

# Sammanfattning av tävlingsreglemente för triathlon/duathlon

## Allmänt - huvudregler

Tävlande i triathlon & duathlon är individuellt, vilket innebär att assistans utifrån inte är tillåten såväl gällande utrustning eller mat och dryck under tävling.

Reglementet är skrivet utifrån att man i första hand ska rätta till överträdelser mot reglerna innan andra påföljder utdöms.

## Deltagande

För att kunna tävla i tävlingsklass måste man vara medlem i en till förbundet ansluten förening samt lösa tävlingslicens.

## Disciplinregler

Endast tävlingsdomare har rätt att utdöma påföljd vid överträdelser. Som tävlande har man alltid rätt att fullfölja tävlingen för att sedan lämna in en protest efter målgång.

## Diskvalifikation kan ske enligt följande grunder:

- Osportsligt uppträdande före, under eller efter tävling.
- Positiv dopningsprov.
- Uppenbart ligga på "rulle".
- Sk "pacing" eller ta emot hjälp utifrån.
- Brott mot regler kring utrustning/klädsel, tex vägra bära hjälm, nummerlapp, tilldelad badmössa, vara naken i växlingsområdet, springa med bar överkropp.

## Växlingsområdet

- Endast tävlande och funktionärer får vara i växlingsområdet.
- Hjälmvång vid all handhavande av cykeln.
- Cykling i växlingsområdet är förbjudet.
- Ingen nakenhet, ombyte måste ske vid anvisad plats.



## Simning

- Särskilda regler kring vattentemperatur, våtdräkt måste bäras vid kallare än 16 C, förbud mot våtdräkt vid varmare än +21 C (gäller sprint o olympisk distans).
- Inga hjälpmedel.
- Anvisad badmössa ska användas.
- Tjuvstart beivras
- Botten eller annan fast del tex brygga, båt får inte användas för att vinna fördel under simmomentet.
- Valfritt simsätt.
- Kortare vila vid fölgebåt är tillåten förutsatt att man är stilla.



## Cykling

- Trafikregler ska följas, cykling alltid till höger.
- Nummerlappen ska synas bakifrån.
- Cykling med bar överkropp otillåtet.
- Godkänd (CE-märkt el. motsv.) hjälm ska användas.
- Regler finns för hur en cykel, tempostyren etc får se ut.
- Särskilda regler för utväxling för ungdomar, dvs 17 år el. yngre.
- Klungkörning är inte tillåten.
- Glasbehållare förbjudna.

### 10-meters regeln

Varje tävlande har en rektangel som är 3 m bred och 10 m lång bakom sig. Denna rektangel får inte brytas annat än vid omkörning. Omkörning får max ta 30 sekunder och ske genom en jämn acceleration genom rektangeln. Omkörning får bara ske till vänster. Omkörning räknas som när framhjulet passerar den omkördes framhjul. Omkörd ska då genast falla tillbaka 10 meter. För fordon på banan (tex pressbilar, föråkare etc) gäller en rektangel om 5 m bredd och 35 längd.

### Stop and Go

Utdelas under cykelmomentet vid tex överträdelser av 10-meters regeln. Funktionär ropar ut tävlingsnummer och "Stop'n'Go", deltagare ska stanna vid anvisad plats, kliva av cykeln och stå med bägge fötter på höger sida, lyfta upp cykeln innan denne får ge sig iväg. Ingen begränsning på antal stopp man kan få under en tävling.

### Draftinglopp

I tävlingar med klungåkning tillåten finns särskilda regler för hur cykeln/tempostyren/hjul får se ut. Startfälten är begränsade.



## Löpning

- Pacing är förbjuden
- Får inte gena på banan, däremot ok att kliva av och tillbaks på banan vid samma ställe.
- Förbud mot bar överkropp, definieras som kläder som inte täcker bröstvårtor.
- Förbud att krypa.
- Inga hörlurar eller annan liknande utrustning,