

Sammanfattning av regler för arrangörer av mindre tävlingar och motionslopp

Detta dokument utgör en **sammanfattning** av de viktigaste reglerna som berör arrangörer av mindre tävlingar (utan elitklasser) samt motionsarrangemang, notera att den **inte är komplett och kan innehålla otydligheter, för komplett gällande reglemente och förtydliganden se det fullständiga reglementet på STF hemsida.**

Dokumentet utgör också en läsanvisning där vi förklarar vad varje kapitel innehåller och i vissa fall endast hänvisar till kapitel och paragrafer för specifika detaljer. Kapitelnumren i detta dokument överensstämmer med kapitlen i reglementet. Sådant som innefattar **större skillnader** jämfört med 2025 och tidigare är markerat i **grönt**, det gäller även sådant där reglementet skiljer sig markant mot World Triathlon.

Gäller det här mig – Vad är en “mindre tävling”?

I det nya reglementet används begreppet “elitklasser” för att innefatta senior-, U23-, junior- och ungdomsklasser. Tanken är att dessa klasser bara ska användas för tävlingar där ett större antal aktiva per sådan klass deltar, och där man önskar tillämpa de regler som anges för “elit” i det nya reglementet. Mindre tävlingar kan antingen arrangera en **Age Group-tävling** (notera att det numera finns AG-klasser från 15 år och uppåt, så det betyder inte att man utesluter vissa ålderskategorier från att tävla), eller arrangera en **sammanslagen tävlingsklass** (dvs bara en klass får herrar resp damer oavsett ålder, i enlighet med fotnot ** i bilaga J). I det sistnämnda fallet är det distansen som avgör lägsta ålder som får delta, och det finns ingen övre åldersgräns. Det här dokumentet tar sikte på arrangemang med sådana gemensamma tävlingsklasser, eller arrangemang där tävlingsklasser helt saknas, dvs ett motionsarrangemang. För mer information om vad som gäller för Age Group-tävlingar, se separat sammanfattning för den typen av tävlingsarrangör.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	3
2. Deltagares uppträdande.....	3
3. Straff.....	5
4. Simning.....	7
5. Cykling.....	9
6. Löpning.....	10
7. Växling.....	11
8. Tävlingskategorier mästerskap.....	11
9. Priser och utmärkelser.....	12
10. Arrangemang.....	12
11. Tekniska funktionärer.....	13
12. Protester.....	13
14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 samt bilaga R och S. Regler för specifika varianter....	14
15. Medel- och långdistanstävlingar.....	14
Bilaga A – Tävlingsdistanser och ålderskrav.....	14
Bilaga B – Protestblankett.....	15
Bilaga C – Överklagande.....	15
Bilaga D – Definitioner.....	15
Bilaga E – Kvalificeringsregler.....	15
Bilaga F – Dräkter.....	15
Bilaga G – Klassificering (Para).....	15
Bilaga H – Prispengar.....	15
Bilaga I – Multisporter.....	15
Bilaga J – Mästerskap och arrangemangskategorier.....	15
Bilaga K – Straff och överträdelse.....	15
Bilaga L – Resultat.....	16
Bilaga M – Deltagaravtal.....	16
Bilaga N – Tekniskt bedrägeri.....	16
Bilaga P – Godkännande av ovanlig cykel.....	16
Bilaga Q – Medicinsk utvärdering.....	16
Bilaga T – Ranking för gravida idrottare.....	16
Bilaga U och V tillämpas ej.....	16

1. Introduktion

Kapitlet innehåller information om reglernas giltighet och hur de ska tillämpas. Tänk på att reglementet uppdateras minst varje år, men uppdateringar kan i undantagsfall även komma under året – se till att du läser på om de senaste ändringarna.

Här finns även regler om **hur man söker undantag (dispens) från specifika regler**. Detta görs **senast 30 dagar innan tävlingen**, men gärna så snart som möjligt, hos **STFs tekniska kommitté (TK)**. **TD (Teknisk Delegat - eller tävlingsledaren, TL, om ni inte har någon teknisk delegat) kan också införa särskilda bestämmelser/regler utöver reglementet** om det krävs för en säker och rättvis tävling. **Tre villkor måste uppfyllas: 1) bestämmelsen får inte motsäga någon annan regel i reglementet, 2) bestämmelsen måste meddelas till de tävlande i PM och briefing, och 3) meddelas till STFs tekniska kommitté** Inget godkännande behövs men TK vill ha kännedom om beslutet från TD/TL för att fånga upp eventuella behov av regeländringar. Exempel på en sådan bestämmelse kan t ex vara ett omkörningsförbud på en viss sträcka.

För en mindre lokal tävling har du förmodligen ingen Tekniska Delegat (TD), så när TD nämns härnäst är det istället tävlingsledaren (TL) som tar över det ansvaret.

2. Deltagares uppträdande

Det här kapitlet är främst för deltagarna, men här finns även en del att ta hänsyn till som arrangör. Dels måste du ju veta hur deltagarna kommer agera och varför, men utöver det finns även saker som påverkar själva arrangemanget.

Här finns **generella bestämmelser** om hur man får och inte får bete sig på en tävling. Några punkter att tänka på:

- Deltagarna måste följa trafikregler – tänk igenom om du har trafikregler på banan som kommer vara svåra att se till att de följs på ett rättvist sätt av alla deltagare, t ex en stoppskylt, eller en väldigt låg hastighetsbegränsning, och försök att söka ett tillstånd, t ex med avstängda vägar, så att dessa trafikregler kan upphävas under tävlingen. Tänk även igenom de tävlandes säkerhet på banan i allmänhet!
- Inte försöka vinna en fördel eller ta sig framåt med hjälp av något externt föremål eller fordon – se till att informera fordon på banan att inte ligga för nära de tävlande, och tänk på hur du lägger banan och bygger upp t ex staket och barriärer för att undvika att ha t ex träd eller höga staket vid vändpunkter där deltagarna kan frestas att använda dessa för snabbare kurvtagning.
- Följ den föreskrivna bansträckningen – hur ska du säkerställa att deltagarna faktiskt följer hela banan? Dels behöver du tydlig skyltning och funktionärer, men du behöver även tänka igenom om det finns ställen där det går att gena? Har du tidtagningsplatser eller funktionärer som bevakar eventuella vändpunkter, kanske med hjälp av att filma de som passerar?

- Deltagarna måste använda all utrustning som tillhandahålls av arrangören utan att modifiera den – tänk på att ha extra badmössor till hands i starten om de går sönder, och ha inte för stora nummerlappar eller dekaler, så det är lätt att göra rätt och inte frestas modifiera dessa.

Triathlon kan arrangeras i många **olika klasser**, som beskrivs både i avsnitt 2.5 och bilaga J. **Lägsta ålder för att delta i tävlingar på olika distanser anges i bilaga A.** För en mindre tävling kan det vara lämpligt att bara arrangera två tävlingsklasser, en för damer och en för herrar/neutral ("neutral" innebär "öppen klass"¹). **Detta kan du läsa om vid ** under den första tabellen i bilaga J.** Åldersgränser för deltagande bestäms i så fall av de tillåtna distanserna för olika åldrar, som anges i **bilaga A**, men du kan som arrangör också sätta en striktare åldersgräns om du vill. Exempelvis, om du arrangerar en sprinttävling så är minimiåldern för distansen 16 år enligt bilaga A, men du skulle som arrangör ändå kunna bestämma att deltagare behöver vara 18 år för att anmäla sig till din tävling. En sådan tävling, med endast en herr och damklass på en viss distans, arrangeras vanligtvis i enlighet med de regler som i reglementet beskrivs för Age Group-tävlingar om inget annat anges, så håll utkik efter dessa när du läser dokumentet! Och tänk på att skriva detta i start-PM så det är tydligt för deltagarna.

Du kan även arrangera **motionsklasser**. En motionsklass är en klass där inga priser eller medaljer delas ut baserat på placering i resultatlistan, men du kan fortfarande publicera listor med deltagarna rangordnade baserat på sluttid och lotta ut priser. Normalt separerar man damer och herrar/neutral även i motionsklasser, men de kan även ha gemensam start om det inte är för många deltagare och det kan göras på ett säkert sätt. Vidare kan klasser även erbjudas för barn och ungdomar, se rekommenderade distanser i bilaga A.

Tänk på att alla tävlingsklasser kräver **triathlonlicens** för deltagande, så du behöver förmodligen sälja endagslicenser till de som saknar en licens på tävlingsdagen. I licensen ingår en försäkring som är viktig för deltagande.

För att informera deltagarna om banor, regler och sista-minuten ändringar är det bra att hålla en **race briefing (ett informationsmöte)**. Briefingen kan hållas online, eller på plats. För mindre tävlingar rekommenderas att samla deltagarna **ca 1 timme före start**, exempelvis i växlingsområdet. Tänk på att skriva tid och plats i start-PM.

Utlämningen av startkuvert görs också normalt på tävlingsdagens morgon, om inte starten går väldigt tidigt, och öppettiderna ska anges i PM.

Startkuvertet ska innehålla:

- Nummerlapp

¹ I den öppna klassen tävlar herrar, men här kan även damer och icke-binära personer anmäla sig om de så önskar.

- Badmössa i väl synlig färg (av säkerhetsskäl, så att funktionärer och livräddare på simbanan kan se simmarna i vattnet)
- En eller flera klisterlappar med startnummer för att identifiera deltagares cykel och eventuellt väskan, så inte fel person får med sig fel saker efter loppet. Om du inte vill trycka upp dessa så finns enkla klisterlappar att köpa i en bokhandel, och numret kan skrivas med tusch.

Du **kan** även tillhandahålla:

- Hjälmdekaler med startnummer för hjälmen
- Kroppsmärkning av något slag (appliceras ej i ansiktet)
- Chiptidtagning

Vid **incheckning** till växlingsområdet kontrollerar domarna deltagarnas **utrustning**, främst deras **cykel** och hjälm, så att dessa är säkra och i gott skick. Tänk på att **skylta tydligt**, så att deltagarna vet vart de ska och tänk på hur köer ska hanteras. Beroende på hur många domare du lyckas rekrytera till tävlingen kan du komplettera med funktionärer som hjälper till med incheckningen!

Avsnitt 2.11 rör bland annat hur **resultaten** ska redovisas, gå igenom detta med tidtagaren om ni har chiptidtagning. **Resultaten** är inte officiella förrän **huvuddomaren har kontrollerat och signerat dem**.

Avsnitt 2.12 berättar hur olika **oförutsedda situationer** ska hanteras, t ex om ni behöver korta av eller ställa in hela eller delar av tävlingen vid dåligt väder eller olycka.

Avsnitt 2.13 beskriver den rådgivande funktion som STF tillhandahåller för våra arrangemang – särskilt viktigt för tävlingar som kanske helt saknar TD och/eller har en ny och oerfaren huvuddomare (HD) – det finns hjälp att få! Har du inte fått någon kontaktperson för din tävling, hör av dig till förbundet.

3. Straff

De straff som finns inom triathlon är muntlig varning, tidsstraff, diskvalificering, och avstängning. **Överträdelser och straff sammanfattas i bilaga K, och där står även vilka klasser som tillämpar vilka straff.** Som tidigare nämnts kommer du troligen att tillämpa Age Group-regler om du arrangerar en mindre tävling, och i **motionsklasser samt för barn tillämpas inga tidsstraff eller diskvalificeringar alls**. Endast domare kan dela ut straff, och i stort sett **alla straff måste även bekräftas av huvuddomaren (HD) för att gälla**. Det betyder att även om du arrangerar en liten tävling så **behöver du ha en huvuddomare (HD)**. Tänk på att det är viktigare **att** ha en person på plats som axlar det här ansvaret än att personen har precis rätt utbildning – det mesta går att läsa sig till här, eller i reglementet!

Som arrangör av en mindre tävling kommer du med största sannolikhet att arrangera en tävling utan drafting, varför du kan fokusera på Age Group-reglerna kring var straff ska avtjänas. Den fullständiga tabellen finns i reglementet, men nedan återges Age Group-kolumnen:

	Age group och andra tävlingsklasser - Drafting ej tillåten
Start	Växling 1 (T1)
Simning	Växling 1 (T1)
Växling 1 (T1)	Tidsstraff på plats i T1
Cykel	Straffbox cykel
Växling 2 (T2)	Tidsstraff på plats i T2
Löpning	Varning/Tidsstraff på plats

Principen är att de flesta **straff avtjänas "på plats" direkt där de uppmärksammas av domare** – utom förseelser från start och simning, där tävlande istället måste stoppas i första växling, och straff som delas ut på cykelbanan, vilka avtjänas i en straffbox på cykelbanan. Det innebär att ingen straffbox finns på löpningen i en sådan tävling, som du kanske sett på större tävlingar, utan att alla straff tas i T1, i cykelstraffbox, eller direkt på den plats där domaren dömer ut straffet.

Straff på en **icke-draftingtävling** som ska avtjänas på **cykelbanan** avtjänas i **nästkommande** straffbox på cykelbanan. När du arrangerar en tävling **utan drafting** behöver du alltså tillhandahålla en straffbox på cykelbanan. Gärna en på varje varv, men minst en som deltagarna passerar just innan de ska in och växla till löpning. Straffboxen bör ligga så nära slutet av varvet som möjligt, men så att den även nås på sista varvet, innan de tävlande kommer in för växling. Placeringen måste också vara säker, d v s så att tävlande på ett säkert sätt kan bromsa in och stanna utan att störa andra tävlande eller äventyra säkerheten. Så sätt säkerheten i första rummet – diskutera placeringen med HD! Boxen måste vara bemannad med minst en person (funktionär eller domare). **För mer tips, se separat information om hur man sätter upp en bra straffbox, på hemsidan.**

Tidsstraff som avtjänas i första växling meddelas genom att en domare stoppar den tävlande vid dennes plats i växlingsområdet och tar tid på straffet. Det behöver

därför alltid finnas möjlighet att ha minst en domare i växlingsområdet när de tävlande kommer dit, notera att detta med fördel kan vara HD själv, så det betyder inte att du behöver ha en specifik domare som står här hela dagen.

Diskvalificering kan utdelas genom att domaren visar upp ett rött kort, *eller* genom att **anslå den tävlandes nummer på tavlan i målområdet – det måste alltså finnas någon form av anslagstavla direkt vid/i målområdet.** I målet måste även finnas protestformulär och funktionärerna måste kunna tillkalla HD med kort varsel om någon avser protestera. **Notera att man inte längre kan protestera mot ett avtjänat tidsstraff och inte heller mot ett straff för draftingöverträdelser.**

4. Simning

Man får skjuta ifrån botten eller fast föremål i **början och slutet av simbanan/varvet**, men ingen annanstans ute på banan. Försök se till att det är tydligt var deltagarna får och inte får använda botten och fasta föremål, t ex bryggor, och att det inte i onödan finns fasta föremål utmed banan på andra platser som kan utnyttjas, eller att vattnet är för grunt. Deltagare får trampa vatten eller hålla sig i fasta föremål för att vila även ute på banan, så länge deltagaren inte tar sig framåt. Om en deltagare kallar på och får hjälp måste hen sedan bryta tävlingen.

Deltagarna måste uppträda **sportsmannamässigt** under simningen, vilket innebär bland annat att man direkt rör sig bort från varandra om man oavsiktligt kommer i fysisk kontakt. Fokusera på **säkerheten på simbanan** – hur säkerställer du att du vet att alla är uppe ur vattnet? Har du funktionärer som kan hålla ögonen på hela fältet under hela tävlingen, även de som ligger sist? Och hur hjälper du deltagarna att följa banan? Ett bra tips är att ha kajaker eller SUP-bräddor med livräddare som följer dem. En kajak eller SUP kan också vara stationär på insidan av varje boj, för att stoppa eventuella deltagare som i misstag simmar fel.

Vattentemperaturen ska mätas ca en timme före start, ute på banan (inte i strandkanten) och på ca 60 cm djup, och meddelas till de tävlande.

Regler för våtdräkt finns i avsnitt 4.2. Om **våtdräkt** är tillåtet/obligatoriskt meddelas **1 timme innan start**. Vid normala lufttemperaturer gäller följande gränser för Age Group, vilket du förmodligen följer för en mindre tävling (men dessa modifieras om lufttemperaturen är låg – se nedan):

Age Group, upp till och med 55-59 år:

Simdistans	Förbjuden	Obligatorisk
Upp till 1500 m	22 °C och högre	15,9 °C och lägre

1501 m och längre	24,6 °C och högre	15,9 °C och lägre
-------------------	-------------------	-------------------

Age Group, från 60-64 till de äldsta, samt barn under 15 år:

Simdistans	Förbjuden	Obligatorisk
Alla distanser	24,6 °C och högre	15,9 °C och lägre

Notera att dessa **temperaturer inte är den uppmätta temperaturen om vattentemperaturen är under 22 grader och lufttemperaturen samtidigt är lika med eller under 15 grader**. I så fall läser du först av tabellen i 4.4 b) och får då fram en ny "uträknad" vattentemperatur, som du sedan jämför med tabellen ovan. Exempelvis, om vattentemperaturen är 16 grader men lufttemperaturen bara är 14 grader, då räknas vattentemperaturen som 15,0 grader och inte 16 grader. Därmed blir våtdräkt obligatorisk enligt tabellen ovan, i dessa förhållanden. Notera att beslutet fattas beroende på de **faktiska förhållandena på platsen** och även annat såsom, strömmar, vindar, regn etc kan tas i beaktande. Notera även att **våtdräkt alltid är tillåten i motionsklasser**, men här bör du istället överväga att korta av eller ställa in simningen om vattnet är för kallt!

Avsnitt 4.4 a) innehåller en annan tabell som visar när TD (eller TL om ni inte har någon TD) bör **förkorta eller ställa in simningen** om *vattentemperaturen* är över 31 grader eller under 15 grader. Exempelvis bör en simning på 1500m förkortas till maximalt 750m om vattentemperaturen ligger mellan 12,0 och 12,9 grader.

En maximal tid i vattnet tillämpas per distans, klarar deltagarna inte **maxtiden** får du plocka av dem av banan och de får inte fortsätta tävlingen. Maxtiden för Age Group, som bör tillämpas även för andra mindre tävlingar, är enligt följande:

Simdistans	Age Group *
Upp till 300 m	20 min.
301 m till 750 m – under 31 °C	30 min.
301 m till 750 m – 31 °C och högre	20 min.
751 m till 1000 m	50 min.
1001 m till 1500 m	1h 10 min.
1501 m till 3000 m	1h 40 min.
3001 m till 4000 m	2h 20 min.

I mindre tävlingar och motionsklasser kan starten vara en **masstart eller en rullande start**, beroende på antal deltagare och förhållanden på platsen. En masstart innebär att du samlar alla deltagare på en startlinje, t ex en brygga, eller på en linje mellan två bojar i vattnet, och de startar alla samtidigt på en given signal. Signalen bör vara en enda hornstöt ("air horn") och kan föregås av ett "på era platser", eller liknande, några sekunder innan – men undvik nedräkning in i det sista, då detta ofta gör att deltagarna har svårt att hålla sig bakom linjen utan tenderar att röra sig framåt redan innan du räknat ner.

Tjuvstart: Endast om *många* tävlande startar innan startsignalen, eller om alla inte har möjlighet att starta vid startsignalen, **återkallas fältet med hjälp av återkommande korta ljudsignaler**. Var noga med att informera även kajaker eller andra funktionärer på simbanan i förväg om proceduren vid **tjuvstart**, om fältet behöver återkallas, så att alla vet vad som gäller vid **upprepade hornstötter**. Om bara enstaka deltagare startat för tidigt kan domare istället försöka identifiera personerna och ge dessa ett tidsstraff i första växlingen, men ofta är det svårt att vara säker på vem det var och man kan behöva släppa en sådan situation.

Procedurer för **rullande start** finns beskrivna i avsnitt 4.10 – tiden för en deltagare startar då när den korsar startlinjen och du behöver ha någon form av automatisk tidtagning.

Alla deltagare **måste bära badmössan** som tillhandahålls av arrangören, för att vara väl synliga i vattnet. Om **våtträkt** bärs ska den uppfylla kraven i reglementet. Dessutom finns regler för annan tillåten och icke-tillåten utrustning på simningen - inget som hjälper dig att flyta eller ta dig framåt snabbare är tillåtet. Allt detta bör kontrolleras av domare innan start, så det är lämpligt att det finns domare på plats i området där de tävlande går ner i vattnet. Här bör också finnas **extra badmössor**, om någon gått sönder!

5. Cykling

De tävlande **måste följa trafikregler** om inte annat angetts i PM eller vid briefing, eller om de får en annan instruktion av domare eller funktionär (t ex i en olycksituation). Det innebär bland annat att alla omkörningar ovillkorligen måste ske på vänster sida! Tänk på detta när du planerar din cykelbana och söker tillstånd – hur ska trafikregler upprätthållas? Om du t ex har en stoppskylt på banan, som inte är upphävd (övertäckt) av polis, så måste alla tävlande stanna vid stopplikten. Detta är väldigt svårt att kontrollera och kan skapa orättvisor om vissa inte stannar, när domare inte finns i närheten. Tänk även på hur du ska hantera säkerheten om du inte har avstängda vägar, och att de tävlande måste ligga långt ut till höger på vägen för att kunna samsas med trafiken.

Alla deltagare måste uppträda **sportsmannamässigt** och inte komma för nära en annan cyklist eller komma i fysisk kontakt. Det finns även regler för deltagarnas **position på cykeln**, man får exempelvis inte sitta på ramen och man måste hålla händerna på styret.

I en tävling **utan drafting** behöver du ha **MC (med förare) och tillhörande domare** för att kunna bevaka vad som händer ute på cykelbanan. En tumregel är minst en domare per 50 deltagare ute på banan. Har du ont om domare, prioritera ändå att ha MC ute på banan för att garantera säkerheten, och upptäcka eventuella olyckor. En MC-förare ska aldrig samtidigt vara domare. Draftingzonen är 12 meter lång – markera gärna upp 12m på några platser ute på banan så att både domare och tävlande kan jämföra med den uppmätta sträckan. Tänk också på att du måste ha **minst en straffbox på cykelbanan**, och att det ska finnas en så nära växlingen som möjligt, i slutet av varvet.

I **motionsklasser** dömer domare inte ut några tidsstraff, och du behöver ingen straffbox, men vi rekommenderar ändå att ha minst en domare på MC ute på cykelbanan för att kunna hålla ordning och informera de tävlande om korrekt beteende, hålla avstånd osv.

Utrustning: domarna kontrollerar cykeln och annan utrustning vid incheckningen, det finns detaljerade beskrivningar av hur cykeln måste se ut i reglementet. Men om cykeln ser ut som en "normal landsvägscykel" är den nästan alltid tillåten – tänk bara på att kolla bromsarna och att styrändarna är pluggade, och ha en rulle silvertejp i beredskap om någon dyker upp utan pluggar. Hjälmens måste vara hel och ha en bra passform så den inte åker av vid en olycka!

De tävlande i tävlingsklass får **inte ta hjälp av utomstående** för att laga mekaniska problem, eller för att få utrustning de saknar (t ex en ny slang), utan måste ha med sig allt de behöver och lösa sina problem på egen hand. Annars måste de bryta tävlingen. Tänk på att du behöver ha ett sätt att hämta brytande deltagare ute på banan, inklusive deras cyklar! Endast motionsklasser och barn under 15 år får ta hjälp av utomstående för mekaniska problem, och på medel- och långdistans får arrangören (dock inte andra utomstående) tillhandahålla mekanisk hjälp även i tävlingsklass, t ex genom en bil som åker ut till deltagaren.

6. Löpning

Deltagarna måste ta sig fram **utan extern hjälp**, det gäller även i kurvor, där de t ex inte får använda träd eller staket för att hjälp med kurvtagning – så se till att inte i onödan lämna sådana möjligheter på banan, när ni bygger upp banorna med staket och andra avspärningar. Använd låga avspärningar såsom band och koner i innerkurvorna så undviker ni problem! Deltagare får inte heller ha någon farthållare, eller ta emot annan typ av "pacing" av utomstående. En tumregel är att vi vill undvika

att damer och herrar/neutral klass kan ta hjälp av varandra, så helst bör dessa inte blandas på löpbanan, eller åtminstone starta med en viss tidsskillnad.

Medicinsk personal har rätt att plocka av deltagare från banan, av säkerhetsskäl, som då måste bryta tävlingen. Tänk på att du behöver kunna bevaka hela banan, t ex med hjälp av funktionärer eller domare på cykel, så att du upptäcker om någon får problem.

Målgång räknas när bålen når den tänkta vertikala linje som utgår från mållinjens framkant. Tänk på att mållinjen bör vara utmärkt på marken, t ex med en tydlig tejpad eller målad linje. Även om du har chiptidtagning bör du ha manuell backup, dvs en person som står och antecknar startnummer och ungefärlig tid på de som går i mål, eller filmar målgången med tydlig tidsangivelse, för att kunna reda ut eventuella situationer med borttappade chip, eller problem med tidtagningssystemet. De tävlande får inte ha med sig någon utomstående på målrakan.

7. Växling

Deltagarna måste använda **sin tilldelade plats** i växlingsområdet, som bör vara numrerad. Om deltagarna själva får välja plats bör det ändå vara tydligt hur bred varje persons plats är tänkt att vara, d v s när nästa deltagares plats börjar. Cykeln måste hängas upp/ställas i **cykelstället på ett korrekt sätt (inför första växling med framhjulet in mot gången, efter cyklingen återigen i cykelstället men nu i valfri riktning)**. Om ett traditionellt cykelställ används (en horisontell överdel där cyklar hängs upp) tänk på att överliggaren behöver vara tillräckligt hög för att även långa deltagare ska kunna hänga upp sina cyklar – HD kan dock medge undantag på plats för specifika deltagare. All **utrustning ska finnas inom 0,5m från** nummerskylten eller respektive markerad position – tänk på att de tävlande behöver ha tillräckligt med plats. En box kan tillhandahållas för deltagarnas använda saker, eller så kan du tillåta att deltagare själva tar med sig en box eller motsvarande in i växlingsområdet.

Endast utrustning som deltagare ska använda under tävlingen får lämnas i växlingsområdet. Det innebär att deltagarna behöver ha möjlighet att lämna in väska och andra tillhörigheter utanför växlingsområdet, om de inte har annan möjlighet att förvara sina tillhörigheter (väska).

När deltagarna kommer upp från simningen måste de **ta med sig all utrustning till växlingsområdet**, inklusive badmössan. **De får dra ner våtdräkten till midjan, men de får inte stanna och ta av den helt** förrän på sin plats i växlingsområdet. Deltagarna får inte klä av sig nakna i växlingsområdet, så på en medel- eller långdistanstävling är det lämpligt att arrangören tillhandahåller ett tält eller motsvarande för att möjliggöra ombyte.

Det är **inte tillåtet att cykla i växlingsområdet**, istället ska det finnas en tydligt markerad **mount-linje (påstigningslinje)**, där de tävlande ska sätta i en hel fot i

marken *efter* linjen, och först efter det får hoppa på cykeln. Motsvarande gäller när de kliver av cykeln, en hel fot ska vara i marken *före* **dismount-linjen (avstigningslinjen)** när de hoppar av. Linjerna bör vara placerade så nära växlingsområdet som möjligt, men bör inte vara placerade mitt i en kurva, eller på annan plats som kan skapa problem för deltagarna när de ska kliva på och av cykeln (undvik t ex kanter och ojämnheter i marken osv). **Om de tävlande oavsiktligt tappar någon utrustning vid mount/dismount medför det inget straff och de bör inte stanna för att ta upp föremålet (det kan hindra andra, eller i värsta fall leda till en olycka).** Det bör finnas en domare eller funktionär på den här platsen, som både kan plocka upp tappade saker, göra tävlande uppmärksamma på linjens placering (gärna med en röd flagga) men utan att stoppa upp flödet.

8. Tävlingskategorier mästerskap

Det här kapitlet visar vilka klasser och distanser som STF **kan** anordna mästerskap inom.

9. Priser och utmärkelser

Här regleras hur prispengar ska fördelas och hur utmärkelser delas ut. Precis som tidigare ska priser och prispengar fördelas lika för män och kvinnor, oavsett antal deltagare, och en **tabell i bilaga H visar på lämplig fördelning i resultatlistan.** I övrigt är reglerna kring priser och utmärkelser, t ex vid mästerskap samma som i tidigare reglemente.

10. Arrangemang

Här kommer ett viktigt avsnitt för dig som arrangör!

Arrangören måste säkerställa en god vattenkvalitet, antingen genom att ta ett vattenprov ca 7 dagar före tävlingen, eller arrangera tävlingen nära en allmän badplats där vattnet kontrolleras regelbundet. Simningen får inte heller hållas i vatten som är alltför strömt. För en mindre tävling rekommenderas starkt att arrangera den nära en allmän badplats!

Om tävlingen utsätts för extrema förhållanden, **hetta, åska eller andra extrema väderförhållanden**, kan tävlingen kortas av, pausas, skjutas fram, eller ställas in av arrangören.

Det finns maxgränser för antalet deltagare i en startvåg, för arrangemang på kortare distanser med Age Group-regler gäller max 200 i varje startvåg, och på längre distanser max 500. Ni kan även tillämpa rullande start, och då gäller inte denna tabell. Det går även att dela in klasserna i olika startvågor, t ex herrar först och damer en stund senare. och i nästa stycke anges även lämpliga tidsintervall mellan sådana starter.

I kapitlet finns även en **tabell som anger rekommenderade tidsintervall mellan starter för olika klasser i tävlingen.** För Age Group-tävlingar gäller att man bör separera starterna för damer och herrar/neutral med minst 5 minuter. Bakgrunden till detta är att vi vill undvika att damernas tävling påverkas i för stor utsträckning av de herrklasser som samtidigt är ute på banan, och att det försvårar domarnas arbete med draftingregler och pacing om många olika klasser blandas på banan. Detta ställs mot behoven hos arrangören att skapa ett kompakt tidsprogram, och deltagarnas önskemål om att inte ha för få deltagare i en start. Tidsintervallen kan därför modifieras av TL - så tänk igenom vad som blir bästa kompromissen för just er tävling och ta diskussionen med STFs tekniska kommitté eller er kontaktperson, vid behov!

Maxtid för tävlingen ("cut-off tid") eller för enskilda segment kan gälla för en tävling, men ska helst publiceras i samband med anmälan, särskilt för motionsklasser med ovana deltagare, men **måste** meddelas åtminstone i start-PM och vid briefing.

11. Tekniska funktionärer

Tekniska funktionärer är ett begrepp som innefattar bland annat den tekniska delegaten (TD), ordförande i juryn, huvuddomaren (HD), och övriga domare på tävlingen.

På varje tävling med tävlingsklass ska det finnas en HD. HD ansvarar för alla bedömningar som görs av regelöverträdelser på tävlingen, och kontrollerar och godkänner tävlingsresultaten. För mindre **tävlingar måste TL själv utse en HD bland sina domare.** Det är bra om HD är utbildad, och bör minst ha en svensk domarutbildning, men **det viktigaste är inte utbildningen utan att rollen fylls** – för att säkerställa att det finns en person som tar HDs ansvar på tävlingen. HD får använda alla till buds stående medel, för att säkra bevis kring regelöverträdelser, t ex filmer eller foton oavsett vem som tagit dem, eller andra data, t ex från tidtagningssystemet. HD utgår sedan från reglementet för att göra bedömningar i regelfrågor. HD är också den som tar emot eventuella protester vid målgång, och som överlämnar dem till tävlingsjuryn.

Arrangören ansvarar för att rekrytera domare till tävlingen (se även policydokument på STFs webbplats). Tänk på att i god tid anmäla lokala funktionärer till de online-utbildningar som hålls varje år eller att begära att en lokal **domarutbildning** hålls i samband med er tävling, om ni har svårt att rekrytera domare utifrån! Domare bör placeras i registrering/nummerlappsutdelning/ incheckning, start, målgång, växlingsområde, simning, simuppgång, mount/dismount, cykel, löpning, hjulstationer, vätskestationer, straffbox mm. Ett tillräckligt antal domare behöver finnas vid varje område, men tänk på att samma person kan fylla flera roller!

Vid brist på domare kan HD **ta hjälp av funktionärer** för att assistera med övervakning och insamlande av material, t ex foton, videoinspelningar mm, men

endast domare kan fatta beslut om regelöverträdelser och straff och straffen ska **bekräftas av HD**. Domare bör vara tydligt utmärkta, exempelvis med väst eller armbindel, som normalt tillhandahålls av arrangören.

På tävlingen (om tävlingsklass finns) ska även finnas en **tävlingsjury** (sammansättning och arbetet beskrivs i nästa kapitel). Det är tävlingsjuryn som behandlar eventuella protester som kommer in från deltagare.

12. Protester

Protester är ovanligt på mindre tävlingar, men du behöver ändå vara medveten om vad det är! Protester kan lämnas in av en deltagare eller en deltagande förening och kan gälla bland annat: utformningen av banor eller andra tävlingsförhållanden, om någon tycker att de kan ge vissa tävlande orättvis fördel, deltagares uppförande eller utrustning inför eller under tävling, fel i resultaten eller beslut fattade av domare (**dock inte straff för drafting, eller ett tidsstraff som redan avtjänats**).

Protester som gäller tävlingens utformning, eller utrustning, kan lämnas in **före tävlingen** – och de som rör det som händer/hänt under själva tävlingen lämnas senast **15 min efter målgång**. Så **juryn behöver finnas tillgänglig en stund efter sista målgång**. En protest måste åtföljas av en avgift, som återfås om protesten bifalls, men tillfaller arrangören om den avslås.

På tävlingen ska därför finnas en **tävlingsjury** om 3 personer som arrangören sätter samman, och offentliggör på anslagstavlan. Juryn består av representanter för deltagande föreningar, gärna med god kännedom om reglementet, och TL kan ingå men inte vara ordförande. Domare och deltagare får inte ingå i juryn.

Tävlingsjuryn ska **behandla protester** snarast efter att de lämnats in. Möten kan ske online om nödvändigt, men helst på plats. Juryn använder principen om **"field of play decisions"** vilket innebär att beslut av domare, eller annat som hänt på tävlingsbanan, endast ska tas upp för ny prövning om det kan klargöras att beslutet fattats i ond tro, genom godtycklighet, eller strider mot reglementet, medan beslut (t ex av domare) som fattats i god tro och givet eventuell ny bevisning inte uppenbart strider mot reglementet ska stå fast. Juryn meddelar sitt beslut, och skriver sedan ett skriftligt protokoll som skickas till STF.

Tävlingsjuryns beslut kan **överklagas** till STF inom 3 dagar från det att juryn fattat sitt beslut och STF:s beslut kan i sin tur överklagas till Riksidrottsnämnden (RF).

14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 samt bilaga R och S. Regler för specifika varianter

Dessa kapitel innehåller specifika regler för olika multisportvarianter, såsom duathlon, cross-triathlon, vintertriathlon, inomhustävlingar osv., stafetter (relay) och paratriathlon. Ska du arrangera en sådan tävling får du slå upp respektive avsnitt.

15. Medel- och långdistanstävlingar

Detta kapitel reglerar särskilda bestämmelser för medel- och långdistanstävlingar. Arrangören kan tillhandahålla viss extra service för deltagarna i denna typ av tävlingar.

Bilaga A – Tävlingsdistanser och ålderskrav

Här finns angivet, i tabellform, **vilka distanser som gäller** för olika typer av multisporter, t ex hur långa sträckorna på en sprinttävling ska vara (men en differens på 10% är acceptabelt, det viktiga är att berätta för deltagarna de verkliga distanserna). Här anges även den **minimiålder som gäller för olika distanser** – i högerkolumnen anges den som är **behörig att delta vid en viss ålder**. Dispenser för ungdomar att delta i motionsklass kan ges direkt av arrangören!

Bilaga B – Protestblankett

Exempel på en **protestblankett** – **skriv ut några exemplar** av denna inför tävlingen, och ge till HD, som ser till att de finns tillgängliga i målområdet.

Bilaga C – Överklagande

Information om hur ett beslut av tävlingsjuryn kan överklagas.

Bilaga D – Definitioner

I den här tabellen förklaras begrepp som används i resten av dokumentet, använd den som en ordlista, men detaljerna måste du läsa om i övriga kapitel.

Bilaga E – Kvalificeringsregler

Eventuella kvalificeringsregler för tävlingar meddelas av STF eller arrangören på deras respektive hemsida – inga generella kvalificeringskriterier finns i reglementet.

Bilaga F – Dräkter

En viktig bilaga för deltagarna, vars dräkter måste uppfylla dessa kriterier, men i motionsklass kontrollerar vi endast att inte reklam för tobak, alkohol eller annat olämpligt förekommer.

Bilaga G – Klassificering (Para)

Inte relevant så länge du inte arrangerar para-klasser.

Bilaga H – Prispengar

Här beskrivs hur arrangören ska fördela prispengar i resultatlistan.

Bilaga I – Multisporter

Listar de olika multisporter som täcks av STF och dess reglemente.

Bilaga J – Mästerskap och arrangemangskategorier

Här listas de **klasser som normalt finns på våra tävlingar**, och deras **normala åldersspann**. Se särskilt avsnittet med ** som beskriver möjligheten för mindre tävlingar att arrangera "generella" tävlingsklasser för dam respektive herr/neutral.

Bilaga K – Straff och överträdelser

En bra sammanställning av alla överträdelser som finns i reglementet och de straff som finns kopplade till dem. **Inte så relevant för en arrangör, och som nämnts tidigare tillämpas varken tidsstraff eller diskvalificering för barn eller motionsklasser, men använd gärna som uppslagsbok, det finns en hel del mindre skillnader mot hur vi har haft det tidigare!**

Bilaga L – Resultat

Tävlingsresultat ska göras tillgängliga enligt STF:s instruktioner.

Bilaga M – Deltagaravtal

Arrangören kan om man vill kräva att deltagarna skriver på ett avtal inför start, t ex gällande användning av personuppgifter, immateriella rättigheter, osv.

Bilaga N – Tekniskt bedrägeri

Beskriver de **procedurer och kontroller** som domare *kan* göra för att säkerställa att teknisk utrustning inte används för att få en orättvis fördel. Relevant främst på elitnivå.

Bilaga P – Godkännande av ovanlig cykel

Deltagare kan ansöka om dispens för att få använda en cykel som inte följer de normala cykelreglerna, t ex på grund av hur dennes kropp är beskaffad.

Bilaga Q – Medicinsk utvärdering

Rekommenderar att deltagare och andra genomgår medicinsk hälsokontroll, men främst relevant på elitnivå.

Bilaga T – Ranking för gravida idrottare

Bilaga U och V tillämpas ej.