

## Sammanfattning av regler för deltagare i elitklasser (Senior, U23, Junior, Ungdom)

Detta dokument utgör en **sammanfattning** av de viktigaste reglerna som gäller för elitklasserna 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 i det fullständiga reglementet 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. Tanken är att dessa klasser ska användas där man önskar tillämpa de regler som anges för “elit” i det nya reglementet, exempelvis tävlingar i Svenska triathloncupen och våra SM/RM. Mindre tävlingar kan istället ha en sammanslagen tävlingsklass för alla damer respektive herrar, men då tillämpas normalt AG-regler och inte reglerna för “elit”. Det här dokumentet tar alltså sikte på **arrangemang med separata senior-, U23-, junior-, eller ungdomsklasser**, men oavsett om dessa klasser har separata starter eller inte. För andra typer av tävlingar och klasser finns separata sammanfattningar av reglementet på STF:s webbplats.

## Innehållsförteckning

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

## 1. Introduktion

Kapitlet innehåller information om reglernas giltighet och hur de ska tillämpas. Här finns även regler om **hur man söker dispens och undantag** från specifika regler. Samt under vilka förhållanden som en arrangör kan införa egna regler, utöver reglementet, och hur de ska meddelas till deltagarna.

## 2. Deltagares uppträdande

**Kanske ditt allra viktigaste kapitel!** Här finns generella bestämmelser om hur man får och inte får bete sig på en tävling. Viktiga punkter innefattar:

- Alltid uppvisa god sportsmannaanda.
- Ta ansvar för sin egen och andras säkerhet.
- Känna till, förstå och följa tävlingsreglerna.
- Följa trafikregler och instruktioner från funktionärer och domare.
- Behandla andra deltagare, funktionärer m.fl. med respekt och artighet.
- Undvika att använda kränkande språk.
- Informera en domare, alternativt tävlingsledningen om du bryter tävlingen.
- Tävla utan att ta emot hjälp utifrån.
- Inte visa upp någon form av politisk, religiös eller rasistisk propaganda, eller otillåten marknadsföring.
- Inte medvetet slänga skräp eller utrustning runt banan.
- Inte försöka vinna en fördel eller ta dig framåt med hjälp av något externt föremål eller fordon.
- Följa den föreskrivna bansträckningen.
- Inte använda någon enhet som distraherar så att du inte ägnar full uppmärksamhet åt din omgivning, inklusive mobiltelefoner, smarta klockor och radio, på något distraherande sätt under tävlingen. Ett "distraherande sätt" inkluderar att ringa eller ta emot telefonsamtal, skicka eller ta emot textmeddelanden, spela musik, använda sociala medier, fotografera eller använda radiokommunikation.
- Du måste ha tillstånd för att som deltagare få fotografera och filma under tävlingen – prata med tävlingsledningen.
- Se till att utrustningen som används uppfyller gällande regler och är i gott skick.
- Använda all utrustning som tillhandahålls av arrangören, och inte modifiera den.
- Doping är naturligtvis inte tillåtet!

Deltagare i tävlingsklass måste ha en **triathlonlicens**.

Vanligtvis arrangeras tävlingar i följande **elit-klasser** (även en U23-klass kan finnas):

- Seniorsklass – från 20 år (man kan utan dispens anmäla sig till denna klass redan från 16 år, om distansen är tillåten för 16-åringar, se bilaga A i reglementet)
- Juniorsklass – från 18-19 år (man kan utan dispens anmäla sig till denna klass redan från 16 år, om distansen är tillåten för 16-åringar, se bilaga A i reglementet)
- Ungdomsklass – från 16-17 år (man kan utan dispens anmäla sig till denna klass från 15 år, om distansen är tillåten för 15-åringar, se bilaga A i reglementet)

Tävlingsklass för pojkar/flickor 14-15 år kan även arrangeras tillsammans med elitklasserna, om distanserna tillåter det, men denna klass är inte per definition en "elitklass". Så läs noga i start-PM, ibland tillämpas regler som för elit i denna klass, medan på andra tävlingar så kommer Age Group regler tillämpas.

Om flera **klasser startar samtidigt** kan tävlande som är behöriga att delta i en "äldre" klass (av ovanstående) vinna flera klasser, dvs både sin egen, och en annan klass där man är behörig att delta.

**Race briefing** kan genomföras på plats eller online, antingen dagen före tävling, på tävlingsdagen, eller vid tid som arrangören meddelat senast 30 dagar innan tävlingen. Arrangören ska även ange om den är obligatorisk eller inte, och om det är obligatorisk närvaro kan du plockas bort från startlistan om du missar briefing, alternativt få ett tidsstraff vid för sen ankomst. Foto-ID ska användas både för att registrera närvaro vid en obligatorisk briefing och när man hämtar ut sitt startkuvert.

**Startkuvertet** bör innehålla:

- Nummerlapp, om namn på dräkt inte är obligatoriskt i tävlingsklassen
- Badmössa (kan också delas ut vid incheckningen) som bör vara numrerad
- Nummerlappsdekal för cykel
- Hjälmdekaler som ska placeras fram och på båda sidor av hjälmen
- **Kroppstatueringar** för både underarmar och underben, eller alternativ kroppsmärkning såsom med tuschpenna (se bild i reglementet som visar precis hur och var du ska applicera siffrorna – tänk på att följa instruktionerna så att de sitter kvar!)
- Tidtagningsschip (kan också delas ut vid incheckningen)
- Märkning för väska

På tävlingsdagen, vid incheckning till växlingsområdet, kontrolleras din **tävlingsdräkt** (eventuellt fotograferas den), din **cykel** och annan utrustning (inklusive **hjälm**, som ska sitta på huvudet), samt eventuellt genomförs stickprovskontroll av **löparskor**.

Tänk på att **ha alla dessa saker på dig**, eller redo i handen, och **alla dekaler påklustrade** redan vid ankomst till incheckningen så att vi slipper långa köer!

**Tävlingsdräkten** måste täcka hela bålen framtill, men ryggen får vara bar från midjan och uppåt. Dräkten får ha ärmor som sträcker sig till precis ovanför armbågen men som inte täcker armbågen. **Dräkten får ha dragkedja bak i alla tävlingar, men dragkedja fram endast på medel- och långdistans och andra multisporter än triathlon.** Notera också att det finns detaljerade regler om **namntryck på dräkten** och tillåtna sponsorer i en bilaga. Elitklasserna bär normalt inte nummerlapp, men undantag kan göras för en viss tävling av TD/TL om klasserna blandas, t ex med Age Group, på grund av klassernas starttider. Läs start-PM noga och var uppmärksam på briefing!

**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.

### 3. Straff

De straff som tillämpas är muntlig varning, tidsstraff, diskvalificering, eller avstängning. **Överträdelser och straff sammanfattas i bilaga K.** Domare kan utdöma straff även om överträdelserna inte finns i reglementet om domaren anser att någon vunnit en orättvis fördel eller om en farlig situation har skapats avsiktligt.

En domare kan utdela en muntlig **varning** för att vara proaktiv när ett regelbrott riskerar att inträffa, eller för att korrigera en mindre överträdelse. Det betyder bara att du ska följa domarens instruktioner och rätta till felet!

**Tidsstraff avtjänas på en specifik plats enligt tabellen nedan, beroende på var överträdelserna begicks (vänsterkolumnen). \* Tidsstraff på plats gäller under andra halvan av löpningen.**

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

Strafftiderna som gäller är följande:

#### Överträdelser mot draftingregler:

- 3 minuter i långdistanstävlingar,
- 2 minuter i medeldistanstävlingar,
- 1 minut i standarddistanstävlingar,
- 30 sekunder i sprinttävlingar och kortare distanser.

#### Andra överträdelser:

- 1 minut i långdistanstävlingar,
- 30 sekunder i medeldistanstävlingar,
- 15 sekunder i standarddistanstävlingar,
- 10 sekunder i sprinttävlingar och stafetter (relay),
- 5 sekunder på distanser kortare än sprintdistans.

**Tidsstraff som avtjänas i första växling** meddelas genom att en domare stoppar den tävlande vid dennes plats i växlingsområdet och tar tid på straffet. Rör ingen utrustning och vänta på domarens instruktion att fortsätta!

**Straff mot draftingreglerna** meddelas av domaren genom att visa ett **blått kort**, sedan är det upp till den tävlande själv att stanna i **nästa straffbox** på cykelbanan. Andra straff som ska avtjänas på **cykelbanan** meddelas på motsvarande sätt, men med ett **gult kort**. Stanna i **nästkommande** straffbox, meddela vilket kort du fått och hur många, vänta sedan på domares instruktion att fortsätta! Du får äta och dricka det du har på dig, eller på cykeln, men inte utföra reparationer eller lämna boxen.

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 ditt nummer på tavlan anger vilken typ av straff det gäller, och **"x" plus en siffra** anger hur många tidsstraff du har att avtjäna om det är mer än ett. Stanna i straffboxen och vänta på **domares instruktion att fortsätta!** Du får vila och stretcha men inte lämna boxen.

**Tidsstraff på plats** innebär att domaren håller upp ett gult kort och den tävlande stannar på platsen tills domaren ger tillåtelse att fortsätta, efter avtjänat tidsstraff.

**Diskvalificering** kan utdelas genom att domaren visar upp ett rött kort, **eller** genom att anslå den tävlandes nummer på anslagstavlan i målområdet – **kolla alltid tavlan** direkt när du går i mål! Du får alltid fortsätta och slutföra tävlingen trots en diskvalificering, för att kunna protestera mot domslutet efter målgång.

Notera att ett avtjänat tidsstraff anses betyda att deltagaren accepterar straffet, och deltagaren kan därför **aldrig protestera mot ett avtjänat tidsstraff**. Man kan heller inte protestera mot ett straff för draftingöverträdelser.

Vissa allvarliga överträdelser kan anmälas till STF för eventuell **avstängning**.

## 4. Simning

Man får skjuta ifrån botten eller fasta föremål i början och slutet av simbanan/varvet, men ingen annanstans ute på banan. Deltagare får trampa vatten eller hålla sig i fasta föremål för att vila, så länge deltagaren inte tar sig framåt. Kallar du på hjälp måste du bryta tävlingen när du har fått hjälp.

Att uppträda **sportsmannamässigt** 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**. Allvarligare fall kan leda till avstängning. **Naglar ska vara kortklippta och inga klockor eller smycken får finnas som kan riskera att skada andra simmare (kan finnas undantag – lyssna noga på briefingen eller kontakta HD)**.

Om **våtdräkt** är tillåtet/obligatoriskt meddelas **1 timme innan start**. Vid normala lufttemperaturer gäller följande gränser (men dessa modifieras om lufttemperaturen är låg – se extra tabell i reglementet):

Simdistans	Förbjuden	Obligatorisk
Upp till 1500 m	20 °C och högre	15,9 °C och lägre
1501 m och längre	22 °C och högre	15,9 °C och lägre

**En maximal tid i vattnet tillämpas per distans**, klarar du inte **maxtiden** får du inte fortsätta tävlingen.

**I elitklasserna kan ibland val av startplats ske baserat på ranking eller annan ordning**. Vald startposition får då inte ändras när den väl har valts. Starten är normalt en **masstart**.

**Startproceduren för en masstart** finns beskriven i avsnitt 4.7. **Normalt meddelas först "ni är nu i händerna på startern"** alternativt "på era platser", sedan kan det förekomma **15-20 sekunders tystnad eller ljudet av hjärtslag** i högtalaren, när dessa tystnar ges **startsignalen** inom ett par sekunder, utan vidare förvarning. Normalt är startsignalen en **hornstöt ("air horn")**.

**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, upprepade hornstötter**. Då kommer även kajaker eller andra

funktionärer på simbanan hjälpa till att återkalla fältet. Om bara enstaka deltagare startat för tidigt kommer domarna istället identifiera personerna och ge dessa ett tidsstraff i första växlingen.

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, bland annat får den inte vara tjockare än 5mm, och får inte täcka ansikte, händer och fötter. Strumpor får användas när våtdräkt är obligatorisk. Inga flytanordningar eller framdrivningsanordningar är tillåtna, inga snorklar, hörlurar eller öronskydd (utom av medicinsk natur). **Inga smycken eller klockor som kan riskera att skada andra. Nummerlapp får inte bäras under simningen, inte ens under våtdräkten.**

## 5. Cykling

Du måste följa trafikregler om inte annat angetts i PM eller vid briefing, eller om du får en annan instruktion av domare eller funktionär. Det innebär bland annat att alla omkörningar ovillkorligen måste ske på vänster sida! Du får inte röra dig framåt på banan utan din cykel, och lämnar du banan så måste du återgå till banan på samma plats.

Att uppträda **sportsmannamässigt** innebär bland annat att man direkt rör sig bort från varandra om man oavsiktligt kommer för nära en annan cyklist eller kommer i fysisk kontakt. **Hindrar en deltagare en annan tävlande eller avsiktligt siktar in sig på en tävlande med fysisk kontakt eller på annat sätt vinner en orättvis fördel, blir deltagaren diskvalificerad. Allvarligare fall kan leda till avstängning.**

Din **position på cykeln** när du cyklar måste vara enligt reglementet, vilket innebär att du ska hålla i styret med händerna, ha fötterna på pedalerna och normalt sitta på sadeln - det är såklart ok att tillfälligtvis stå upp och trampa för att få mer kraft i pedalerna eller lätta på trycket från sadeln, men inte att t ex sitta på ramen eller stå längre perioder utan att trampa.

### Utrustning:

Generellt gäller **UCI:s regler för utformning av cyklar** och deras utrustning. Road race-regler gäller för tävlingar med drafting tillåten, och time trial-regler för tävlingar utan drafting. Har du en **dekal** på cykeln som säger att den är godkänd av UCI för endera typen av tävling så behöver du inte fundera mer – den är även godkänd för triathlon i samma typ av tävling!

Det finns regler för **sadelns position**, som inte får vara placerad för långt fram av säkerhetsskäl, och inte heller för långt bak i icke-draftingtävlingar. Kåpor eller annat som förbättrar cykels aerodynamik är förbjudna. **Cykeln ska vara fri från reklam, annat än för cykelprodukter, under mästerskap** – täck över med tejp om du skulle ha

för mycket reklam på cykeln. Du måste ha en fungerande **broms** på varje hjul. **Det finns gränser för lutningen på bromshandtagen på styret**, och styrändarna måste alltid vara pluggade. Det finns även regler för **var du får montera vattenflaskor**, och generellt så får du varken ha vattenflaskor på styret eller bakom sadeln i ett draftinglopp. Flaskorna får aldrig vara av glas.

Inför draftinglopp kontrolleras **hjulen** mot UCI:s hjullistor – kolla gärna i förväg så att du vet vilket hjul du har, och för en smidig incheckning tala om för domaren var i listan de kan hitta hjulet!

**Disc-hjul** är bara tillåtna bak, och bara på tävlingar med icke-drafting.

**Clip-ons** är bara tillåtna i icke-draftingtävlingar, och får inte sträcka sig längre än framhjulets framkant.

Öronproppar, hörlurar och smarta hjälmar är inte tillåtna, inte heller speglar.

På banan kan finnas hjulstationer (**wheel stop**) – dessa är de enda ställena på banan där du får byta ut hjul om du får problem under cyklingen. Hjulstationer kan vara neutrala, där hjul tillhandahålls av arrangören, eller individuella där du själv lämnar in dina egna hjul i förväg. Kolla i PM och hör med arrangören vad som gäller på din tävling!

### **Cykling med drafting tillåten:**

**Varvade deltagare** plockas av banan i draftingtävlingar, om inte arrangören har ansökt om undantag från denna regel – kolla PM och lyssna noga på briefingen. Du får heller **inte draфта på tävlande av annat kön**, eller någon som är **på ett annat varv** (om inte undantag finns enligt ovan). Du får aldrig draфта på ett fordon, inte ens i ett draftinglopp.

### **Cykling utan drafting:**

Här gäller det att inte bara cykla på i eget tempo och sköta dig själv, utan du måste **aktivt** se till att inte hamna i en draftingsituation – vilket innebär att du ibland kan tvingas bromsa eller göra något aktivt för att undvika att komma för nära andra. Men andra ska även respektera den plats du intagit på banan och inte i onödan störa och hindra dig! Här gäller det bland annat att alltid **ligga så långt till höger som möjligt** på banan, för att inte hindra andra att köra om dig på ett säkert sätt på vänster sida. Om du är fel placerad och hindrar andra kallas det "blocking" och du kan få ett gult kort, som innebär ett tidsstraff i cykelstraffboxen.

**Draftingzonen är 12m lång på alla distanser**, från framkanten på cykelns framhjul. Om du går in i någon annans draftzon måste du genomföra en **omkörning på högst 25 sekunder**. **Om du upprepade gånger avbryter en omkörning kan du bli straffad för drafting**, med ett blått kort, och du måste då stanna i nästa straffbox. När du blivit omkörd är det ditt ansvar att först **lämna den omkörande deltagarens draftzon** innan

du får påbörja en egen omkörning. Du får aldrig drafta på ett fordon. Om du får två draftingstraff (tre på medel- och långdistans) så leder det direkt till diskvalificering. Du kan aldrig lämna in en protest mot ett draftingstraff.

När du har en **clip-on båge** så får du utöver positionen som beskrivits ovan, även sitta i en position på cykeln där armarna vilar mot bågen/styret, men **händerna måste hela tiden greppa styret eller bågen**.

## 6. Löpning

På löpningen kan du välja att **springa eller gå**, men du får inte krypa. Du måste ta dig fram **utan extern hjälp**, det gäller även i kurvor, där du t ex inte får använda träd eller staket för att hjälpa dig genom kurvan. Då får inte ha någon farthållare, eller ta emot annan typ av "pacing", från andra än deltagare **i samma tävling och på samma varv som du själv**.

Här gäller samma regler om att uppträda **sportsmannamässigt** som i tidigare grenar. Det innebär bland annat att du direkt måste röra dig bort från andra om du oavsiktligt kommer för nära eller i fysisk kontakt med dem på banan. **Hindrar du en annan tävlande eller avsiktligt siktar in dig på en tävlande med fysisk kontakt, eller på annat sätt vinner en orättvis fördel, blir du diskvalificerad. Allvarligare fall kan leda till avstängning.**

**Målgång** räknas när bålen når den tänkta vertikala linje som utgår från mållinjens framkant. Du får inte ha med dig någon utomstående på målrakan.

**Utrustning** som inte är tillåten inkluderar som tidigare hörlurar och öronproppar, och behållare av glas. Du måste använda **skor som är internationellt godkända för löpartävlingar – "vanliga" löparskor är normalt godkända.**

## 7. Växling

Du måste använda **din tilldelade plats** i växlingsområdet, och 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)**. All **utrustning ska finnas inom 0,5m från** boxen och/eller skylten som markerar din position. Inför första växling får cykelutrustning (t ex hjälm, skor, glasögon) vara placerade på cykeln, istället för på marken, men **remmen på hjälmen får inte vara knäppt.**

**Endast utrustning som du ska använda** under tävlingen får lämnas i **växlingsområdet. Efter sista växlingen måste all utrustning läggas i boxen** (inklusive hjälm och glasögon, men cykelskorna får vara kvar på pedalerna), om boxar tillhandahålls. Det är förbjudet att markera positioner i växlingsområdet, sådana markeringar tas bort av domare. Även felplacerad utrustning som kan störa andra, eller föremål som uppenbart inte ska användas under tävlingen, kan flyttas av domare eller funktionärer, utan förvarning.

När du kommer upp från simningen måste du **ta med dig all utrustning till växlingsområdet**, inklusive badmössan. **Du får dra ner våtdräkten till midjan, men du får inte stanna och ta av den helt** förrän på din plats i växlingsområdet.

Innan du tar tag i cykeln i första växling måste du ta på dig och **knäppa hjälmen** och den får inte knäppas upp förrän du har ställt ifrån dig cykeln i växlingen efter cyklingen.

Det är **inte tillåtet att cykla i växlingsområdet**. Du måste hålla i cykeln med händerna när du springer med den genom växlingsområdet, och du får inte stanna, för att inte hindra andra tävlande. Du får inte kliva på cykeln förrän efter **mount-linjen**, det innebär att du ska sätta i en hel fot i marken efter linjen, sen får du hoppa på cykeln. Motsvarande gäller när du kliver av cykeln, en hel fot ska vara i marken före linjen när du hoppar av. **Om du oavsiktligt tappar någon utrustning vid mount/dismount medför det inget straff och du bör inte stanna för att ta upp föremålet** (det kan hindra andra, eller i värsta fall leda till en olycka), en domare eller funktionär kommer att plocka upp det åt dig och du återfår det senare!

## 8. Tävlingskategorier

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, håll utkik i tävlingskalendern!

## 9. Priser och utmärkelser

Här regleras hur prispengar ska fördelas och hur utmärkelser delas ut. Bland annat finns här en tabell som visar vem som kan vinna vilken klass, om flera klasser startar samtidigt, t ex att en junior precis som tidigare kan vinna seniorklassen om de startar tillsammans.

## 10. Arrangemang

**Arrangören måste säkerställa en god vattenkvalitet**, antingen genom att ta ett vattenprov eller arrangera tävlingen nära en allmän badplats där vattnet kontrolleras regelbundet. Simningen får inte heller hållas i vatten som är alltför strömt.

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

**Det finns maxgränser för antalet deltagare** i olika klasser och typer av tävlingar, dessa regleras också här. Även hur mycket distanserna får variera gentemot de fastlagda sträckorna för t ex en sprint eller standarddistans, finns i detta kapitel.

## 11. Tekniska funktionärer

Tekniska funktionärer är ett begrepp som innefattar bland annat den tekniska delegaten (TD), huvuddomaren (HD), och övriga domare på tävlingen. Den tekniska delegaten 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**, eventuellt tillsammans med tävlingsledaren (TL). På mindre tävlingar kan TD saknas, då är det den lokala TL som har motsvarande ansvar. **Kontakta TD om du har frågor om behörighet, eller om tävlingsbanorna och arrangemanget i stort!**

**På varje tävling med tävlingsklass ska även finnas en HD.** HD ansvarar för alla bedömningar som görs av regelöverträdelse på tävlingen, och kontrollerar och godkänner tävlingsresultaten. HD får använda alla till buds stående medel, för att säkra bevis kring regelöverträdelse, t ex filmer eller foton oavsett vem som tagit dem, eller andra data, t ex från tidtagningssystemet. **Kontakta HD om du har några frågor om vad som är tillåtet eller inte på tävlingen, eller om du vill lämna in en protest!**

På tävlingen ska även finnas en tävlingsjury. Det är tävlingsjuryn som behandlar eventuella protester som kommer in från deltagare. Om det finns en TD så kommer hen vara ordförande i tävlingsjuryn. Du behöver inte kontakta jury på egen hand, utan en protest tas emot av HD som sedan vidarebefordrar den till juryn. 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.
- Utformningen av banor eller andra tävlingsförhållanden.
- Deltagares uppförande eller utrustning.
- En domare eller annan persons uppträdande.
- Fel i resultaten.
- Beslut fattade av domare, **UTOM**
  - Ett straff för drafting
  - Ett tidsstraff som deltagaren avtjänat

För protester som rör det som händer/hänt under själva tävlingen ska deltagaren eller dennes förening **meddela HD inom 5 minuter från att deltagaren gått i mål** att man avser lämna in en protest, och den skriftliga protesten **lämnas sedan in inom 15 minuter**. Använd protestblanketten! En protest måste åtföljas av en avgift på 500SEK, som återfås om protesten bifalls, men tillfaller arrangören om den avslås.

Om protesten gäller fel i resultaten, gäller **5 minuter från den tid då resultaten publiceras**, t ex på anslagstavla eller online.

Tävlingsjuryn ska behandla protesten snarast. Möten kan ske online. 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 men man får ha med sig en företrädare för sin förening. 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. För att överklaga till STF krävs en avgift på 5000SEK. STF:s beslut kan i sin tur överklagas till Riksidrottsnämnden (RF).

## 14, 18, 19, 20, 21 och 22. Regler för specifika varianter

Dessa kapitel innehåller specifika regler för olika multisportvarianter, såsom duathlon, cross-triathlon, vintertriathlon, inomhustävlingar osv. Ska du delta i en sådan får du slå upp respektive avsnitt.

## 15. Medel- och långdistans

Här hittar du specifika regler för medel- och långdistanstävlingar. Bland annat kan där finnas särskilda vätskestationer för personliga behov, det kan även finnas funktionärer som assisterar atleterna i växlingsområdet, eller tillhandahåller cykelreparationer.

## 16. Lag- och stafettävlingar

Här hittar du information om stafetter, t ex "mixed relay". Här finns information om hur laget ska vara sammansatt, hur briefing, utlämning av startkuvert, och incheckning fungerar, samt hur växlingarna går till under tävlingen. Växlingar genomförs genom en fysisk kontakt mellan den avslutande deltagaren och den som ska ut på nästa sträcka, inom en specifik zon för stafettväxling. Tidsstraff är begränsade till 10 sekunder. Notera att **bara en av deltagarna, den som kör sista sträckan, får korsa mållinjen – man får alltså inte springa tillsammans i mål**, men resten av laget kan vänta i målområdet!

## 17. Paratriathlon

Inte relevant för dig som tävlar i en elitklass.

## Bilaga A – Tävlingsdistanser och ålderskrav

Här ser du, i tabellform, vilka distanser som gäller för olika typer av multisporter, t ex hur långa sträckorna på en sprinttriathlon ska vara osv. Här anges även den minimiålder som gäller för olika distanser – kolla högerkolumnen för att se om du är

behörig att delta på en viss distans. Dispenser kan sökas hos STF tekniska kommitté.

## Bilaga B – Protestblankett

Här ser du exempel på en protestblankett, men vill du protestera så får du blanketten av HD i målområdet!

## Bilaga C – Överklagande

Här ser du hur du kan överklaga ett beslut av tävlingsjuryn.

## 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.

## Bilaga F – Dräkter

En viktig bilaga för dig som atlet! **Se till att din dräkt uppfyller kraven** i god tid före du ska ut och tävla. Här finns detaljer om namntryck, och hur olika klubblogotyper och sponsorer kan synas på din dräkt. Notera att vissa typer av produkter, t ex tobak och alkohol, inte får förekomma som sponsorer över huvud taget!

## Bilaga G – Klassificering (Para)

Inte relevant för dig!

## 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 du kan vara behörig ändå enligt avsnitt 2.5). Här finns även regler om mästerskap och vilka medaljer och utmärkelser som delas ut.

## Bilaga K – Straff och överträdelser

En bra sammanställning av alla överträdelser som finns i reglementet och de straff som finns kopplade till dem. **Använd som uppslagsbok, det finns en hel del mindre skillnader mot hur vi har haft det tidigare!**

## Bilaga L – Resultat, Bilaga M – Avtal

Beskriver dokument och format som arrangören och STF kan tillhandahålla.

## 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. Det kan t ex röra sig om kontroll av en cykel för att upptäcka en "inbyggd motor" eller liknande.

## Bilaga P – Godkännande av ovanlig cykel

Om du behöver dispens för att din cykel inte följer de normala cykelreglerna, eller du behöver en ovanlig sorts cykel, t ex på grund av hur din kropp är beskaffad, så kan du läsa här om **hur du ansöker om detta**.

## Bilaga Q – Medicinsk utvärdering

Rekommenderar att deltagare och andra genomgår medicinsk hälsokontroll.

## Bilaga R och S – Regler för eliminator och supertri-format

## Bilaga T – Ranking för gravida idrottare

Bilaga U och V tillämpas ej.