

Sammanfattning av regler för arrangörer med tävling för elitklasser (Senior) på längre distanser

Detta dokument utgör en **sammanfattning** av de viktigaste reglerna som berör arrangörer av tävlingar på medel- eller långdistans med elitklass (seniorklass) i triathlon. ***OBS! Detta dokument är inte 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 “elittävling”?

I det nya reglementet används begreppet “elitklasser” för att innefatta senior-, U23-, junior- och ungdomsklasser, på längre distanser tillåter dock ålderskraven normalt endast en seniorklass (möjligen junior). Tanken är att dessa klasser 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, exempelvis tävlingar i Svenska triathloncupen och våra SM/RM. Notera att alternativet är att arrangera en Age Group-tävling eller arrangera en sammanslagen tävlingsklass (**dvs bara en klass för herrar resp damer oavsett ålder, i enlighet med fotnot ** i bilaga J**) utan att kalla den för “senior”. Det här dokumentet tar dock sikte på **arrangemang med seniorklasser**, och där tävlingarna går över medeldistans eller längre. För andra typer av tävlingar finns separata sammanfattningar av reglementet på STF:s webbplats.

Innehållsförteckning

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

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**.

Tävlingens Tekniska Delegat (TD) – eller tävlingsledaren (TL) om tävlingen inte har någon TD – 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 kunna utvärdera eventuella behov av regeländringar. Exempel på en sådan bestämmelse kan t ex vara ett omkörningsförbud på en viss sträcka.

Kolla även att ni har avtalat med STF angående eventuella undantag för immateriella rättigheter, dvs vem som äger material såsom foton, filmer, osv från arrangemanget, om något behöver ändras gentemot paragraf 1.7 i reglementet.

2. Deltagares uppträdande

Det här kapitlet är främst för deltagarna, men här finns även mycket 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 tävlande, t ex en stoppskylt, eller en väldigt låg hastighetsbegränsning, och försök att söka ett sådant tillstånd, t ex med avstängda vägar, så att dessa regler kan upphävas under tävlingen.
- 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? Finns det ställen där det går att gena?
- 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.

Vanligtvis arrangeras tävlingar endast i en **elit-klass** på medel- och långdistans, dvs en seniorklass:

- Seniorklass – från 20 år (man kan utan dispens anmäla sig till seniorklass redan från 16 år, men eftersom de längre distanserna endast är tillåtna från 18 år gäller 18 år som lägsta ålder att anmäla sig till en medel- och långdistanstävling)

Även juniorer (från 18 år) får tävla på medel- och från och med 2026 även på långdistans, men det är ovanligt med en separat juniorklass på dessa distanser då deltagarantalet är lågt.

Om man ändå väljer att dela upp de tävlande enligt ovan, och dessa **klasser startar samtidigt** kan tävlande som är behöriga att delta i en ”äldre” klass (dvs juniorer som är behöriga till seniorklass) vinna båda klasser, dvs både sin egen, och seniorklassen där man är behörig att delta.

Race briefing hålls normalt av den **Tekniska Delegaten** (TD), som ju ska ha varit med i förberedelserna av alla aspekter av tävlingen och därmed vara lika insatt i dessa som tävlingsledaren. Tävlingsledaren (TL) kan naturligtvis delta i briefing och hälsa deltagarna välkomna, även om TD går igenom de tekniska detaljerna. Briefingen kan genomföras dagen före tävling, på tävlingsdagen, eller vid tid som arrangören meddelat senast 30 dagar innan tävlingen och kan vara online eller på plats. **Arrangören ska även ange om den är obligatorisk eller inte.** Tänk på att helst meddela tiden för briefing redan vid anmälan, så att deltagarna kan planera sin resa redan när det anmält sig – särskilt om briefing är obligatorisk och sker på plats. Man kan även ha en särskild briefing för coacher/tränare, lagledare för stafetter, osv om det är motiverat vid större tävlingar. Foto-ID ska kontrolleras både för att registrera närvaro vid en obligatorisk briefing och när deltagarna hämtar ut sitt startkuvert.

Om briefing är obligatorisk får det konsekvenser för deltagarna om de inte deltar, eller inte kommer i tid – tänk på att du måste vara redo att ändra i startlistorna baserat på detta, t ex ta bort de som inte dyker upp på briefing.

Utlämningen av startkuvert bör vara öppen minst på två separata dagar för tävlingar med många deltagare, t ex dagen innan samt på tävlingsdagens morgon, men gärna ännu längre, och öppettiderna ska anges i PM och vara offentliggjorda senast 30 dagar innan tävlingen så att deltagarna kan planera sina resor.

Startkuvertet ska innehålla (på alla tävlingar med elitklass):

- Nummerlapp, om namn på dräkt inte är obligatoriskt, t ex om klasserna kommer blandas med icke-elitklasser på banan

- Badmössa i väl synlig färg (kan också delas ut vid incheckningen) som bör vara numrerad, eller numreras av deltagaren när den hämtas, t ex med penna
- Nummerlappsdekal (eller motsvarande identifiering) för cykel

Det *bör* även innehålla (*ska* finnas på mästerskap):

- Hjälmdekaler som ska placeras fram och på båda sidor av hjälmen
- **Kroppstatueringar** för både underarmar och underben, eller alternativ kroppsmärkning (se bild i reglementet som visar hur det kan se ut) exempelvis med tuschpenna
- Tidtagningschip (kan också delas ut vid incheckningen)
- Märkning för väska

Vid incheckning till växlingsområdet kontrollerar domarna deltagarnas **tävlingsdräkt** (**eventuellt fotograferas den**), deras **cykel** och annan utrustning, samt eventuellt genomförs **stickprovskontroll av löparskor**. Tänk på att **skylta tydligt**, så att deltagarna vet vart de ska och tänk på hur köer ska hanteras. Tänk också på att domarna behöver en **plats där de kan kontrollera dräkter och annan utrustning, gärna vid ett bord, och helst under tak** vid dåligt väder. Beroende på hur många domare du lyckas rekrytera till tävlingen kan du behöva komplettera med funktionärer som hjälper domarna vid incheckningen!

Elitklasserna bär normalt inte nummerlapp, men undantag kan göras för en viss tävling av TD (TL om TD saknas) om klasserna blandas, t ex med Age Group, på grund av klassernas starttider. Detta ska i så fall meddelas i PM och vid briefing!

Det finns rekommendationer om hur **numreringen** ska göras i klasserna, t ex bör både damernas och herrarnas seniorklasser börja med nummer 1, om dessa klasser inte blandas på banan. Ordningen bör också baseras på någon **ranking** om så är möjligt, t ex ställningen i cupen eller motsvarande. Internationellt används inte nummer 13, men i Sverige är det upp till arrangören att avgöra.

Avsnitt 2.11 rör bland annat hur **resultaten** ska redovisas, gå igenom detta med tidtagaren. **Om en deltagare tappar sitt tidtagningschip kan man erbjuda ett nytt chip i första eller andra växlingen, men deltagaren behöver inte ta emot chipet. Kan man trots saknat chip säkerställa att deltagaren genomfört hela banan, och manuell backup/målfoto eller video säkerställer tid för målgång, så kan deltagaren ändå registreras med ett godkänt resultat i tävlingen även om deltagaren inte fick/tog emot ett nytt chip. Om det inte går att säkerställa ovanstående blir deltagaren DSQ.**

Resultaten är inte officiella förrän **HD har kontrollerat och signerat dem**. Om två deltagare **med flit skapar en oavgjord** situation i en tävling kommer båda att diskvalificeras.

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 TD och HD ute på våra arrangemang – särskilt viktigt för tävlingar som kanske helt saknar TD och/eller har en ny och oerfaren HD – det finns hjälp att få!

3. Straff

De straff som tillämpas är muntlig varning, tidsstraff, diskvalificering, eller avstängning. **Överträdelse och straff sammanfattas i bilaga K.** Endast domare kan dela ut straff, och i stort sett **alla straff måste även bekräftas av HD för att gälla**, så diskutera alltid med HD om du som tävlingsledare får kännedom om något som skulle kunna resultera i ett straff.

Som arrangör behöver du planera för att **tidsstraff ska avtjänas på en specifik plats enligt tabellen nedan, beroende på var överträdelsen begicks (vänsterkolumnen). En asterisk (*) anger att tidsstraff på plats gäller under andra halvan av löpningen.**

	Elit - Drafting ej tillåten
Start	Växling 1 (T1)
Simning	Straffbox löpning
Växling 1 (T1)	Straffbox löpning
Cykel	Straffbox cykel
Växling 2 (T2)	Straffbox löpning
Löpning	Straffbox löpning / Tidsstraff på plats*

I elit-klasser, icke-drafting, som *inte* är mästerskap eller cup-tävling, och där flera klasser startar samtidigt eller blandas på tävlingsbanan så väldigt många deltagare samtidigt kommer vara på banan, kan TD (alt. TL om TD saknas) modifiera tabellen ovan, så att Age Group-regler tillämpas (helt eller delvis), utan att dispens krävs från STF. För Age Group-delen av tabellen, se reglementet, men i princip innebär det att ingen straffbox finns på löpningen utan att alla straff tas i T1, i cykelstraffbox, eller direkt på den plats där domaren dömer ut straffet. Om sådana ändringar görs anges det i tävlings-PM och vid race briefing, samt meddela STF:s tekniska kommitté.

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 beroende på vad som pågår samtidigt i tidsschemat.

Straff på en **icke-draftingtävling** som ska avtjänas på **cykelbanan** avtjänas i **nästkommande** straffbox på cykelbanan. Du som arrangerar en elittävling **utan drafting** behöver alltså tillhandahålla minst en straffbox på cykelbanan, men helst en på varje varv. 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, dvs så att tävlande på ett säkert sätt kan bromsa in och stanna utan att störa andra tävlande eller äventyra säkerheten. Sätt säkerheten i första rummet – diskutera placeringen med TD och 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.**

Straff som ska avtjänas i straffbox på löpningen meddelas **endast** genom att den **tävlandes nummer sätts upp på tavlan i straffboxen** – det är den tävlandes eget ansvar att kolla på tavlan på varje varv, och stanna på **valfritt varv** på löpningen. Straff måste vara uppsatta på tavlan före deltagaren genomfört halva löpmomentet, annars tas straffet på plats med en domare i stället. En **bokstavskod** vid nummer på tavlan anger vilken typ av straff det gäller, och **"x" plus en siffra** anger hur många tidsstraff en viss person har att avtjäna om det är mer än ett. Arrangerar du en elittävling (och inte gjort ett undantag enligt ovan) måste du alltså även tillhandahålla en straffbox på löpningen – men det är enkelt! Straffboxen bör vara relativt nära målet, men så att den passeras på varje varv på löpningen och så att de tävlande lätt kan se den när de kommer springande. För att meddela de tävlande behöver du en tavla, t ex en något större whiteboardtavla eller ett "blädderblock" (men tänk på att det måste tåla alla väder som kan uppstå på tävlingen). Bäst är om du har förtryckta och inplastade siffror (och bokstäver), men annars går det bra att skriva med penna på en tavla. Dessutom behöver du bemanna straffboxen med minst en person (funktionär eller domare). **För mer detaljer och tips, se separat information om hur man sätter upp en bra straffbox, på hemsidan** – och ta hjälp av din TD och/eller fråga STF!

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.

Vissa allvarliga överträdelser kan anmälas till STF för eventuell avstängning.

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. **Hindrar en deltagare en annan tävlande eller avsiktligt siktar in sig på en tävlande med fysisk kontakt, blir deltagaren diskvalificerad. Allvarigare fall kan leda till avstängning.** Fundera på hur detta ska kunna övervakas ute på simbanan! Finns tillräckligt med båtar och domare? Kan domarna filma simmarna från båt eller stranden, särskilt runt bojarna? Finns tillgång till drönare för att filma simmarna är det naturligtvis ännu bättre! Detsamma gäller för att säkerställa att deltagarna **följer banan**, och inte t ex genar vid bojarna. Ett bra tips är att ha en kajak eller SUP stationär på insidan av varje boj, som stoppar eventuella deltagare som simmar fel.

Vattentemperaturen ska mätas ca en timme före start, helst på flera olika platser på banan, och på ca 60 cm djup. Den **lägsta** temperaturen som uppmäts betraktas normalt som den officiella temperaturen. Tänk på att du alltså behöver ha både termometer och en båt eller motsvarande tillgänglig senast en timme innan start för att mäta temperaturen ute på banan – meddela resultatet till TD om TD inte är med i båten och informera deltagarna.

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 elitklasser (men dessa modifieras om lufttemperaturen är låg – se nedan):

Simdistans	Förbjuden	Obligatorisk
1501 m och längre	22 °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 på distanser över 1500m, enligt tabellen ovan, i dessa förhållanden. Notera att det är TD (eller TL om ni inte har någon TD) som fattar det slutliga

beslutet beroende på de **faktiska förhållandena på platsen** och även annat såsom, strömmar, vindar, regn etc kan tas i beaktande.

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 3800m förkortas till maximalt 1500m om vattentemperaturen ligger mellan 13,0 och 13,9 grader, eller till 3000m om vattentemperaturen ligger mellan 14,0 och 14,9 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 elitklasser på distanser mellan 1501-3000m är 1h 15min, och på 3001-4000m är den 1h 45min.

I elitklasserna bör val av startplats ske baserat på ranking eller annan ordning, dvs normalt är detta i startnummerordning då startnumren tilldelats baserat på rankingen. Om detta är möjligt så ställs deltagarna upp en bit från starten i nummerordning, och ropas sedan upp en och en, varvid de får springa fram och välja sin startposition.

Vald startposition får inte ändras när den väl har valts. Om starten går på land (strand, ponton) så används domare placerade bakom deltagarnas linje för att notera vem som väljer vilken plats, och för att övervaka tjuvstart – i så fall ska varje domare ha en röd flagga för att kunna indikera redo för start, samt ev. tjuvstart. Starten för elitklasser är normalt en **masstart**. Lämpligen filmas även starten snett framifrån för att kunna identifiera en eventuell tjuvstart.

Startproceduren för en masstart finns beskriven i avsnitt 4.7 – följ den så noggrant det går, så att de tävlande kan känna igen sig i startproceduren mellan tävlingar!

Normalt är HD starter, den som ger startsignalen, men detta kan även delegeras till TD eller TL – i synnerhet om det är ont om domare på tävlingen och HD behöver bevaka flera områden, t ex lineup och kontroll av utrustning. **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 hornstötningar**. Om bara några enstaka deltagare startat för tidigt försöker domarna istället identifiera personerna och ge dessa ett tidsstraff senare i växlingen.

På långdistanstävlingar med många simultana startande kan man även tillämpa **rullande start** (se avsnitt 4.10), där tiden för en deltagare startar när den korsar startlinjen.

Alla deltagare **måste bära badmössan** som tillhandahålls av arrangören (om man vill ha en extra badmössa måste den bäras under den officiella). Om **våtdräkt** bärs ska den uppfylla kraven i reglementet. Dessutom finns regler för annan tillåten och icke-tillåten utrustning på simningen. Allt detta ska kontrolleras av domare innan

start, så det är lämpligt att det finns domare på plats i området för "lineup", dvs där deltagarna ställer upp inför att ropas upp och välja sin startplats, eller inför att ta sig till området för rullande start. Här bör 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 olyckssituation). 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. Om du har en sådan stoppskylt bör du överväga att t ex ställa en funktionär i korsningen och filma platsen, notera klockslag och startnummer, och denne kan sedan vidarebefordra klipp och anteckningar till HD som kan döma straff för de som inte stannat.

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**.

I en tävling utan drafting krävs det **många MC och tillhörande domare** för att kunna bevaka hela fältet och säkerställa rättvisa bedömningar. Diskutera med din TD och HD vad som är ett rimligt antal! En tumregel för lämpligt antal domare kan vara 1 domare per 50 deltagare i tävlingsklass, så en medel- eller långdistanstävling med 200 deltagare behöver alltså minst 4 MC med domare ute på banan, och en större tävling med 1000 deltagare bör ha upp mot 20 MC med domare, om alla deltagare är ute på cykelbanan samtidigt. 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 så att domare kan döma ut straff även i slutet av cyklingen.

Utrustning: domarna kontrollerar cykeln och annan utrustning vid incheckningen. Säkerställ att **domare har nödvändig utrustning** för att t ex kunna mäta sadelns position (räcker normalt med en rak "pinne" eller plankan på ca 1m och ett måttband), bromshandtagens vinkel, osv. **Måttband är absolut nödvändigt**, men det finns även mer avancerad "mätutrustning" som man kan bygga själv, se ritningar på World Triatlons hemsida.

På banan kan anordnas hjulstationer (**wheel stop**) – dessa är enda ställena på banan där deltagare får byta ut hjul om de får problem under cyklingen. Hjulstationer kan vara neutrala, där hjul tillhandahålls av arrangören, eller individuella där de tävlande själv lämnar in sina egna hjul i förväg. Man kan även anordna en mobil

hjulstation, t ex en bil som kan åka ut med hjul till tävlande, om detta kan ske på ett säkert sätt och utan att störa tävlingen som pågår. Bestäm i förväg vilka ni ska tillhandahålla och var, diskutera med TD, och skriv tydligt vad som kommer finnas och var, i start-PM! Om ni tillhandahåller ett individuellt wheel stop, glöm inte ange hur och när de tävlande kan lämna in sina hjul samt hämta dem efter tävlingen! Om ni tillhandahåller hjul i ett neutralt wheel stop, berätta på briefingen vilka hjul som kommer finnas tillgängliga där!

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", från andra än deltagare **i samma tävling och på samma varv** (diskutera med TD om undantag behövs när deltagare och klasser eventuellt blandas på banan – TD beslutar om undantag, men dessa måste meddelas i PM och vid briefing).

Medicinsk personal har rätt att plocka av deltagare från banan, av säkerhetsskäl, som då måste bryta tävlingen.

Målgång räknas när bålen når den tänkta vertikala linje som utgår från mållinjens framkant. Tänk på att mållinjen måste vara utmärkt på marken, t ex med en tydlig tejpad eller målrad linje. Helst bör du filma målgången, åtminstone med en vanlig mobil eller iPad-kamera, men idealt med en riktig målkamera. Tänk också på att du bör ha manuell backup, dvs en person som står och antecknar startnummer och ungefärlig tid på de som går i mål, för att kunna reda ut eventuella situationer med borttappade chip, eller problem med kameror och tidtagningssystemet. De tävlande får inte ha med sig någon utomstående på målakan.

7. Växling

Deltagarna måste använda **sin tilldelade plats** i växlingsområdet, som bör vara numrerad och en box för använd utrustning bör tillhandahållas om möjligt, alternativt kan ett s.k. "påssystem" användas (vilket är vanligt på större långdistanstävlingar). 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** boxen och/eller nummerskylten som markerar respektive position – tänk på att de tävlande behöver ha tillräckligt med plats.

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 vådräkten till midjan, men de får inte stanna och ta av den helt** förrän på sin plats i växlingsområdet, om inte arrangören anordnat en annan särskild plats för detta. Deltagarna får inte klä av sig nakna i växlingsområdet, så på en långdistanstävling är det lämpligt att arrangören tillhandahåller ett tält eller motsvarande för att möjliggöra ombyte.

På en medel- och långdistanstävling får arrangören tillhandahålla olika typer av **assistans** i växlingsområdet, t ex dela ut påsar med utrustning, eller ta emot och hänga upp cyklar, men servicen måste i så fall vara lika för alla och endast ges av funktionärer. Som arrangör bör man därmed fråga sig: har vi tillräckligt med funktionärer för att göra detta på ett rättvist sätt?

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. Diskutera exakt placering av dessa linjer (kan vara en och samma linje) med TD. 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 minst 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, och helst filma på- och avstigning åtminstone för täten i varje klass.

8. Tävlingskategorier (mästerskap)

Det här kapitlet visar vilka klasser och distanser som STF **kan** anordna mästerskap inom – det betyder inte att mästerskap kommer att arrangeras i alla dessa varianter, men som arrangör kan du såklart öppna upp för en diskussion med förbundet om du är intresserad av någon av de listade tävlingsformerna. På medel- och långdistans i triathlon arrangeras endast SM i seniorklass.

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, en **tabell i bilaga H visar på fördelning i resultatlistan**. Här finns också en tabell som visar på vem som kan vinna vilken klass, om flera klasser startar samtidigt. 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 minst 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**. Avsnittet innehåller detaljerade uppgifter om vad som ska kontrolleras om ett vattenprov tas (normalt PH, enterokocker och e-coli, men även algblomning kan behöva provtas). Notera att även en **visuell inspektion** ska göras, i god tid före tävlingen av LOC samt inför tävlingen normalt av TD, för att upptäcka **andra möjliga risker, såsom dålig lukt, utsläpp av olika slag, lokala föroreningar från fåglar eller skräp som slängts i vattnet osv**. Vid osäkerheter om hur resultaten ska tolkas eller hur riskerna ska hanteras, diskutera i första hand med TD för tävlingen, men kontakta gärna även STF:s tekniska kommitté och/eller den utsedda kontaktpersonen för tävlingen.

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 olika klasser och typer av tävlingar. **För medel- och långdistans gäller max 100 startande i en startvåg, om starten sker på land, medan om starten sker i vattnet kan startvågorna vara större** (efter godkännande av TD). I vanlig ordning kan undantag sökas hos STF:s tekniska kommitté senast 30 dagar före tävlingen. Även hur mycket distanserna får variera gentemot de fastlagda sträckorna, finns i detta kapitel, samt hur många straffboxar som ska finnas på cyklingen. Poängen med att ha flera straffboxar är att "bryta upp" eventuella klungor och att straffet ska få påverkan på cykelsträckan, och inte bara vara något som tas när hela sträckan redan är avklarad.

I kapitlet finns även en **tabell som anger rekommenderade tidsintervall mellan starter för olika klasser i tävlingen**. För medel- och långdistans gäller att man bör separera klassernas (främst damer och herrar) starter med 5 minuter. Dock kan detta modifieras av TD (TL om TD saknas) för icke-mästerskap, och genom undantag av STF:s tekniska kommitté även för mästerskap. Tänk på att modifierade tider och

undantag ska godkännas av TD och/eller STF innan de publiceras på tävlingens webbplats och i PM.

Maxtid för tävlingen ("cut-off tid") eller enskilda segment kan gälla för en tävling, men ska helst publiceras i samband med anmälan, 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 jury, huvuddomaren (HD), och övriga domare på tävlingen. Den tekniska delegaten (TD) ansvarar för att säkerställa att arrangemanget genomförs enligt reglementet och på ett säkert och rättvist sätt, i samråd med den lokala arrangören. **TD håller normalt race briefing**, gärna tillsammans med tävlingsledaren (TL). På mindre tävlingar kan TD saknas, då är det den lokala TL som har motsvarande ansvar. Alla tekniska funktionärer måste vara minst 18 år.

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. Vid mästerskap och cup tävlingar utser STF en HD för tävlingen, men **för övriga 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 tävlingsjury.

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 för att säkerställa tillämpningen av Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler inom det området – vi vill ha en **rättvis tävling** för alla deltagare!

HD delar upp ansvaret mellan domarna, och utser lämpligen en områdesansvarig domare (s.k. "chief") för varje tävlingssegment, t ex en "chief swim", en "chief transition", en "chief bike", en "chief run", en "chief finish" osv. Dessa ansvariga bör jobba nära LOC:s ansvariga för respektive områden, för att ha korta kontaktvägar om något inträffar inför eller under tävlingen, t ex utrustning som saknas, eller något i

uppbyggnaden av området som akut måste justeras. Tänk på att domarna ute på banan även kan vara LOC:s ögon och öron, och ofta är de första som upptäcker eventuella problem – dra nytta av det! Men en domare kan **inneha mer än en befattning**, t ex brukar det gå att flytta domare från simning till löpningen, och de flesta kan hjälpa till med incheckningen, om tävlingsstatistiken tillåter det. Ytterligare positioner kan inrättas vid behov. En tumregel är att på en medel- eller långdistanstävling behövs **minst** 10 domare utöver HD, ännu fler på en tävling med ett stort antal deltagare, medan på en liten tävling kan det räcka med färre. Det som kräver flest domare är att bevaka cykelbanan, och här är det främst antal deltagare som samtidigt befinner sig på banan som styr hur många domare du behöver (en bra tumregel är en domare per 50 deltagare, men det beror mycket på hur utspritt fältet blir, banans upplägg osv). 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 (i vissa fall tillhandahåller STF västar, t ex vid mästerskap – kontrollera ditt avtal med STF).

På tävlingen ska även finnas en **tävlingsjury** (sammansättning och arbetet beskrivs i nästa kapitel). Det är tävlingsjuryn som behandlar eventuella protester som kommer in från deltagare. Om det finns en TD så kommer hen vara ordförande i tävlingsjuryn. HD får inte vara med i juryn.

12. Protester

Protester kan lämnas in av en deltagare eller en deltagande förening. Protester kan gälla bland annat:

- Behörighet att delta eller hur startlistan är sammansatt, exempelvis startordningen om den är baserad på ranking.
- Utformningen av banor eller andra tävlingsförhållanden, exempelvis förhållanden som kan ge vissa tävlande orättvis fördel.
- Deltagares uppförande eller utrustning inför eller under tävling.
- En domare eller annan persons uppträdande.
- Fel i resultaten.
- Beslut fattade av domare, **UTOM**
 - **Ett straff för drafting**
 - **Ett tidsstraff som deltagaren avtjänat**

Protester som gäller tävlingens utformning, eller utrustning, kan lämnas in **före tävlingen** – och behöver då vanligen behandlas av juryn innan tävlingen startar, så juryn måste finnas på plats i god tid. För protester som rör det som händer/hänt under själva tävlingen finns tidsgränser för när dessa ska lämnas in (vanligen **15 min efter målgång**, eller 5 min efter resultaten publicerats), 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 (5 personer på SM/RM) som arrangören sätter samman, och offentliggör (vid briefing, samt på anslagstavla). Normalt är TD ordförande i juryn, om en TD finns på tävlingen, annars utser juryn en ordförande inom sig (ej tävlingsledaren). Sedan inkluderas även en representant för STF om en sådan person finns på plats, och en representant för den lokala arrangören. Övriga medlemmar i juryn utgör representanter för deltagande föreningar, med god kännedom om reglementet. Domare och deltagare får inte ingå i juryn. Om en ledamot är jävig (avgörs av ordförande), t ex samma förening som en part i ärendet, kan jurymedlemmen ersättas med en annan person.

Tävlingsjuryn ska **behandla protester** snarast efter att de lämnats in. Möten kan ske online om nödvändigt, men helst på plats (arrangören bör tillhandahålla ett avskilt rum där juryn kan sammanträda). Alla parter ska höras av juryn, och man ska beakta alla tillgängliga bevis som läggs fram. Mötet är inte öppet för allmänheten, bara berörda parter bjuds in. 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 klarläggas 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, så läs detta noggrant! Viktiga punkter inkluderar:

- På dessa typer av tävlingar bör det finnas särskilda platser på cykel- och löpbanan för **"egen langning"**, dvs platser där antingen coacher/tränare får "länga" dryck och mat till sina deltagare, och/eller där tävlande själva kan ställa egen nutrition och sedan själva hämta detta. Viktigt är att det ska vara

lika för alla – har man funktionärer som hjälper till att serva deltagarna med egen nutrition måste detta kunna säkerställas för alla deltagare.

- I växlingsområdet kan man tillhandahålla **funktionärer som assisterar deltagarna**, t ex genom att ta emot och hänga upp cyklarna efter cykelmomentet, ta av vådräkten, och/eller dela ut utrustning. Men samma sak här – endast funktionärer för ge assistansen och det måste finnas tillräckligt många funktionärer så att det blir lika för alla.
- **Ombytestält** bör finnas i anslutning till växlingsområdet. Det kan även finnas särskilda platser för att ta av vådräkter innan växlingsområdet.
- Arrangören kan välja att tillämpa ett system med **påsar** för utrustningen för respektive moment. I dessa fall måste all utrustning, utom cykelskor, ligga i respektive påse.
- Arrangören kan tillhandahålla **mekanisk hjälp**, dvs hjälp med cykelreparationer, antingen på förutbestämda platser och/eller särskilda fordon som rör sig på banan.

Eftersom alla ovanstående punkter är speciella för medel- och långdistanstävlingar så är det särskilt viktigt att dessa nämns i start-PM och vid briefing!

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 medel- och långdistanstriathlon ska vara osv. Det är mot bakgrund av dessa distanser som toleransmarginalerna i kap 10 beräknas på aktuell distans. Här anges även den **minimiålder som gäller för olika distanser** – i högerkolumnen anges den som är **behörig att delta vid en viss ålder**. Dispenser kan ges av STF tekniska kommitté. **Notera att åldern för både medel- och långdistanstävlingar är 18 år, vilket är en sänkning från de 20 år som gällt i Sverige tidigare för långdistanstävlingar.**

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.

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**. Notera dock att deltagare **kan vara behöriga att ändå anmäla sig till en annan klass**, enligt avsnitt 2.5 – exempelvis kan en 18-åring anmäla sig till seniorklass, **så länge distansen är tillåten**.

I bilagan finns även regler om mästerskap och vilka medaljer och utmärkelser som delas ut. I stort sett är detta oförändrat sedan tidigare svenskt reglemente.

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, 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 kräva att deltagarna skriver på ett avtal inför start, t ex gällande användning av personuppgifter, immateriella rättigheter, och/eller ansvar och skyldigheter vid särskilda händelser.

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.

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.

Bilaga T – Ranking för gravida idrottare

Bilaga U och V tillämpas ej.