra sporter får ej benämnas duathlon utan skall ha särskilt tillägg, t ex vinterduathlon (löpning - skidåkning - löpning).

**4. Omfattning****4.1 Tävlingssträckor**

Gren	Lång distans km	Duathlondistans km	Sprintdistans km
------	-----------------	--------------------	------------------

Löpning	15	10	5
Cykling	60	40	20
Löpning	7,5	5	2,5

SM anordnas på duathlondistans för seniorer. SM anordnas för juniorer på sprintdistans. RM anordnas för masters och ungdom 16 - 17 år på sprintdistans.

#### **Rekommenderade distanser för Pojk/Flick**

Pojk/Flick -11 år 2 km – 5 km – 1 km  
 Pojk/Flick 12-13 år 2 km – 5 km – 1 km  
 Pojk/Flick 14-15 år 4 km – 10 km – 2 km

#### **4.2 Ordningsföljd mellan grenarna**

skall normalt vara: löpning, cykling, löpning. Om endast en löpsträcka genomförs skall denna äga rum som första gren.

#### **4.3 Deltider för grenarna tas på följande sätt**

- löpsträcka 1 från start till målgång;
- cykling från målgång efter löpsträcka 1 till start för löpsträcka 2
- löpsträcka 2 från start till målgång.

#### **5.1 Klassindelning** densamma som för triathlon.

Tillåtna distanser MJ/KJ 17 maximalt sprint distans. Juniorer får delta på lång distans.

**5.5 SM/JSM/RM/URM** i Duathlon anordnas enligt samma bestämmelser som för triathlon.

### **ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)**

#### **4. Ansvar. Försäkring**

För deltagande i duathlontävling i Sverige erfordras tills vidare inte tävlingslicens, undantaget SM, JSM, RM och URM. Svenska Triathlonförbundets kollektiva olycksförsäkring för motionsklass gäller för duathlon. För deltagande i duathlontävling utomlands krävs tävlingslicens (triathlon).

**11.2 Mästerskapstecken** i Duathlon utdelas. Tecknen förses med påskrift DUATHLON.

### **TÄVLINGSREGLER (C)**

#### **1. 4 Start**

Duathlon startar med löpning.

Starten sker i regel samtidigt för samtliga tävlande. Vid stort antal tävlande indelas deltagarna lämpligen i olika startfält. Startfälten bör ordnas så att de bästa står främst eller åldersklassvis.

Om deltagarantalet är så stort att samtidig start ej kan anordnas, bl a med hänsyn till risken att de tävlande "ligger på rulle" i cykling, görs maximering eller uppdelning på skilda starttider enligt de principer som anges i A.5.1. - Vid skilda starttider anpassas tidsmellanrummet så att blandning på cykelbanan undviks, t ex 1/2 timme.

Starten anordnas på öppet fält eller plats där stor bredd kan tas ut och med sådant djup (längd) så att hopklumpning undviks.

Uppdelning i sidled med damer på en del och herrar på den andra delen är lämplig. Övergång till löpstig (väg) bör ej ske inom de första 500 m.

### **E. SÄRSKILDA REGLER FÖR AQUATHLON**

I detta kapitel redovisas enbart de särskilda regler (motsv.) som gäller för aquathlon. De redovisas med hänvisning till motsvarande regel i triathlonreglementet. I övrigt gäller triathlonreglerna. Samma momentnumrering tillämpas.

### **GEMENSAMMABESTÄMMELSER(A)**

#### **1. Information om aquathlon.**

##### **1.1 Omfattning i stort**

Aquathlon är en sport som består av grenarna simning och löpning, som tillsammans ställer krav på styrka och uthållighet. Närmare beskrivning av omfattning m m framgår av moment 4 nedan.

##### **2. Historik**

Aquathlon har förekommit utomlands i varierande former under de senaste åren. Officiella VM genomfördes för första gången 1995. I Sverige anordnades en tävling för första gången 2003.

##### **4. Omfattning**



#### 4.1 Tävlingssträckor

<i>Klass</i>	<i>Simning (meter)</i>	<i>Löpning (km)</i>
Master 35-	1000	5
Senior 21-34	1000	5
Junior 18-20	1000	5
Ungdom 16-17	1000	5
Flickor / pojkar 14-15	400	2
Flickor / pojkar 12-13	200	1
Flickor / pojkar -11	100	0,5
Motion lång	400	2
Motion kort	200	1

#### 4.2 Ordningsföljd mellan grenarna

Ordningsföljden mellan grenarna skall vara: simning - löpning.

4.3 Deltider för grenarna tas på följande sätt

##### Simning - löpning

- simning: från start till uppgång ur vattnet (vattenbrynet eller brygga)

- löpning: från uppgång ur vattnet till målgång

##### Simning – växling - löpning

- om möjlighet finns kan även tid för växlingen redovisas separat. Denna tid tas då från uppgång ur vattnet till start löpning, varvid tiden för löpning räknas från start löpning till målgång.

#### 5.1 Klassindelning

Klassindelning är densamma som för triathlon och framgår i 4.1.

### ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)

#### 4. Ansvar. Försäkring

För deltagande i aquathlontävling i Sverige erfordras tills vidare inte tävlingslicens. Svenska Triathlonförbundets kollektiva olycksförsäkring för gäller för aquathlon. För deltagande i aquathlontävling utomlands krävs tävlingslicens (triathlon).

### TÄVLINGSREGLER (C)

#### 1.4 Start

Aquathlon startar med simning; i vattnet, från stranden eller från brygga. Starten sker i regel samtidigt för samtliga tävlande på aktuell distans. Vid stort antal tävlande indelas deltagarna lämpligen i olika startfält. Startfälten bör ordnas så att de bästa står främst eller åldersklassvis. Starten anordnas plats så att hopklumpning undviks. Uppdelning i sidled med damer på en del och herrar på den andra delen är lämplig.

#### 2.2.2 Vattentemperatur

För aquathlon ändras tävlingen till enbart simning-löpning om vattentemperaturen är under 22 grader.

### F. SÄRSKILDA REGLER FÖR VINTERTRIATHLON

I detta kapitel redovisas enbart de särskilda regler (motsv.) som gäller för vintertriathlon. De redovisas med hänvisning till motsvarande regel i triathlonreglementet. I övrigt gäller triathlonreglerna. Samma momentnumrering tillämpas.

### GEMENSAMMA BESTÄMMELSER(A)

#### 1. Information om vintertriathlon.

##### 1.1 Omfattning i stort

Vintertriathlon är en sport som består av grenarna löpning, cykling (MTB) och längdskidåkning som tillsammans ställer krav på styrka och uthållighet.

Närmare beskrivning av omfattning m m framgår av moment 4 nedan.

##### 2. Historik

Vintertriathlon har förekommit utomlands under den senare delen av 90-talet. Officiella VM genomfördes för första gången 2003 men en världscupserie startades redan 2002. I Sverige har tävlingar med skridskoåkning istället för skidåkning anordnats under 90-talet, första officiella tävlingen anordnades 2004.

#### 2.1 Utrustning

##### 2.1 Träning på tävlingsbanorna

Det är upp till tävlingsarrangören att tillåta träning på tävlingsbanorna.

## 2.2 Löpning

- 2.2.1 Löpskor är obligatoriska under löpmomentet
- 2.2.2 Löpskor med dobbar är tillåtna.
- 2.2.3 Löpning med hjälm är förbjudet.

## 2.3 Cykling

- 2.3.1 Endast cyklar av terrängmodell (MTB) är tillåten.
- 2.3.2 Cykelskor är obligatoriska under cykelmomentet
- 2.3.3 Däck får vara dubbat, mönstrade eller slicks beronde på cykelbanans underlag.
- 2.3.3 Cykelbananan ska vara en terrängbana över snö och kan följa vanliga stigar och asfalterade vägar. Det är tillåtet att bära eller leda cykeln.
- 2.3.5 Drafting är tillåten.
- 2.3.6 Tävlände ansvarar själva för säkerheten för sina cyklar, ev reparationer fårste utföras med egna medhavda verktyg. Hjälpt utifrån är inte tillåten.
- 2.3.7 Alla delar på cykeln får bytas ut under tävling utom ramen.

## 2.4 Skidåkning

- 2.4.1 Pacing under skidmomentet är förbjudet
- 2.4.2 En skida eller två stavar får bytas under tävlingen i av arrangören avsedd område eller i växlingsområdet.
- 2.4.3 Fristil är tillåten.
- 2.4.4 Hjälmskärms inte bäras under momentet, undantaget vid sträng kyla som nedsätter motoriken. Tävlingsjury eller TD avgör.
- 2.4.5 Vid omkörning fårste den omkörande bereda plats i spåren vid uppmaning.
- 2.4.6 Skidor får ej tas av förrän efter 10m bakom färlinjen efter kontroll av numrering på skidorna.

## 2.5. Växlingsområde

- 2.5.1. Skidåkning och cykling inom växlingsområdet är förbjudet.

## 4. Omfattning

### 4.1 Tävlingssträckor

<i>Klass</i>	<i>Löpning (kilometer)</i>	<i>Cykling- MTB (kilometer)</i>	<i>Längdskidåkning (km)</i>
Master 35- *	7	15	10
Senior 21-34 *	7	15	10
Junior 18-20 *	7	15	10
Ungdom 16-17 *	7	15	10
Flickor / pojkar 14-15	3	7	5
Flickor / pojkar 12-13	1	3	2
Flickor / pojkar - 11	1	3	2
Motion lång	7	15	10
Motion kort	3	7	5

\* Alternativt får sträckorna vara 3-7-5 s.k. sprintdistans.

### 4.2 Ordningsföljd mellan grenarna

Ordningsföljden mellan grenarna skall vara: löpning – cykling (MTB) - längdskidåkning.

### 4.3 Deltider för grenarna tas på följande sätt

löpning – löpning: från start till växling

Cykling – växling från löpning, cykling samt växling för längdskidåkning

Längdskidåkning – start längdskidåkning till färlgång.

- om möjlighet finns kan även tid för växlingen redovisas separat.

### 5.1 Klassindelning

Klassindelning är densamma som för triathlon och framgår i 4.1.

## ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)

### 4. Ansvar. Försäkring

För deltagande i vintertriathlon tävling i Sverige erfordras tills vidare inte tävlingslicens. Svenska Triathlonförbundets kollektiva olycksförsäkring för gäller för vintertriathlon. För deltagande i vintertriathlon tävling utomlands krävs tävlingslicens (triathlon).

## TÄVLINGSREGLER (C)

### 1.4 Start

Vintertriathlon startar med löpning. Startfälten bör ordnas så att de bästa står främst eller åldersklassvis. Starten anordnas plats så att hopklumpning undviks. Uppdelning i sidled med damer på en del och herrar på den andra delen är lämplig.

### 1.5 Temperaturgräns

Tävling bör inte genomföras vid temperatur understigande -20 C. Tävlingsledning har rätt att senarelägga starttiden eller inställa tävlingen vid extrem kyla.

## G.SÄRSKILDA REGLER FÖR TERRÄNGTRIATHLON & TERRÄNGDUATHLON

I detta kapitel redovisas enbart de särskilda regler (motsv.) som gäller för terrängtriathlon. De redovisas med hänvisning till motsvarande regel i triathlonreglementet. I övrigt gäller triathlonreglerna. Samma momentnumrering tillämpas.

## **GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (A)**

### 1. Information om terrängtriathlon.

#### 1.1 Allmänt

Terrängtriathlon betyder trekamp med omfattning enligt D.1.2 nedan. Benämningen crosstriathlon kan också användas.

#### 1.2 Omfattning i stort

Terrängtriathlon består av simning, MTB-cykling och terränglöpning. Terrängduathlon består av terränglöpning, MTB-cykling och terränglöpning.

#### 2. Historik

Terrängtriathlon har förekommit såväl utomlands som i Sverige i varierande former under de senaste åren. Officiella VM och EM genomförs i ITU:s och ETU:s regi.

#### 3. Tillämpning av reglerna

Tillåtna varianter av terrängtriathlon är terrängduathlon (terränglöpning – MTB-cykling – terränglöpning).

#### 4. Omfattning

##### 4.1 Tävlingssträckor

Terrängtriathlon	Simning	MTB-cykling	Terränglöpning	Minimiålder
Sprintdistans	500 m	10 - 12 km	3 - 4 km	16
Standarddistans	1000 - 1500 m	20 - 30 km	6 - 10 km	18

##### Rekommenderade distanser för pojkar och flickor

Pojkar och flickor 14-15 år	400m – 10 km – 2 km
Pojkar och flickor 12-13 år	200m – 5 km – 1 km
Pojkar och flickor 9-11 år	100m – 5 km – 1 km
Pojkar och flickor -8 år	50m – 2,5 km – 0,5 km

Terrängduathlon	Terränglöpning	MTB-cykling	Terränglöpning	Minimiålder
Sprintdistans	3 - 4 km	10 - 12 km	1,5 - 2 km	16
Standarddistans	6 - 8 km	20 - 25 km	3 - 4 km	18

#### 4.2 Ordningsföljd mellan grenarna

Skall normalt vara: simning, cykling, löpning för terrängtriathlon och löpning, cykling, löpning för terrängduathlon.

#### 5.1 Klassindelning densamma som för triathlon.

Tillåtna distanser MJ/KJ 17 maximalt sprintdistans. Juniorer får delta på standarddistans.

## **ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)**

### 4. Ansvar. Försäkring

För deltagande i terrängtriathlon tävling i Sverige erfordras tills vidare inte tävlingslicens. Svenska Triathlonförbundets kollektiva olycksförsäkring för motionsklass gäller för terrängtriathlon. För deltagande i terrängtriathlon tävling utomlands krävs tävlingslicens (triathlon).

## TÄVLINGSREGLER (C)

### 1.2. Tävlingsbanornas sträckning

Bansträckningen ska innehålla utmanande backar och tekniska partier, samtidigt som deltagarnas säkerhet ska säkerställas. Asfalterade sträckor bör inte överstiga 15% av längden på delmomentet (cykling resp. löpning).

## 2.2 Löpning

2.2.1 Det är tillåtet att springa med skor med dubbar/spikar.

### 3.4.1 Cykel

Cykeln ska uppfylla UCI:s MTB-regler.

- Hjuldiameterna får inte överstiga 29"
- Däck med eller utan dubbar är tillåtna
- Clip-on-bågar är inte tillåtna
- Bockstyre är inte tillåtet
- MTB-barends är tillåtna

Det är tillåtet att bära eller springa med cykeln

Drafting är tillåten. Dock plockas varvade deltagare inte av banan, oavsett klass.

## H. SÄRSKILDA REGLER FÖR TÄVLANDE MED FUNKTIONSHINDER (AWAD, Athletes with a disability)

I detta kapitel redovisas enbart de särskilda regler (motsv.) som gäller för tävlande med funktionshinder. De redovisas inte med hänvisning till motsvarande regel i triathlonreglementet. I övrigt gäller huvudreglementet.

### GEMENSAMMABESTÄMMELSER(A)

#### 1. Allmänt

1.1 Alla synskadade tävlande måste ledsagas oavsett graden av synfel.

1.2 Synskadade får inte dras, skjutas framför eller hjälpas i sin förflyttning av ledsagaren. Detta är särskilt viktigt under löpmomentet då ledsagare inte får vara framför den tävlande och dömas för otillåten hjälp.

1.3 Ledsagare för synskadade tävlande vid mästerskap (SM, DM, etc.) måste vara av samma kön som den tävlande.

1.4 Benproteser är tillåtna.

1.5 Tävlingsledning eller STF-funktionär får bevilja undantag från triathlonreglementet.

#### 2. Klasser

För tävlande med funktionshinder gäller indelning dels i typ av funktionshinder dels åldersklass. Intyg som styrker funktionshinder ska uppvisas. Kategorierna är:

- TRI 1 - Handcykel: Förlammningsskadade (båda benen eller båda ben, bål och armar i varierande grad) dubbelt benamputerade ovan knäet, polio – handcykel på cyklingen och tävlingsrullstol på löpningen.
- TRI 2 - Nedre extremiteter: endast ett ben amputerat nedanför knäet – tävlar på vanlig cykel, springer med protes eller kryckor.
- TRI 3 - Övriga rörelsehinder: multipel skleros, muskeldystrofi, cerebral pares, dubbelbenamputerade eller förlamning i flera extremiteter. Tävlar på cykel och springer, tävlande får använda stöd eller protes.
- TRI 4 - Rörelsehinder på armar; inklusive förlamning, amputerade ovan eller under armbåge, eller annat funktionshinder i båda armarna. Tävlande får använda protes, stöd och andra hjälpmedel.
- TRI 5 - Lättare funktionshinder ben: inklusive benamputation nedför knäet. Cyklar och springer med protes.
- TRI 6 - Synskadade: Synskärpa sämre än 2/200 med bästa korrektion, tävlande ska ha ledsagare av samma kön genom hela tävlingen; tandemcykel och sammanbundna under simning och vid behov på löpning.

#### 3. Assistans i växlingsområdet

3.1 Assistans för tävlande med rörelsehinder i och ur vattnet, till och från växlingsområdet är tillåten.

3.2 Ledarhundar är inte tillåtna.

3.3 Den tävlande är själv skyldig att hitta lämpliga medhjälpare samt utbilda dessa, medhjälpare ska kunna kännas igen av övriga i tävlingsorganistationen.

3.4 Följande antal medhjälpare rekommenderas: för klass **a**/ 2-3 personer, för klass **b-d**/ 2 personer, för klass **e – h**/ 1 person. Syftet med medhjälpare är att garantera den tävlandes säkerhet och rättvisa tävlingsförhållanden.

3.5 Medhjälpare ska följa tävlingsreglementet och följa funktionärs eller domares anvisningar.

3.6 Tävlande ansvarar själv för påföljder vid regelbrott begångna av sina medhjälpare såsom de begåtts av den tävlande själv.

#### 4. Särskilda regler för simning

4.1 Simhjälpmedel såsom fenor, paddlar, etc. är förbjudna.

4.2 Våtdräkt får användas vid alla vattentemperaturer, det åligger den tävlande att själv avgöra om det är för varmt med våtdräkt.

#### 5. Särskilda regler för cykling

5.1 Cyklar, handcyklar, trehjulingar ska framdrivas enbart av den tävlande själv. Armar eller ben får användas för att framdriva cykeln men inte en kombination av dessa. Proteser är tillåtna.

5.2 Som cykel räknas, trehjulning, handcykel eller rullstol.

5.3 Cykel ska godkännas av tävlingsledning med hänsyn till säkerhet, rättvisa före start.

5.4 Minst en bromsanordning (på det framdrivande hjulet) måste finnas.

5.5 Anordningar avsedda att reducera vindmotståndet, t ex sköldar, är förbjudna.

5.6 Vanlig rullstol kan tillåtas under cyklingen om tävlingsledningen bedömer att det inte föreligger något hinder m.h.t. trafiksäkerhet och uppsatta maxtider för delmomentets genomförande. Den tävlande måste uppvisa att han/hon kan fullfölja inom den uppsatta tiden.

5.7 För övriga specifikationer se C.3.4.1

### 6. Särskilda regler för löpning

6.1 Tävlade med funktionshinder får använda proteser, kryckor, käpp eller rullstol för till sin hjälp att förflytta sig under löpmomentet.

6.2 För rullstol gäller att den ska ha minst 2 större hjul och 1 mindre hjul. Hjulen ska vara av skiv eller ekerkonstruktion. Anordningar avsedda att reducera vindmotståndet, t ex sköldar, är förbjudna. Största tillåtna diameter för stort hjul är 70cm och 50cm för litet hjul inklusive pumpat däck. Endast en rund, standard handfålg för framdrivning per stort hjul är tillåtet. Inga växlar är tillåtna. Cykeldatorer är tillåtna. Den tävlade ska försäkra sig om att ingen kroppsdel kan falla ur från rullstolen.

6.3 Fordon som är tillåten för cykeldelen får inte användas under löpmomentet, undantaget 5.6.

## 1. SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDETS PRISREGLER

Fastställda vid Sv.Triathlon's årsmöte 1997-03-22 med ändringar från 1998 årsmöte.

Svenska Triathlonförbundet utdelar utmärkelser

\* för individuella idrottsliga prestationer

\* för individuella förtjänster som ledamot inom central, regional och lokal styrelse

\* till arrangör av

internationell mästerskaps- eller cuptävling i Sverige

utländsk mästerskaps- eller cuptävling i vilken Svenska Triathlonförbundet har varit representerat

SM/JSM/RM/USM eller Svensk Cuptävling

\* för övriga ändamål, t.ex. vid jubileer.

### 1. Utmärkelser för idrottsliga prestationer består av

RF:s mästerskapstecken

Svenska Triathlonförbundets riksmästerskapstecken

Svenska Triathlonförbundets guldmedalj

#### 1.1 RF:s mästerskapstecken utdelas vid SM/JSM/DM/JDM i klasserna K 21/M21 resp. KJ/MJ:

- guld till segrare och segrande lag

- silver till 2:a placering, individuellt och lag

- brons till 3:e placering, individuellt och lag.

Medlemmarna i lagen erhåller mästerskapstecken i miniatyr.

Vid SM i lagstafett tilldelas lag resp. lagmedlemmar mästerskapstecken enligt samma principer.

Utdelningen äger rum vid prisutdelningen efter tävlingen.

#### 1.2. Svenska Triathlonförbundets riksmästerskapstecken utdelas vid RM i klasserna F17/P17, K 35/M 35 och uppåt:

- guld till segrare individuellt och i lag (på platta)

- silver till 2:a placering individuellt och lag (på platta)

- brons till 3:e placering individuellt och lag (på platta).

Medlemmarna i lagen erhåller mästerskapstecken i miniatyr.

Vid RM i lagstafett tilldelas masterslag resp. deras lagmedlemmar mästerskapstecken enligt samma principer.

Utdelningen äger rum vid prisutdelningen efter tävlingen.

#### 1.3 Svenska Triathlonförbundets stora guldmedalj (70mm) tilldelas person, som vid upprepade mästerskapsplaceringar uppnått minst tio poäng enligt tabellen:

Tävling	Placering individuell tävlan						Placering lagtävlan		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3
OS	10	8	7	6	5	4	Ingen lagtävlan		
VM *	8	7	6	5	4	3	3	2	1
EM *	6	4	3	2	1		2	1	
NM	3	2	1				1		
master, junior	2	1					1		
SM seniorer	2	1					-		
SM/RM masters, juniorer	1						-		

\* Även masters och juniorer

Medaljen kan erövrats endast 1 ggr, till medaljen bifogas förteckning över hur medaljen erövrats.

Utdelning äger rum vid Svenska Triathlonförbundets årsmöte.

## 2. Utmärkelser för förtjänster som ledamot i styrelser m.m.

består av Svenska Triathlonförbundets förtjänstmedalj (50mm) i silver och guld, som tilldelas enligt tabellen.

Arbetsområde	P o ä n g p e r v e r k s a m h e t s å r				
	Ordf.	V. ordf.	Sekr.	Ledamot	Projektled,
Förbundsstyrelsen	12	6	6	3	3 - 6
Distriktsstyrelse	4	2	2	1	
Föreningsstyrelse*	4	2	2	1	
Förbundskapten, läkare, kommitté, internat. uppdrag					5 - 10

\* Gäller även sektion för triathlon inom förening med andra idrotter.

Person, som erhållit minst 50 poäng tilldelas förtjänstmedalj i silver, efter ytterligare 25 poäng förtjänstmedalj i guld. Anm. Under SMI-tiden erhållna poäng, som icke föranlett utmärkelse, räknas tillgodo enligt ovanstående tabell. Utdelningen äger rum vid Svenska Triathlonförbundets årsmöte.

## 3. Utmärkelser för arrangör

### 3.1. Internationell mästerskaps- eller cuptävling i Sverige.

Svenska Triathlonförbundets förtjänstmedalj (50mm) tilldelas arrangör (förening) i silver, huvudfunktionär (högst 4st.) i brons. Utdelningen äger rum i anslutning till prisutdelningen eller vid Svenska Triathlonförbundets närmast följande årsmöte.

### 3.2 Utländsk mästerskaps- resp. cuptävling i vilken Svenska Triathlonförbundet har varit representerat.

Arrangerande organisation tilldelas Svenska Triathlonförbundets bordsstandar med stång.

Tävlingsledare och annan huvudfunktionär tilldelas Svenska Triathlonförbundets förtjänstmedalj i brons (högst 2 st.).

Utdelningen äger rum direkt efter tävlingen vid lämpligt tillfälle i de svenska deltagarnas närvaro, dock ej vid den officiella pris- och avslutningsceremonien.

### 3.3. SM/RM och Svenska Cuptävlingar

tilldelas Svenska Triathlonförbundets diplom. Utdelningen äger rum i anslutning till prisutdelningen eller vid Svenska Triathlonförbundets närmast följande årsmöte.

## 4. Övriga utmärkelser

### 4.1. Förening, som jubilerar

tilldelas utmärkelse enligt nedan: förening, som bedrivit Triathlon som huvudgren i 25 år tilldelas Svenska Triathlonförbundets bordsstandar med stång jämte diplom till mest förtjänta triathlonledare (högst tre st.);

förening, som bedriver andra idrotter som huvudgrenar och triathlon som sidogren (sektion eller dyl.) tilldelas vid 50-års- och 100-årsjubileum Svenska Triathlonförbundets diplom (ett till föreningen, högst två till mest förtjänta triathlonledare).

Anm. Medverkan under SMI-tiden räknas tillgodo.

Utdelningen äger rum antingen vid föreningens jubileumshögtid eller vid Svenska Triathlonförbundets närmast följande årsmöte.

### 4.2. Enskild 50- årsjubilar inom svensk triathlonorganisation

tilldelas Svenska Triathlonförbundets diplom + blommor, chokladask eller dyl. Utdelningen äger rum antingen vid jubileet eller vid annat lämpligt tillfälle.

### 4.3. Person eller organisation utanför Svenska Triathlonförbundets egen organisation,

som gjort svensk triathlonsport stora tjänster tilldelas - beroende på tjänsternas omfattning - alternativt Svenska Triathlonförbundets bordsstandar med stång eller diplom. Utdelningen äger rum antingen vid Svenska Triathlonförbundets årsmöte eller vid större tävling.

## 5. Tillämpning

Dessa prisregler tillämpas fr.o.m. Svenska Triathlonförbundets skapande 1996-01-01 med retroaktivt tillgodoräknande av meriter under SMI-tiden, som ej föranlett SMI-utmärkelse.

Under 1996 erövrade utmärkelser tilldelas under 1997 efter det att FM 1997 fastställt prisreglerna.

Förslag till utmärkelser insänds av distriktsorgan och förening (via distriktsorgan) till Svenska Triathlonförbundet årligen senast under januari m