

**SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET
TÄVLINGSREGLER
FÖR**

**TRIATHLON
DUATHLON
AQUATHLON
och dess varianter**

2023

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, 2015, 2016, 2017, 2018, 2020, 2021, 2022 och 2023 års årsmöten.

Väsentliga ändringar gjorda 2023 är markerade med grönt.
Gult gäller från 2024.

INNEHÅLL

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

10.4	Överklagande	
11	Resultat	10
11.1	Preliminära resultat	
11.2	Officiella resultat	
11.3	Slutresultat	
11.4	Resultatförteckningens omfattning	
11.5	Särskild rapport	
12.	Priser, mästerskapstecken mm.	11
12.1	Priser	
12.2	Mästerskapstecken	
12.3	Deltagarbevis	
C.	<u>TÄVLINGSREGLER</u>	
1.	Gemensamma bestämmelser	11
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	Övrig sjukvårdsservice mm	
1.9	Bestämmelser för deltagare	
1.10	Disciplinregler	
1.11	Bestraffningar	
1.12	Placering	
1.13	Bestämmelser för reklam	
1.14	Utrustning	
2.	Simning	16
2.1	Omfattning	
2.2	Tävlingsförhållanden, vattentemp.	
2.3	Simsätt	
2.4	Deltagares utrustning	
2.5	Säkerhetsbestämmelser	
2.6	Start	
2.7	Mål	
2.8	Disciplinregler	
3.	Cykling	19
3.1	Omfattning	
3.2	Tävlingsförhållanden	
3.3	Förflyttningssätt	
3.4	Deltagares utrustning	
3.5	Säkerhetsbestämmelser	
3.6	Bank kontroll	
3.7	Disciplinregler	
4.	Löpning	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	
D.	<u>SÄRSKILDA REGLER FÖR DUATHLON</u>	23
	(Momenthänvisning till kapitel A,B,C)	
	GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (A)	
1.	Information om duathlon	23
1.1	Allmänt	
1.2	Omfattning i stort	
2.	Historik	23
3.	Tillämpning av reglerna	23
4.	Omfattning	23
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningsföljd mellan grenarna	
4.3	Deltider	
5.1	Klassindelning	
5.5	SM/JSM/RM/USM	

	ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)	
4.	Ansvar.Försäkring	24
12.2	Mästerskapstecken	
	TÄVLINGSREGLER (C)	
1.4	Start	24
E.	<u>SÄRSKILDA REGLER FÖR AQUATHLON</u>	24
	(Moment hänvisning till kapitel A,B,C)	
	GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (A)	
1.	Information om Aquathlon	24
1.1	Omfattning i stort	
2.	Historik	24
4.	Omfattning	25
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningföljd mellan grenarna	
4.3	Deltider	
5.1	Klassindelning	
5.5	SM/JSM/RM/USM	
	ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)	
4.	Ansvar.Försäkring	26
12.2	Mästerskapstecken	
	TÄVLINGSREGLER (C)	
1.4	Start	26
F.	<u>SÄRSKILDA REGLER FÖR VINTERTRIATHLON</u>	26
	(Moment hänvisning till kapitel A,B,C)	
	GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (A)	
1.	Information om vintertriathlon	26
1.1	Omfattning i stort	
2.	Historik	26
4.	Omfattning	26
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningföljd mellan grenarna	
4.3	Deltider	
5.1	Klassindelning	
	ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)	
4.	Ansvar.Försäkring	27
	TÄVLINGSREGLER (C)	
1.4	Start	27
2.1	Deltagares utrustning	27
G.	<u>SÄRSKILDA REGLER FÖR TERRÄNGTRIATHLON/DUATHLON</u>	27
	(Moment hänvisning till kapitel A,B,C)	
	GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (A)	
1.	Information om terrängtriathlon	27
1.1	Allmänt	
2.	Historik	28
4.	Omfattning	28
4.1	Tävlingssträckor	
4.2	Ordningföljd mellan grenarna	
5.1	Klassindelning	
	ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)	
4.	Ansvar.Försäkring	28
	TÄVLINGSREGLER (C)	
1.2	Tävlingsbanornas sträckning	28
H.	<u>SÄRSKILDA REGLER FÖR PARATRIATHLON</u>	28
5.5	PARA-SM	
I.	<u>SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDETS PRISREGLEMENTE</u>	29

A.GEMENSAMMA BESTÄMMELSER

1. Information om triathlon

1.1 Allmänt

Triathlon, som betyder trekamp, är ett grekiskt ord (tri = tre; åthlos = 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 1983.

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 (STF) medlemskap i Riksidrottsförbundet.

Svenska Triathlonförbundet är anslutet till

- World Triathlon (fd. ITU), bildat 1. april 1989 och
- Europe Triathlon (fd. 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 World Triathlon Competition Rules. Avvikelser måste dock uppmärksammas vid svenskt tävlingsdeltagande utomlands.

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

SM/JSM/PARA-SM/RM/USM arrangeras icke i andra tävlingsformer än triathlon (se A.5.5), duathlon (se D.5.5), aquathlon (se E.5.5) och **paratriathlon (se H.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	Simning	Cykling	Löpning
Lagstafett	250m till 300m	5km till 8km	1.5km till 2km
Supersprint distans	250m till 500m	6.5km till 13km	1.7km till 3.5km
Sprintdistans	Upp till 750m	Upp till 20km	Upp till 5km
Olympisk distans	1500m	40km	10km
Medeldistans	1900m till 2999m	80km till 90km	20km till 21km
Långdistans	3000m till 4000m	91km till 200km	22km till 42.2km

*Tävlingssträckor må anpassas till lokala förhållanden och avkortas i motions- och ungdomsklasser. Distanser för cykling får avvika från standardlängd med max 10%. Max 5% på medel- och långdistans. Avvikelser över ovan nämnda procentsatser på SM-tävlingar ska godkännas av STF:s Tekniska Kommitté.

Rekommenderade distanser för barn/ungdomar

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

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 Avvikelse 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 tävlingsklass

Tillåtna distanser

M 20/K 20	Män/Kvinnor	20 år och äldre	Senior	Samtliga
MM 20/KM 20	Män/Kvinnor	20-24 år	Master 20	Samtliga
MM 25/KM 25	Män/Kvinnor	25-29 år	Master 25	Samtliga
MM 30/KM 30	Män/Kvinnor	30-34 år	Master 30	Samtliga
MM 35/KM 35	Män/Kvinnor	35-39 år	Master 35	Samtliga
MM 40/KM 40	Män/Kvinnor	40-44 år	Master 40	Samtliga
MM 45/KM 45	Män/Kvinnor	45-49 år	Master 45	Samtliga
MM 50/KM 50	Män/Kvinnor	50-54 år	Master 50	Samtliga
MM 55/KM 55	Män/Kvinnor	55-59 år	Master 55	Samtliga
MM 60/KM 60	Män/Kvinnor	60-64 år	Master 60	Samtliga
MM 65/KM 65	Män/Kvinnor	65-69 år	Master 65	Samtliga
MM 70/KM 70	Män/Kvinnor	70-74 år	Master 70	Samtliga
MM 75/KM 75	Män/Kvinnor	75-79 år	Master 75	Samtliga
MM 80/KM 80	Män/Kvinnor	80-84 år	Master 80	Samtliga
MM 85+/KM 85+	Män/Kvinnor	85 år och äldre	Master 85	Samtliga
MJ/KJ	Män/Kvinnor	18-19 år	Junior	Max medeldistans
P 16/F 16	Pojkar/Flickor	16-17 år	Ungdom	Max sprintdistans
P 14/F 14	Pojkar/Flickor	14-15 år	Pojk/Flick	Max supersprintdistans
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
MPARA/KPARA	Män/Kvinnor	Paraklasser*	Paraklasser*	

*För Paraklasser se World Triathlon reglemente.

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 World Triathlon och Europe Triathlon.

Män/Kvinnor från 20 år och som tävlar i tävlingsklass betraktas som senior om inget annat aktivt val görs i samband med anmälan.

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, **exklusive Master.**

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

5.2 Klassindelning motionsklass

I regel är det tillfyllest att indela motionsarrangemang i klasserna män, kvinnor, juniorer män och kvinnor samt ungdomsklasser. Gemensam motionsklass kan också tillämpas. Maximidistanser för juniorer, ungdomar och Pojkar/Flickor enligt A.5.1 gäller även motionsklasser. Dispens kan sökas, se A.3.1.

5.3 Lagtävling

Vid tillräckligt antal tävlande kan lagtävlingen 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 resp 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 distansreglerna (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/PARA-SM) och **Riksmästerskap** (RM/USM) anordnas vid tävlingar, som fastställts av förbundsstyrelsen, enligt tabellen nedan.

Not. RF:s medaljer får inte delas ut för USM, se B.12.2.

Distans	Ungdom P16/F16	Junior MJ/KJ	Senior M20/K20	Master MM20/KM20	Para MPARA/KPARA
Supersprint	USM	JSM	SM	-	-
Sprint	USM	JSM	SM	RM	PARA-SM
Olympisk	Får ej tävla på denna distans	-	SM	RM	-
Medel	Får ej tävla på denna distans	-	SM	RM	-
Lång	Får ej tävla på denna distans	Får ej tävla på denna distans	SM	RM	-
Lagstafett 4 x (250-300, 5-8, 1.5-2) Föränmälda 4-mannalag	-	-	SM	RM (från 2024)	-

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/PARA-SM/RM/USM får vara öppen för utländskt deltagande, varvid särskilt totalresultat redovisas.

Anmälan till SM/JSM/PARA-SM/RM/USM skall ske senast 14 dagar innan tävling dvs. anmälningsavgiften samt namn, klass och övriga uppgifter är arrangören tillhanda.

5.5.3

Efteranmälan är ej möjlig till SM/JSM/PARA-SM/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/PARA-SM/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 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 och A.5.1. Tävlingslicens krävs, se C.1.9.2.

5.5.5 Stafettävling räknas

Vid SM. Lag bestående av 2 herrar och 2 damer som vardera genomför en triathlon över distansen 250-300 m simning – 5-8 km cykling – 1,5-2 km löpning. Ordningsföljden ska vara herr-dam-herr-dam.

Förutom senior får även master, junior, ungdom 16-17 år och pojkar/flickor 14-15 år ingå i föreningens SM-stafettlag. Underlag till stafettävling gäller från att sista tid för registrering och hämtning av nummerlapp skett. Tävlingslicens krävs, se C.1.9.2.

Från 2024: Vid RM. Lag bestående av 2 herrar och 2 damer som vardera genomför en triathlon över distansen 265 m simning – 6 km cykling – 1,2 km löpning. Ordningsföljden på startande och den totala åldersgränsen beslutas av förbundsstyrelsen inför varje nytt verksamhetsår dvs senast sista december. Första året (2024) är ordningsföljden dam-herr-dam-herr och den totala åldersgränsen skall vara 140 år eller högre. Målet med den sammanlagda åldersgränsen skall vara att främja ett brett deltagande bland mastersgrupperna.

Förutom master får även senior, junior, ungdom 16-17 år och pojkar/flickor 14-15 år ingå i föreningens RM-stafettlag. Underlag till stafettävling gäller från att sista tid för registrering och hämtning av nummerlapp skett. Tävlingslicens krävs, se C.1.9.2.

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 normerad 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/PARA-SM/RM/USM/DM/JDM) **kungörs** på förbundets hemsida.

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

5.5.10 PARA-SM Sprintdistans skall arrangeras med icke drafting tillåtet under cykelmomentet.

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. **Fr.o.m. 2023 genomförs Svenska Triathloncupen 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 Se World Triathlon och Europe Triathlon hemsida.

5.7.2 Anmälan. Se C.1.9.2

B.ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER

1. Grunder

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

- deltagares, funktionärens och åskådares 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
- beredskapsplan inkl. krishanteringsplan
- 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, sanktioneras även av STF. 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/PARA-SM/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/PARA-SM 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/PARA-SM/RM/USM för år 2 fastställs av förbundsstyrelsen och presenteras vid årsmötet år 1 (mars).

2.6 Arrangören sänder fortlöpande informationsmaterial (inbjudan, broschyr mm) till förbundet.

2.7 Resultatrapportering.

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

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

Inom sju dagar efter tävlingen laddas fullständig resultatförteckning (deltagarförteckning) upp på resultatsystem som förbundet tillhandahåller. Eventuella protester med beslut insänds samtidigt på e-post till STF. Se B.9 och B.10.

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 anmäld deltagare i tävlings- och motionsklasser för seniorer, masters och juniorer. Sanktionsavgift för särskild lagtävlan (lagstafett eller lagpropagandaarrangemang) räknas per anmält 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 mm sätts in på Svenska Triathlonförbundets bankgiro 5834-8111. Sanktionsavgifterna fastställs vid årsmötet.

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 och kommun. Arrangören är skyldig att följa Länsstyrelsens föreskrifter för tilldelat tillstånd. Om föreskrifter icke följs kan STF dra in sanktionen och en straffavgift på 2 000 kr kan tas ut.

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 räddningstjänst, ambulanstjänst och ev. övriga blåljusmyndigheter.

3.4 Sjukhus

Sjukhus bör förhandsinformerars 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, tex. bolag. I sådant fall, kontakta ert försäkringsbolag för alternativ. RF:s grundförsäkring innefattar även en olycksfallsförsäkring för ledare och funktionärer.

Arrangören måste kontrollera om **utländska deltagare** kommer från länder, som Sverige har försäkringskonventioner med eller ej. Om konvention ej finns kan värdkostnaderna 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 STF. 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, träningstävling samt distriktsarrangemang sanktionerat av STF.

Försäkringarna gäller icke vid arrangemang, som icke sanktionerats av Svenska Triathlonförbundet resp. förening enligt ovan.

Se C.1.9.2 betr. deltagande i sådant arrangemang. Försäkringarna omfattar inte materialskador, 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)
- e-post och telefon för förfrågningar
- tävlingens omfattning, klassindelning, maximiantal deltagare
- startavgift, info om betalning
- anmälan, i regel via anmälningssystemet som förbundet tillhandahåller (namn, e-post, 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 mm
- 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 mm
- platser för omklädnad och sanitära anordningar
- förplägnads (dryckes)- och hjälpstationer
- växlingsstationer
- priser, tid och plats för prisutdelning
- tävlingssläkare
- 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 (tävlingssläkare, 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 (TL) är huvudansvarig för att tävlingen planläggs och genomförs enligt reglementet. Hen är ordförande i tävlingskommittén och har till sitt förfogande grenchefer, tävlingssekretariat och chefer för start, växlingsstationer och mål.

Grenchef är ansvarig för att grenen planläggs och genomförs enligt reglementet. Hen skall ha god kunskap om grenens särart och problem; det är fördelaktigt att svaret 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. Domare utses av arrangören. Vid SM/RM/cup-tävlingar skall domarna ledas av en huvuddomare (HD) 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). Antalet domare utses av arrangören, i samråd med HD:n om den finns. 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 (TL). Arbetsätt. Huvuddomare samlar sina domare omedelbart efter det att grenen genomförs och klarar ut om några incidenter eller regelbrott förekommit. Rapport snarast till TL. Finns inte HD rapporterar domare direkt till TL.

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

7. Bankkontroll, uppföljning

Distanser för cykelmomentet får avvika från standardlängd (se A.4.1) med max 10%. Max 5% på medel- och långdistans. Avvikelser över ovan nämnda procentsatser 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, uppehälle) och Arrangören 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 mm.

-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. Jury sätts samman av TD:n, eller om sådan saknas Tävlingsledaren.

9.1 Sammansättning

3 st ledamöter som sätts samman av TD:n om den finns, i annat fall av arrangören. TD är i förekommande fall ordförande. En representant för arrangörsföreningen. En representant från STF som förbundet utser vid SM/RM/cup-tävlingar. I övriga fall 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. Tävlingsjuryn kan även bjuda in andra personer till förhandlingen, varigenom de har yttrande- och förslagsrätt, men ingen rösträtt.

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.10.3) 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 lämnas 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 mm skall lämnas snarast när förment missförhållande uppdagats och senast en timme före start.

Protest avseende förhållanden under tävlingens gång skall lämnas till tävlingsjuryn inom 15 minuter

- efter det berörd tävlingsdeltagare kommit i mål eller lämnat banan,

- eller efter det att diskvalifikation kungjorts på officiell anslagstavla.

Protest rörande en tävlandes utrustning, som strider mot reglerna, skall vara inlämnad inom 15 minuter efter målgång. Tillsammans med protesten deponeras 500:- (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. Jury medlem med jäv, t ex samma förening eller släktskap som berörda parter, deltar ej i förhandlingarna och kan därav bytas ut.

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 mm

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.

Resultat avseende såväl tävlingsklasser som motionsklasser laddas upp på resultatsystemet som förbundet tillhandahåller inom sju dagar efter tävlingen (se B.2.7) samt i övrigt enligt arrangörens 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 (DSQ) samt sådana som brutit tävlingen (DNF).

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 mm

Som underlag för arrangörens officiella priser och tecken räknas endast resultat i **hela** triathlon tävlingen. 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 utlöstas eventuella priser. Omfattning enligt tävlingsarrangörens bestämmande. Priser vid serietävlingar och vandringspriser enligt särskilda bestämmelse

12.2 Mästerskapstecken

Vid SM/JSM/PARA-SM/DM/JDM gäller tävlan om **RF:s mästerskapstecken i guld, silver och brons**. Dessa utdelas till individuell segrare, 2:a och 3:a, till lag segrare, 2:a och 3:a samt i miniatyr till deltagarna (4 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. (4 st/lag).

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

12.3 Deltagarbevis

Deltagardiagram, 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 korsas 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 jämvägsövergångar. Trafiksignaler och utfarter vid STOP-tecken bör trafik regleras 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 arrangörs 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. Det är inte tillåtet av tävlande att starta i tidigare startgrupp än den tilldelade. Bestraffning: Diskvalificering. 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 (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. Felplacerad cykel och/eller övrig utrustning utanför den tävlandes egna utrymme (inom 0,5 m från nummer eller namnskylt) och/eller cykel och/eller utrustning som blockerar andra tävlande medför bestraffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering. 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 hjälpa till att ta av våtdräkt, lämna fram cykel och utrustning. Möjligheter till omklädning utan insyn från publik bör 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 bör 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 (I 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 tillhandahålles. Friskt dricksvatten skall alltid tillhandahållas. Sträcka för personlig langning i anslutning till den officiella stationen skall vara utmärkt. Skräpzoner i anslutning till stationerna ska vara utmärkta. Se C.1.10.6.

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 arrangörs bestämmande. Målområde skall vara så ordnat - t ex med fallor mm - 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.

resurser för första hjälpen i händelse av olycka samt möjlighet att kontakta 112

För SM/RM samt större tävlingar (>200 deltagare) skall också finnas:

- särskilt anordnad och avskild plats (tält, hus) bemannad med lägst sjuksköterskekompetens och i övrigt första hjälpen anordnad utifrån en riskanalys.
- ambulansberedskap med en framkörningstid om max 20 minuter

1.8 Övrig sjukvårdsservice mm

Utöver vad som beskrivs under C.1.7 bör arrangör kunna ge första hjälpen samt möjlighet att kontakta 112 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 upp t.o.m. 17 år

Licensavgift erläggs för hela licensåret (1 januari – 31 december). Deltagare i tävlingsklass tävlar för samma förening under hela licensåret. Byte av föreningsstillhörighet under tävlingsäsong (april-september) får dock ske med medgivande från den föreningen som lämnas och att man är registrerad som medlem i den nya föreningen.

Svenska Triathlonförbundet kan besluta om Tävlingsbestraffning under innevarande licensår om deltagare har tävlat med tävlingslicens utan giltigt medlemskap.

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 eller inneha licens.

Deltagare är skyldig att erlagga anmälningsavgift enligt arrangörens bestämmelser.

För deltagande i tävling/träning utomlands gäller:

- 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 medför försäkringskassans intyg E 111,
- vid landslagsuppdrag (tävling/träning) medförs av Folksam utfärdat försäkringsbevis/giltighetsbevis (kan beställas från Svenska Triathlonförbundet).

Anmälan till World Triathlon och Europe Triathlon tävlingar skall ske genom 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. Tävlande får inte använda kränkande språk eller beteende mot någon tävlande, domare, arrangör, funktionär och/eller åskådare. Tävlande får inte, medvetet eller av misstag, hindra (tränga) eller göra en plötslig rörelse och därigenom hindra en medtävlendes rörelse. Medtävlendes önskan att passera måste respekteras. Det är förbjudet att välja kortare än anvisad tävlingsväg. Det är förbjudet att uppträda naken, t ex vid klädbyte. Bestraffning i samtliga fall ovan: Diskvalificering

1.10.2 Doping

Doping 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 närmsta 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. Förplägnad eller dryck får inte delas ut/tas emot på annan plats i banan än på officiella förplägnadsstationer. Bestraffning: 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.

Undantag:

- Tävlade i samma tävling får hjälpa varandra vid olycka.
- Tävlade i samma tävling får hjälpa varandra med tillfälliga artiklar som, men inte begränsat till, näring och dryck efter en officiell station, pump, slang, däck och reparations kit.
- Tävlade i samma tävling får inte tillhandahålla någon utrustning till en tävlade i samma tävling som medför att den givande tävlade inte omedelbart kan fortsätta med sin egna tävling. Detta inkluderar men är inte begränsat till komplett cykel, ram, hjul och hjälm. Bestraffning: Diskvalificering av båda tävlade.
- Huvuddomare alt. Tävlingsledare (om huvuddomare inte finns), kan ge tillstånd till ledare att laga punkterade däck eller byta ut hjul om incidenten inträffar innan den första tävlade anländer till växlingsområde T1 efter start.
- Cykelservice hjälp kan av arrangören tillhandahållas under tävlingen på godkända platser och/eller av godkända fordon för alla tävlade på medel- eller långdistans.
- Mekanisk hjälp/repARATION av utrustning får ges för ungdomar upp till och med 15 år.

1.10.6 Nedskräpning

Det är förbjudet för deltagare att skräpa ner under tävling. Exempel på nedskräpning är barpapper, gelförpackningar, cykelflaskor eller **utrustning**. Straffet vid nedskräpning gäller såväl under cykel- som löpmomentet och är ett tidsbestämt straff som ska avtjänas i straffbox **på plats** under resp. gren. **Tävlade som domare ser lämnar sin badmössa eller simutrustning mellan simuppgång och växlingsområdet kan dömas till tidsstraff i växlingsområdet**. Domaren visar gult kort minst 5 sekunder, ropa den tävlandes nummer och anger nedskräpning. Under cykelmomentet ska den varnade stanna i **nästkommande straffbox cykel**. Under löpmomentet ska den varnade stanna **på från domaren anvisad plats eller** i straffbox löpning vid **valfri** passering innan målgång. Strafftiden ska vara beroende på distans 10 sek-15 sek-30 sek-1 minut långt (sprint-olympisk-medel- eller långdistans). Straffbox cykel resp. löpning ska vara tydligt utmärkta och bemannas av funktionärer. Om tävlade inte tar sitt tidsstraff enligt reglementet medför det diskvalificering.

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 **och/eller lämna utrustning**, (se C.1.6 och C.1.14.1.).

1.11 Bestraffningar

1.11.1 Endast domare får bestraffa tävlade. 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

Syfte med varning är att uppmärksamma de tävlade på ett möjligt regelbrott och att visa upp en konstruktiv attityd från domares 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 tävlade 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.

När varning ges enligt ovan anger domaren detta genom att visa **gult** kort minst 5 sekunder, ropa den tävlandes nummer och anmärka vad som ska rättas till. Den tävlade har då möjlighet att direkt åtgärda felet. (Anm. vid behov t ex vid språksvårigheter rekommenderas att visselsignal ges först).

När varning ges under cyklingen för att den tävlade inte klart undviker att "ligga på rulle" (se C.3.7) anger domaren detta genom att visa **blått** kort minst 5 sekunder, ropa den tävlandes nummer och rullläkning. (Anm. vid behov t ex vid språksvårigheter rekommenderas att visselsignal ges först). Den varnade ska stanna vid **nästkommande** straffbox cykel för att avprickas och avtjänas ett tidsbestämt straff. Strafftiden ska vara beroende på distans 1-2-5-5 minuter långt (sprint-olympisk-medel- eller långdistans). Straffbox ska finnas vid vändpunkter och/eller vid växlingsområdet, dock ej innanför detta. Vid medel- och långdistans bör dessutom en straffbox finnas vid halva cykelsträckan. Straffboxar ska vara tydligt utmärkta och bemannas av funktionärer. Om tävlade inte tar sitt tidsstraff enligt reglementet medför det diskvalificering. Arrangör ska även upprätta en straffbox löpning, se C.1.10.6.

Varning får utdelas fram tills att den tävlade har avslutat delgrenen om det inte är möjligt att utdela varning direkt pga. trafiksäkerhetsskäl el. liknande.

1.11.4 Diskvalificering används i exempelvis 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 tävlade påvisar olydnad, **kränkande språk, beteende** eller våld mot **tävlade, domare, arrangör, funktionär och/eller åskådare**;
- om den tävlade inte följer domares anvisningar, t ex ej gör rättelse efter varning alt. inte tar sitt tidsstraff.
- vid positivt dopingtest
- om den tävlade startar i en tidigare startgrupp än den tilldelade.
- vid varvning i tävling med "drafting" tillåten.

Diskvalificering anges genom att domaren

- visar ett **rött** kort för den tävlade i minst 5 sekunder, ropar den tävlandes nummer och anmärker vad som diskvalificeringen avser. (Anm. vid behov, t ex vid språksvårigheter rekommenderas att visselsignal ges först).

Om så önskas får den tävlade fullfölja tävlingen efter diskvalificering för att eventuellt kunna protestera i efterhand. Detta gäller dock inte tävlade som blivit varvad i tävling med "drafting" tillåten. I sådant fall plockas deltagaren av banan direkt, om inte dispens finns (se C.3.2).

Diskvalificering får utdelas fram tills att den tävlade har avslutat delgrenen alt. vid målgång om det inte är möjligt att utdela diskvalificering direkt pga. trafiksäkerhetsskäl el. liknande. Domaren skall snarast rapportera till huvuddomaren alt. tävlingsledaren.

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 om inte målkamera/måldomare kan fastställa ordningen, se C.4.5.3. Tiebreaking med ledning av t ex tid för viss gren skall icke ske. Lagplacering sker genom att deltagande föreningsars tre bästa deltagares i respektive klass totala tävlingstider summeras. Laget behöver ej föranmälas 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 cm². 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. World Triathlon och Europe Triathlon 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, avspärrning, förbud för tillträde av obehöriga mm. **Utrustning som lämnas vid förplagnadsstationer/skråp-zoner har arrangören inte ansvar för (se C.1.10.6).**

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.

När tävlingstiden tas elektroniskt av ett chiptidsystem:

- Varje tävlande kommer att förses med ett (1) eller fler tidtagningsschip
- Tävlande måste starta loppet med chippet placerat på kroppen enligt arrangemanget gällande bestämmelser (PM)
- Domare kan komma att kontrollera i startområdet om chippet är korrekt placerat och kan begära den tävlande att ändra positionen eller att placera ett nytt chip om den tävlande inte har det på sig. Detta kan resultera i en fördröjning för den inblandade deltagaren att gå till sin startposition/startfält
- Om det upptäcks att den tävlande tappade tidtagningsschipet under loppet, kan domare erbjuda ett ersättningschip i växlingsområdet. Det är den tävlandes beslut att ta ersättningschipet eller inte. Om den tävlande inte tar det, kan dennes tider inte registreras och publiceras i resultatlista. Inget chip = inget resultat/placering
- Förlorat chip kan leda till diskvalificering (DSQ) om det är omöjligt att fastställa att den tävlande genomförde hela loppet

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 eller tekniska öronproppar som sätts i eller täcker öronen. Bestraffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering.

Tävlingsdräkt får bäras utan dragkedja eller med dragkedja placering antingen fram eller bak. Främre dragkedjan får dras ner till slutet av bröstbenet (sternum) under loppet. Är främre dragkedjan neddragen under bröstbenet under loppet medför det bestraffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering.

Tävlingsdräkt med främre dragkedja ska vara helt uppdragen de sista 200 meterna av loppet. Om inte bestraffning: Varning - rättelse.

Tävlande får inte använda kommunikationsenheter av någon typ, inklusive men inte begränsat till mobiltelefoner, smarta klockor och tvåvägsradio på något distraherande sätt under tävlingen. Ett "distraherande sätt" inkluderar men är inte begränsat till att ringa och ta emot telefonsamtal, sända och ta emot textmeddelanden, spela musik, använda sociala medier och ta fotografier. Besträffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering.

Kameror, telefonkameror och videokameror är förbjudna att användas av tävlande under tävlingen såvida inte STF eller licensinnehavaren lämnar tillstånd. Om sådant tillstånd ges, är det den tävlandes ansvar att meddela huvuddomaren om sådant tillstånd före tävlingsstart. Tävlingsstart som setts med en obehörig kamera, telefonkamera eller videokamera diskvalificeras.

Tävlande ansvarar för att den egna utrustningen som ska användas i loppet överensstämmer med säkerhetsstandarderna och är i gott skick.

Tävlande ansvarar för att inte modifiera någon utrustning i tävlingsuppsättningen.

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

1.15 Säkerhetsbestämmelser

1.15.1 Åskväder och blixnar:

Blixnar kan vara ett omedelbart hot för säkerheten. Om blixten närmar sig tävlingsarenan och är inom ett avstånd på 13 km bör loppet stoppas, tävlingsarenan bör evakueras och deltagare bör föras till ett säkert område. **Trettio minuter efter den sista blixtnedslag kan aktiviteter återupptas.** Vad gäller vid omstart se World Triathlon:s regler.

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				
	≥15,0C	14,9-14,0C	13,9-13,0C	12,9-12,0C	Under 12,0C
Upp t.o.m. 300 m	Oförändrad	Oförändrad	Oförändrad	Oförändrad	Inställd
750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Inställd
1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	Inställd
1500 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Inställd
1900 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	Inställd
2000 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	Inställd
2500 m	2500 m	2500 m	1500 m	750 m	Inställd
3000 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Inställd
3800 m	3800 m	3000 m	1500 m	750 m	Inställd
4000 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Inställd

När vattentemperaturen är över 22°C ska temperaturerna i tabellen tillämpas som de är. När vattentemperaturen är på eller under 22°C och lufttemperaturen är på eller under 15°C, kommer värdet på vattentemperaturen att justeras enligt följande tabell:

		Lufttemperatur (alla värden i °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Vattentemperatur (alla värden i °C)	22	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	Inställd
	21	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	Inställd
	20	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	Inställd
	19	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	Inställd
	18	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Inställd
	17	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Inställd	Inställd
	16	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Inställd	Inställd	Inställd
	15	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Inställd	Inställd	Inställd	Inställd
	14	14,0	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Inställd	Inställd	Inställd	Inställd	Inställd
	13	13,0	13,0	13,0	12,5	12,0	Inställd	Inställd	Inställd	Inställd	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 där draftering är tillåten under cykelmomentet

Distans	Förbjudet	Obligatoriskt
Upp t.o.m. 1500 m	20.0C och högre	15,9C och lägre
1501 m och längre	22.0C och högre	15,9C och lägre

Alla klasser där draftering inte är tillåten under cykelmomentet

Distans	Förbjudet	Obligatoriskt
Upp t.o.m. 1500 m	22.0C och högre	15,9C och lägre
1501 m och längre	24.6C och högre	15,9C och lägre

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 (TD).

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

Maximalt tillåten tid i vattnet

Tävlingsklass Senior/Junior/Ungdom 16-17 år/Pojkar/Flickor 14-15 år

Distans	Tillåten tid i vattnet
Upp t.o.m. 300 m	10 min
301 m t.o.m. 750 m	20 min
751 m t.o.m. 1500 m	30 min
1501 m t.o.m. 3000 m	1h 15 min
3001 m t.o.m. 4000 m	1h 45 min

Övriga klasser

Distans	Tillåten tid i vattnet
Upp t.o.m. 300 m	20 min
301 m t.o.m. 750 m	30 min
751 m t.o.m. 1500 m	1h 10 min
1501 m t.o.m. 3000 m	1h 45 min
3001 m t.o.m. 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 Bankontroll

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. Kanot rekommenderas.

2.3 Simsätt mm

Frisim d v s den tävlande får använda valfritt simsätt, även trampa vatten och flyta. Det är tillåtet att gå på botten vid start, varvning på land 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 Tävlände skall ha följande klädsel:

- numrerad badmössa, som tillhandahålls av arrangören
 - herrar - simbyxor eller s k. triathlondräkt
 - damer - hel eller tvådelad simdräkt eller s k. 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. När det är obligatoriskt med våtdräkt måste våtdräkten täcka åtminstone torso d v s kropp utom huvud, hals, armar, ben och fötter. Bestraffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering (får ej starta).

Vid simning där våtdräkt inte får bäras får sim-/triathlondräkt inte täcka armbåge 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. I övrigt se C.1.14.2.

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 Tävlade får ej använda:

- simfötter (fenor), handskar, snorkel, paddlar eller flytstöd av något slag,
 - strumpor, förutom när det är obligatoriskt med våtdräkt.
 - våtdräkt med mer än 5 mm tjocklek,
 - enbart underkroppsdelen av våtdräkt när det är obligatoriskt med våtdräkt.
 - våtdräkt eller någon del av våtdräkt vid temperatur högre än övre gräns enligt C.2.2.2.
- Besträffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering (får inte 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 simmare 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 bojor 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 100:e meter och minst en per var 25:e deltagare.

Tävlande i nödsituation begär assistans genom att lyfta ena armen över huvudet och ropa. Närmsta 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 med hänsyn 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 simmare 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. Oliktfärgade 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. Loppet startar med en startsignal. Det är inte tillåtet av tävlande att starta i tidigare startgrupp än den tilldelade. Besträffning: Diskvalificering.

2.7 Mål

2.7.1 Målanordningar

Målet för simningen skall vara tydligt markerat med blåa förtäta 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 tillåtet. Besträffning: 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 att den/de tävlande stoppas i växlingsområdet. Strafftiden ska vara beroende på distans 10 sek-15 sek-30 sek-1 minut långt (sprint-olympisk-medel- eller långdistans).

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" s k. draftingtävling (se C.3.7.) under följande villkor:

- 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 cyklister 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 arrangeras "drafting" tävling skall ovan angivna villkor uppfyllas.

Vid svenska mästerskap är drafting under cykelmomentet endast tillåten vid SM/JSM/USM på sprintdistans, SM olympisk distans, SM stafett och vid SM/JSM/USM duathlon. Se punkt A 5.5.9. Alla andra arrangörer är välkomna att ansöka om att arrangeras 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 triathloncupen 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 Förflyttningsätt

Cykling. Om så är nödvändigt är det tillåtet att gå eller springa med cykeln. Röra sig framåt utan cykel, under cykelgrenen är inte tillåtet. Bestraffning: Tillsägelse. Om ej rättelse sker: Diskvalificering.

3.4 Deltagares utrustning

3.4.1 Cykel

Tävlandes cykel skall befinna sig i det skick som trafikbestämmelserna föreskriver. En visuell cykel- och hjälmkontroll kommer att äga rum innan tävlande kommer in i växlingsområdet innan start (på tid som arrangören bestämmer). Domare kommer att kontrollera att cykel och hjälm uppfyller kraven i reglementet. Om utrustningen inte är godkänd är bestraffning: Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering (får ej starta). 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 185 cm och inte bredare än 50 cm. Måttet från marken till vevpartiets axel måste vara mellan 24 cm och 30 cm.
- 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.
- 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. Tävlande i samma tävling får inte tillhandahålla någon utrustning till en tävlande i samma tävling som medför att den givande tävlande inte omedelbart kan fortsätta med sin egna tävling. Detta inkluderar men är inte begränsat till komplett cykel, ram, hjul och hjälm. Bestraffning: Diskvalificering av båda tävlande. Deltagare vars cykel blivit skadad måste själv reparera den eller utan hjälp från annan medföra cykeln i mål. Bestraffning: Tillsägelse. Om ej rättelse sker: Diskvalificering. Verktyg, pump och reservdelar får medföras av den tävlande. Tävlande i samma tävling får hjälpa varandra med tillfälliga artiklar som, men inte begränsat till, näring och dryck efter en officiell station, pump, slang, däck och reparationskit. Cykelservice kan av arrangören tillhandahållas under tävlingen på godkända platser och/eller av godkända fordon för alla tävlande på medel- eller långdistans (se C.1.10.5).

- 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 = 52×68 (hjulets diameter) $\times 3,14$: 15 = 7,49 meter. Utgått ur reglementet 2021-03-20.
- N. Ungdomar upp till och med 17 år (dvs. 17 år och yngre) får inte tävla med diskhjul.
- O. Ungdomar upp till och med 13 år (dvs. 13 år och yngre) får inte tävla med clip on-båge eller triathlonbåge.
- P. Cykel utan frihjul s.k. "fixie/fixed gear" är ej tillåten.
- Q. Hjälp av en enhet, som gör att cykeln inte bara är mänskligt framdriven är förbjudet. Besträffning: Diskvalificering.
- R. Använda en annan cykel än den som man checkade in är inte tillåtet. Besträffning: Diskvalificering.
- S. Vid stafettävling kan medlemmar i samma lag använda samma cykel, förutsatt att ovan regler kring cykel och ålder följs (se C.3.4.1 N-O)

Undantag:

- D) Kan medges för speciellt långa eller korta personer av TD el STF:s Tekniska Kommitté.
- L) Mekanisk hjälp/repairation av utrustning får ges för ungdomar upp till och med 15 år (se C.1.10.5).

Vid tävling med drafting tillåten för Senior, Junior, Ungdom 16-17 år, Pojkar/Flickor 14-15 år skall i första hand STF regler gälla, därefter World Triathlon:s regler, och från dessa kan i vissa fall hänvisas till UCI (internationella cykelförbundets) 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.
- Hjul som inte är med i någon av UCI godkända hjullistor ska uppfylla följande kriterier:
 - hjuldiametern ska vara min 55 cm och max 70 cm, inklusive däck.
 - båda hjulen ska ha samma diameter.
 - hjulet måste ha minst 20 metall ekrar.
 - fälgen får vara högst 25 mm hög.
 - fälgen måste vara av metall.
 - alla komponenter måste kunna identifieras och måste vara tillgängliga i handeln.
- Skivbromsar är tillåtet.
- Endast traditionella bockstyren är tillåtna.
- **Clip on-bågar är ej tillåtna.**
- **Armbågsstöd är ej tillåtna.**
- Inga vattenflaskor eller liknande får vara monterade på styret eller bakom sadeln.

Vid tävling med drafting tillåten för Master (Age Group) skall i första hand STF regler gälla, därefter World Triathlon:s regler, och från dessa kan i vissa fall hänvisas till UCI (internationella cykelförbundets) 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.
- Hjulet måste ha minst 12 ekrar.
- Skivbromsar är tillåtet.
- Endast traditionella bockstyren är tillåtna.
- **Clip on-bågar är ej tillåtna.**
- **Armbågsstöd är ej tillåtna.**
- Inga vattenflaskor eller liknande får vara monterade på styret eller bakom sadeln.

Se bild nedan:



Vid tävling där drafting inte är tillåten skall i första hand STF regler gälla, därefter World Triathlon:s regler, och från dessa kan i vissa fall hänvisas till UCI (internationella cykelförbundets) gällande tempolopp (time trial):

- Skivbromsar är tillåtet.
- 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/clip on-båge får inte sträcka sig längre än framkanten av framhjulet. **Clip on-båge i två delar behöver inte vara överbryggad.**
- Tillbehör till styret skall vara placerade så att de inte förorsakar skada vid omkullkörning eller kollision med andra. Bromsspakar skall vara vända bakåt.
- Vattenflaskor och vattenflaskhållare kan monteras på styret eller clip on-båge.

För mountainbike (MTB) som används i vintertriathlon och terrängtriathlon gäller STF regler, men om inget i dessa anges ska World Triathlon:s regler gälla, och från dessa kan i vissa fall hänvisas till UCI (internationella cykelförbundets) gällande MTB ska tillämpas:

- den skall ha fungerande fram- och bakbroms.

- Skivbromsar är tillåtet.
- 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.
- Tävlingscyklar skall ha klädsel som täcker överkroppen samt någon typ av handskar. Vid hård och stenig mark rekommenderas långa ärmar och ben samt knä- och armbågsskydd.

Besträffning 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.

Besträffning: Varning - den tävlande måste stanna och rätta till klädseln. Om rättelse ej sker - diskvalificering. Skor efter fritt val. I övrigt se C.1.14.2.

3.4.3 Cykelhjälm

Den hjälm som används skall vara avsedd för cykling. Cykelhjälmen skall vara en traditionell modell med hakrem, i gott skick och CE-märkt (eller motsvarande utländsk kontroll- och provningsmyndighet). Besträffning: 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. Besträffning: 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.). Besträffning:

Varning. Om ej rättelse sker: Diskvalificering. Hörlurar, radio eller liknande får ej medföras. Nummerlapp bärs på rygglutet fullt synlig från vänster.

TD, HD, TL 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. Besträffning: Varning, vid upprepade överträdelser - diskvalificering. Eventuell olycksplats skall passeras med extra hänsyn och försiktighet.

3.6 Bankkontroll

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

Det ankommer på deltagaren att i de fallen 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 – 3.7.7 gäller ej tävling med "drafting" tillåten).

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. Besträffning: 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" ges en varning med **blått** kort och den varnade ska avtjäna ett tidsbestämt straff i nästkommande straffbox cykel. Strafftiden ska vara beroende på distans 1-2-5-5 minuter långt (sprint-olympisk-medel- eller långdistans), (se 1.11.3).

3.7.3 Varje tävlande är omgiven av en draft zone, som räknas från framhjulets främsta del och bakåt t.o.m. 10 meter (12 meter på medel- och långdistans).



3.7.4 En tävlandes draft zone får inte överlappa en annan tävlandes draft zone annat än vid omkörning. Omkörning, som oivillkorligen skall ske till vänster, innebär att den tävlande accelererar genom den andre tävlandes draft zone på maximum 20 sekunder (25 sekunder på medel- och långdistans). Påbörjad omkörning måste genomföras. Besträffning: Varning blått kort och den varnade ska avtjäna tidsbestämt straff i nästkommande straffbox cykel alt. rött kort diskvalificering. (se C.1.11).

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. farligt vägvagnsnitt.

3.7.5 Den som blir omkörd skall förflytta sig ur den omkörandes draft zone, 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. Bestraffning: Varning blått kort och den varnade ska avtjäna tidsbestämt straff i nästkommande straffbox cykel alt. rött kort diskvalificering. (se C.1.11).

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: Varning **blått** kort och den varnade ska avtjäna ett tidsbestämt straff i nästkommande straffbox cykel alt. **rött** kort diskvalificering (se C.1.11). 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) (se C.1.10.1).

3.7.7 Klungkörning, som är ett brott mot trafikreglerna, är förbjuden. Bestraffning: Varning **blått** kort och den varnade ska avtjäna tidsbestämt straff i nästkommande straffbox cykel alt. **rött** kort diskvalificering. (se C.1.11).

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 följevagn, 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 draft zone på 15 meter för motorcykel och 35 meter för övriga motorfordon på motsvarande sätt som cyklist enligt ovan. Bestraffning icke drafting tävling: Tillsägelse. Om ej rättelse sker: Varning med blått kort. Bestraffning drafting tävling: Tillsägelse. Om ej rättelse sker: Diskvalificering.

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

3.7.11 Position

a.) Den tävlande ska normalt inta en sittande ställning på cykeln. Denna position föreskriver att de enda stödpunkterna är följande: fötterna på pedalerna, händerna på styret och ändan på sadeln;

b.) Dessutom på icke drafting tävlingar kan underarmarna användas som stöd på styret. Medan armar eller armbågar är i kontakt med styret eller armstödet, ska händerna greppa tag i liggstyre/clip on-båge.

Tävla i en förbjuden körposition: Bestraffning: Varning, tidsstraff. Strafftiden ska vara beroende på distans 10 sek-15 sek-30 sek-1 minut långt (sprint-olympisk-medel- eller långdistans). Vid upprepning diskvalificering och den tävlande tas av tävlingsbanan.

Bild 1:
Tillåtna positioner i alla tävlingar



Bild 2:
Tillåten position i icke drafting tävling



Bild 3:
Förbjudna positioner i alla tävlingar



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 Förflyttningssätt

Löpning och gång tillåten. Krypa är inte tillåtet. Besträffning: 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 eller med hjälm under löpgrenen. Besträffning: 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 mm - 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 **Tävlandes 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. Se C.1.12.1.

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 följebilar, mc, cyklar eller löpare. Besträffning: Diskvalificering av den tävlande.
- stolpar eller andra fasta föremål får ej användas för att vinna fördel i kurvor. Besträffning 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.

GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (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 mm 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	Långdistans km	Duathlondistans km	Sprintdistans km
Löpning	15	10	5
Cykling	60	40	20
Löpning	7,5	5	2,5

SM anordnas på sprint-alt. duathlondistans för seniorer. JSM anordnas för juniorer på sprintdistans. RM anordnas för masters på sprintdistans. USM anordnas för 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 P 16/F 16 (Ungdom 16-17 år) maximalt sprintdistans. MJ/KJ (Junior 18-19 år) får delta på långdistans.

5.5 SM/JSM/RM/USM i Duathlon anordnas enligt samma bestämmelser som för triathlon. SM/JSM/USM i Duathlon kan arrangeras antingen med eller utan drafting tillåten.

ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)

4. Ansvar. Försäkring

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

12.2 Mästerskapstecken i Duathlon utdelas. Tecknen förses med påskrift DUATHLON. Not. RF:s medaljer får inte delas ut för USM, se B.12.2.

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. Loppet startar med en startsignal. Det är inte tillåtet av tävlande att starta i tidigare startgrupp än den tilldelade.

Bestraffning: Diskvalificering.

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.

GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (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.

Grenarna genomförs i regel i ordningen löpning, simning, löpning. Närmare beskrivning av omfattning mm 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

Klass	Löpning (km)	Simning (meter)	Löpning (km)
Senior 20 år- Standard Lång	2,5 5	1000 2000	2,5 5
Senior 20 år - (kallt vatten) Standard Lång		1000 2000	5 10
Master 20 år - Standard Lång	2,5 5	1000 2000	2,5 5
Master 20 år - (kallt vatten) Standard Lång		1000 2000	5 10
Junior 18-19 Standard	2,5	1000	2,5
Junior 18-19 (kallt vatten) Standard		1000	5
Ungdom 16-17 Standard	2,5	1000	2,5
Ungdom 16-17 (kallt vatten) Standard		1000	5
Pojkar/Flickor 14-15 Sprint	1,25	500	1,25
Pojkar/Flickor 14-15 (kallt vatten) Sprint		500	2,5
Pojkar/Flickor 12-13	0,625	200	0,625
Pojkar/Flickor 12-13 (kallt vatten)		200	1,25
Pojkar/Flickor -11	0,5	100	0,5
Pojkar/Flickor -11 (kallt vatten)		100	1
Motion Sprint Standard	1,25 2,5	500 1000	1,25 2,5
Motion (kallt vatten) Sprint Standard		500 1000	2,5 5

SM anordnas på standard- alt. långdistans för seniorer. JSM anordnas för juniorer på standarddistans. RM anordnas för master på standarddistans. USM anordnas för ungdom 16-17 år på standarddistans.

4.2 Ordningsföljd mellan grenarna

Ordningsföljden mellan grenarna skall vara: löpning - simning - löpning. Vid för kallt i vattnet (se C.2.2.2 nedan) skall ordningsföljden mellan grenarna vara: simning – löpning.

4.3 Deltider för grenarna tas på följande sätt

Löpning - simning – löpning

- löpsträcka 1: från start till nergång i vattnet (vattenbrynet eller brygga)
- simning: från avslut löpsträcka 1 till uppgång ur vattnet (vattenbrynet eller brygga)
- löpsträcka 2: från uppgång ur vattnet till målgång

Löpning 1 – växling 1 – simning – växling 2 – löpning 2

- om möjlighet finns kan även tid för växlingen redovisas separat. Denna tid tas då för växling 1 från avslut löpsträcka 1 till nergång i vattnet och för växling 2 uppgång ur vattnet till start löpning 2, varvid tiden för löpning 2 räknas från start löpning till målgång.

Simning – löpning (kallt vatten)

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

Simning – växling – löpning (kallt vatten)

- 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.

5.5 SM/JSM/RM/USM i Aquathlon anordnas enligt samma bestämmelser som för triathlon.

ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)

4. Ansvar. Försäkring

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

12.2 **Mästerskapstecken** i Aquathlon utdelas. Tecknen förses med påskrift AQUATHLON. Not. RF:s medaljer får inte delas ut för RM/USM, se B.12.2 Triathlon.

TÄVLINGSREGLER (C)

1.4 Start

Aquathlon startar med löpning. Övergång till löpstig (väg) bör ej ske inom de första 500 m. Vid för kallt i vattnet (se C.2.2.2 nedan) startar Aquathlon 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 med plats så att hopklumpning undviks. Uppdelning i sidled med damer på en del och herrar på den andra delen är lämplig. Loppet startar med en startsignal. Det är inte tillåtet av tävlande att starta i tidigare startgrupp än den tilldelade. Bestraffning: Diskvalificering.

1.14.2 Utrustning

I en Aquathlon-tävling får tävlande bära/bära med badmössa och simglasögon under första löpgrenen. Efter avslutad simning skall tävlande lämna sin utrustning på hänvisad plats i växlingsområdet.

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 mm 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.

4. Omfattning

4.1 Tävlingssträckor

<i>Klass</i>	<i>Löpning (kilometer)</i>	<i>Cykling-MTB (kilometer)</i>	<i>Längdskidåkning (km)</i>
Senior 20 år - *	7	15	10
Master 20 år - *	7	15	10
Junior 18-19 *	7	15	10
Ungdom 16-17 *	7	15	10
Pojkar/Flickor 14-15	3	7	5
Pojkar/Flickor 12-13	1	3	2
Pojkar/Flickor - 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 målgång.
- 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. Loppet startar med en startsignal. Det är inte tillåtet av tävlande att starta i tidigare startgrupp än den tilldelade. Bestraffning: Diskvalificering.

1.4.1 Temperaturgräns

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

1.4.2 Träning på tävlingsbanorna

Det är upp till tävlingsarrangören att tillåta träning på tävlingsbanorna.

2.1 Deltagares utrustning mm

2.1.1 Långa ärmor och långa byxor är tillåtna.

2.2 Löpning

2.2.1 Löpskor är obligatoriska under löpmomentet

2.2.2 Löpskor med dobbor är tillåtna.

2.2.3 Löpning med hjälm är förbjudet.

2.3. Cykling

2.3.1 Endast cyklar av terrängmodell (MTB) är tillåtna.

2.3.2 Cykelskor är obligatoriska under cykelmomentet

2.3.3 Däck får vara dubbat, mönstrade eller slicks beroende på cykelbanans underlag.

2.3.4 Cykelbanan 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 Tävlande ansvarar själva för säkerheten för sina cyklar, ev. reparationer måste utföras med egna medhavda verktyg. Hjälp utifrån är inte tillåten.

2.3.7 Minimum däckdimension är 26 x 1,5" och däckets smalaste punkt får inte vara mindre än 40 mm.

2.3.8 Fram- och bakhjul kan ha olika diameter.

2.3.9 Det är tillåtet att bära eller springa med cykeln.

2.3.10 Traditionella MTB barends är tillåtna. Barends måste vara pluggande.

2.4 Skidåkning

2.4.1 Pacing under skidmomentet är förbjudet

2.4.2 En skida eller två stavar får bytas under tävlingen av arrangörerna avsedd område eller i växlingsområdet.

2.4.3 Fristil är tillåten.

2.4.4 Hjälms får inte bäras under momentet, undantaget vid sträng kyla som nedsätter motoriken. Tävlingsjury eller TD avgör.

2.4.5 Vid omkörning måste den omkörande bereda plats i spåren vid uppmaning.

2.4.6 Skidor får ej tas av förrän efter 10m bakom mållinjen efter kontroll av numrering på skidorna.

2.5. Växlingsområde

2.5.1. Skidåkning och cykling inom växlingsområdet är förbjudet.

G. SÄRSKILDA REGLER FÖR TERRÄNGTRIATHLON & TERRÄNGDUATHLON

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

GEMENSAMMA BESTÄMMELSER (A)

1. Information om terrängtriathlon.

1.1 Allmänt

Terrängtriathlon betyder trekamp med omfattning enligt G.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 World Triathlon:s och Europe Triathlon: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 P 16/F 16 (Ungdom 16-17 år) maximalt sprintdistans. MJ/KJ (Junior 18-19 år) får delta på standarddistans.

ADMINISTRATIVA BESTÄMMELSER (B)

4. Ansvar. Försäkring

För deltagande i terrängtriathlon/terrängduathlon tävling i Sverige erfordras tills vidare inte tävlingslicens. Svenska Triathlonförbundets kollektiva olycksförsäkring för motionsklass gäller för terrängtriathlon/terrängduathlon. För deltagande i terrängtriathlon/terrängduathlon 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"
- Fram- och bakhjul kan ha olika diameter
- Däck med eller utan dubbar är tillåtna
- Clip-on-bågar är inte tillåtna
- Bockstyre är inte tillåtet
- Traditionella MTB-barends är tillåtna. Barends måste vara pluggande.

Det är tillåtet att bära eller springa med cykeln.
Drafting är tillåten. Varvade deltagare plockas inte av banan, oavsett klass.

H. SÄRSKILDA REGLER FÖR PARATRIATHLON

Paratriathlon i tävlingsklass utövas enligt World Triathlon:s regler och klassningssystem. Dispens för avvikelser från World Triathlon:s regler ska sökas hos Svenska Triathlonförbundet Tekniska Kommitté senast en månad innan tävling. Arrangörer som önskar kan arrangera motionsklass för paratriathleter. Paratriathlon i motionsklass utövas enligt STF regler för triathlontävling och World Triathlon:s klassningssystem behöver inte användas. För att underlätta för paratriathleter i motionsklass kan arrangören söka dispens för regelavvikelser hos Svenska Triathlonförbundet Tekniska Kommitté senast en månad innan tävling.

5.5 PARA-SM anordnas fr.o.m. år 2023. PARA-SM ska arrangeras på sprintdistans utan drafting tillåten

L. SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDETS PRISREGLER

Fastställda vid Sv.Triathlons 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 M 20/K 20 resp. MJ/KJ:

- 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 P 16/F 16, MM 20/KM 20 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 avslutningsceremonin.

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 förening till Svenska Triathlonförbundet årligen senast under januari månad. //