

# Konkurrenceregler for Triathlon Danmark 2022 2023 – gældende fra 6. maj 2023.

## Opdateret d.12. maj 2023

– Opdatering/præcisering/nyt ift. 2022 markeret med **blå**

– Væsentlige elementer og regler der udgår ift. 2022 er markeret med

**overstregning** **Bemærk, der er foretaget mindre tekstuelle ændringer efter 6.**

**maj.**

## Indhold

<b>1 Indledning</b>	<b>4</b>
1.1 Generelt	4
1.2 Formål	4
1.3 Definitioner	4
1.4 Konkurrencereglernes omfang	4
1.5 Ændring af konkurrencereglerne	4
1.6 Stævnekalenderen og stævnekategorier	5
<b>2 Almene regler</b>	<b>5</b>
2.1 Deltagerens ansvar	5
2.2 Deltagerens opførsel	5
2.3 Udefra kommende assistance	5
2.4 Doping	6
2.5 Medlemsnummer	6
2.6 Klubtilhørsforhold og klubdragter	6
2.6.1 Startfællesskaber	6
2.7 Generelle regler	7
2.8 Udstyr, tøj og sponsorregler	7
2.9 Tilmelding og betaling	8
2.10 Tidtagning og resultater	8
2.11 Ruterne	8
<del>2.12 Transkønnede, interkønnede og nonbinære</del>	<del>9</del>
<b>2.12 Transkønnede, interkønnede og nonbinære</b>	<b>9</b>
<b>3 Straf og sanktioner</b>	<b>9</b>
3.1 Straf	9
3.2. Advarsel – Stop and Go – Tidstraf - Diskvalifikation	9
3.2.1 Advarsel	9
3.2.2. Stop and Go eller Gult kort	10
3.2.3. Tidsstraf	10
3.3 Diskvalifikation (rødt kort)	11
3.4 De tre kort: Gul – Blåt - Rødt	11
3.5 Sanktioner	12
3.6 Karantæne	12
3.7 Udelukkelse	13
3.8 Sanktionernes omfang og offentliggørelse	13
<b>4 Svømning</b>	<b>13</b>
4.1 Generelle regler	13

4.2 Brug af våddragt	13
4.3 Svømning i bassin	14
4.4 Udstyr	14
<b>5 Cykling</b>	<b>15</b>
5.1 Generelle regler	15
5.2 Udstyr	15
5.3 10/42 20-meter reglen/ "non drafting" (der henvises til ITU WT regelsæt stk. 5.5 Drafting)	17
5.4 Race hvor drafting er tilladt.	20
5.5 Kørestillinger	20
<b>6 Løb</b>	<b>21</b>
6.1 Generelle regler	21
<b>7 Skiftezone</b>	<b>21</b>
7.1 Generelle regler	21
7.2 Adgang til skiftezone	23
<b>8 Konkurrencekategorier</b>	<b>24</b>
8.1 Generelle regler	24
8.2 Eliteklasserne	24
8.3 Aldersklasser	24
8.4 Motion	28
8.5. DM-Hold	28
8.6 DM Mixed-Relay	30
8.7 DM Aquatlon	31
8.8 DM Aquabike (Lang)	31
<b>9 Præmier</b>	<b>32</b>
9.1 Tildeling af præmier	32
<b>10 Officials</b>	<b>32</b>
10.1 Dommere	32
10.2 Teknisk Delegeret	32
10.3 Konkurrencejury	33
10.4 Assistance fra dommere og officials	33
<b>11 Protester</b>	<b>33</b>
11.1 Generelle regler	33
11.2 Protestens indhold	33
11.3 Forløb af protest	33
<b>12 Appeller</b>	<b>34</b>
12.1 Generelle regler	34
12.2 Appellens indhold	34
12.3 Forløb af appel (bemærk alle underpunkter nedenfor har fået nyt bogstav i punktstilling)	34
<b>13 Specifikke regler for mesterskaber</b>	<b>35</b>
13.1 Generelt	35
13.2 Tilmelding, deltagerbekræftelse og seedning	35
13.3 Holdkonkurrencer	35
13.4 Præmier og resultatlister	36
13.5 Mesterskabsmedaljer	36

<b>Appendix (bagerst i dokumentet)</b>
A Maksimaldistancer
B Mesterskabsdistancer
C Stafetdeltagere
D Protestformular
E Appelformular

## 1 Indledning

### 1.1 Generelt

- a. Dansk Triathlon Forbunds (Triathlon Danmark) reglement er underlagt **World Triathlons (WT) International Triathlon Unions (ITU)** regelsæt. Denne danske udgave er ikke på alle punkter fuldt dækkende og der henvises til **WT Competitions Rules** ~~ITU regelsæt~~ i tvivlstilfælde.
- b. Specielle danske forbehold ift. de internationale regler, vil være angivet i denne danske udgave af regelsættet og være markeret med (DK)
- c. Konkurrencereglerne findes på forbundets officielle hjemmeside [www.competition.com](http://www.competition.com). **WT Competition Rules** findes her: [www.competition.com](http://www.competition.com)

### 1.2 Formål

- a. Konkurrencereglerne har til formål at;
  - i. Skabe et grundlag for konkurrencer i Triathlon og multisports-discipliner.
  - ii. Sikre at konkurrencerne kan afvikles i en fair og god sportslig atmosfære
  - iii. Sikre deltagernes sikkerhed før, under og efter konkurrencerne
  - iv. Opstille retningslinjer for sanktioner overfor deltagere, der ikke overholder reglementet
  - v. Give mulighed for nye initiativer indenfor sporten

### 1.3 Definitioner

- a. Ved Triathlon forstås en idræt, hvor 3 forskellige idrætsdiscipliner gennemføres uden pause af samme person. Triathlon består i sin grundform af svømning, cykling og løb i nævnte rækkefølge.
- b. Ved Duatlon forstås en idræt, hvor 2 forskellige idrætsdiscipliner kombineres således at den ene disciplin gennemføres to gange, og den anden disciplin én gang uden pause mellem disciplinerne. Duatlon består i sin grundform af løb, cykling og løb i den nævnte rækkefølge.
- c. Ved Cross- duatlon/triatlon forstås en idræt som beskrevet i 1.3.a. og b. men underlaget på både cykel og løbedelen er off road og hvor cyklen er MTB
- d. Ved Aquatlon **og Aquabike** forstås en idræt, hvor 2 forskellige idrætsdiscipliner kombineres således at hver disciplin gennemføres én gang uden pause mellem disciplinerne. Aquatlon består i sin grundform af svømning og løb. **Aquabike består i sin grundform af svømning og cykling**

### 1.4 Konkurrencereglernes omfang

- a. Konkurrencereglerne gælder for Triathlon i dets traditionelle forstand, dvs. for en konkurrence, hvor rækkefølgen af disciplinerne er svømning, cykling og løb.
- b. Alle regler som ikke specielt tager sigte på svømningen gælder også for Duatlon konkurrencer.
- c. Alle regler som ikke specielt tager sigte på cykling gælder også for aquatlon konkurrencer.
- d. Konkurrencereglerne gælder for alle stævner på Triathlon Danmark's stævnekalender, dog undtaget internationale stævner afviklet efter **WT Competitions Rules** ~~International Triathlon Union's (ITU) reglement~~.
- e. Mange af reglerne er skrevet i generelle vendinger, og der er derfor ikke detaljerede regler for alle forhold. Dette giver den teknisk delegerede mulighed for at tilpasse reglerne til de lokale forhold.
- f. Forbundet kan efter ansøgning fra arrangøren tillade afvigelser fra konkurrencereglerne med tilhørende appendiks. Tilladte afvigelser skal bekendtgøres i indbydelsen eller den skriftlige og mundtlige instruktion.
- g. Under særlige uforudsete og pludseligt opståede omstændigheder kan teknisk delegerede på selve konkurrencedagen tillade afvigelser fra konkurrencereglerne med tilhørende appendiks.

### 1.5 Ændring af konkurrencereglerne

- a. Ændringsforslag kan stilles af alle klubber under Triathlon Danmark, enkeltpersoner, dommere og ansatte i forbundet ved fremsendelse til Triathlon Danmark på mailadressen [post@triathlon.dk](mailto:post@triathlon.dk)
- b. Alle ændringsforslag behandles af forbundsbestyrelsen.

- c. Ændringer i konkurrencereglerne vedtages af bestyrelsen. Reglementet gennemgås og ændres løbende efter behov. Ændringer skal varsles ved offentliggørelse på [www.competition.dk](http://www.competition.dk) min 14 dage før ikrafttræden.

## 1.6 Stævnekalenderen og stævnekategorier

- a. Triathlon Danmark administrerer en stævnekalender, som offentliggøres på forbundets officielle hjemmeside.
- b. Der findes følgende kategorier af stævner;  
Mesterskaber  
Sikkerhedscertificerede stævner med dommerydelse  
Sikkerhedscertificerede stævner uden dommerydelse
- c. Ved mesterskaber kan der udskrives en motionsklasse, såfremt starten er adskilt fra mesterskabsdeltagernes start.

## 2 Almene regler

### 2.1 Deltagerens ansvar

- a. Hver enkelt deltager er forpligtet til at;
  - i. melde sig ved registreringen inden start.
  - ii. være ansvarlig for egen og andres sikkerhed, herunder yde den nødvendige hjælp til svært tilskadekomne
  - iii. være i den fornødne fysiske form
  - iv. deltage for egen risiko og regning, såvel fysisk, psykisk som materiel
  - v. eget udstyr er sikkerhedsmæssigt forsvarligt og i overensstemmelse med reglementet
  - vi. have et godt kendskab til konkurrencereglerne og intentionerne med disse
  - vii. overholde alle færdselsregler og alle anvisninger fra arrangøren, dommere og officielle hjælpere
  - viii. henvende sig til dommerne, hvis de er vidende om, at de har overtrådt en eller flere regler
  - ix. Have kendskab til ruten inden start – det gælder både skiftezone, svøm, cykel og løberute
  - x. Have et gyldigt medlemsnummer til forbundet (via et klubmedlemskab eller direkte i forbundet, som Enkelt Persons Medlem).

### 2.2 Deltagerens opførsel

- a. Hver enkelt deltager er forpligtet til at;
  - i. udvise god sportslig optræden og overholde konkurrencereglerne.
  - ii. behandle andre deltagere, dommere, officielle hjælpere og tilskuere med respekt og venlighed
  - iii. undgå anstødeligt og fornærmende sprogbrug og opførsel

### 2.3 Udefra kommende assistance

- a. Assistance eller bistand fra official eller dommerstaben er tilladt, men begrænset til ~~at~~ udlevering af energi og væske ved depoter samt teknisk- og lægebistand når dette er godkendt af teknisk delegeret.  
Atleter, der konkurrerer i samme konkurrence, må hjælpe hinanden med f.eks. energi og væske ved et depot og udstyr der ikke forhindrer doner i selv at gennemføre. – det kunne være slange, dæk eller andet lappegrej.
- b. Atleter må ikke levere noget udstyr til en atlet, der konkurrerer i samme konkurrence, hvilket resulterer i, at donor atlet ikke kan fortsætte med sin egen konkurrence. Dette inkluderer men er ikke begrænset til komplet cykel, ramme, hjul og hjelm. Straffen for dette vil være diskvalifikation af begge atleter.
- c. En atlet kan ikke fysisk bistå fremadskridende fremskridt hos en anden atlet på nogen del af konkurrenceruten. Dette inkluderer men ikke begrænset til at skubbe eller trække en atlet. Det er heller ikke tilladt at hjælpe anden deltager med at lappe cykel eller anden fysisk assistance. Dette vil

resultere i, at begge atleter bliver diskvalificeret. **Undtaget herfra er DM Hold jf. pkt. 8.5 (Gælder ikke ved DM Hold – Se 8.5)**

## 2.4 Doping

- Enhver brug af doping i forbindelse med konkurrencer eller træning er ikke tilladt.
- Ethvert medlem af klubber under Triathlon Danmark er forpligtiget til at gøre sig bekendt med og følge [Antidoping Danmarks](#) og [WADA's](#) dopingregler, herunder beredvilligt stille sig til rådighed for dopingkontrol.

## 2.5 Medlemsnummer

- Alle medlemmer af klubber under Triathlon Danmark har et medlems nummer. Ved international elitedeltagelse skal den aktive derudover søge om prolicens i Dansk Triathlon Forbund.
- Deltagere i medlemsstævner skal have et gyldigt medlemskort med deres medlemsnummer (gælder også Enkelt Persons Medlemskab) i Triathlon Danmark eller et andet nationalt triathlon forbund under ITU eller ETU. Denne legitimation skal forevises ved indtjek til medlemsstævner under forbundet.
- Prolicens**  
Ønsker man at repræsentere Danmark ved et internationalt stævne i elite/pro klassen skal der min. 6 måneder før stævnet være tegnet en dansk prolicens
- Enkelt Persons Medlemskab (EPM)**  
Enkelt Persons Medlemmer (EPM) under forbundet kan deltage i det stævne hvortil medlemskabet er købt.  
Det er ingen begrænsning for antallet af EPM det enkelte medlem kan købe i løbet af en sæson.

## 2.6 Klubtilhørsforhold og klubdragter

- Det er muligt at være medlem af flere klubber på samme tid
- Klubmedlemmer af Triathlon Danmark kan dog kun repræsentere en enkelt klub indenfor en sæson. Enkelt Persons Medlemmer er undtaget for denne regel.
- Skift af primær klub kan kun finde sted i perioden fra 1. november til 1. marts.
- Bestyrelsen i Triathlon Danmark kan dog efter skriftlig ansøgning give dispensation til klubskitte udenfor den normale periode, hvis særlige forhold taler for det, og både den gamle og den nye klub accepterer klubskittet.
- Klubtøj**  
Klubberne bestemmer selv om de vil have klubtøj. Om og hvordan der skal sanktioneres omkring dette er op til klubberne selv.
- Det er for **børne- og ungdomsklasser aspirantklassen eller yngre klasser IKKE** tilladt at køre i nationaldragt uagtet om triatleten er klubmedlem i klub uden krav om klubdragt eller EP-medlem

### 2.6.1 Startfællesskaber

- Det er muligt for to eller flere medlemsklubber at danne et startfællesskab når følgende conditioner er opfyldt:
  - Klubberne har ugentlig skemalagt træningsfællesskab hvor startfællesskab-medlemmerne forventes at deltage
  - Alle medlemmer af startfællesskabet er fordelt som medlemmer i en af moderklubberne hvor der betales klubbens normale kontingent
- Startfællesskab - definition:
  - En konkurrencemæssige foranstaltning der hvert år inden 1. marts skal anmeldes og godkendes af Triathlon Danmark.
  - Et startfællesskab er ikke nogen klub/forening og ikke nogen juridisk enhed overfor tredje-part
  - Startfællesskabet bliver af Triathlon Danmark hvert år efter klubbernes anmeldelse og forbundets godkendelse oprettet i den fælles medlemsdatabase i lighed med en medlemsklub og med de af moderklubben angivne atleter som medlemmer

## 2.7 Generelle regler

- a. Udover deltagerne har kun akkrediterede personer adgang til start- og målområde samt skiftezone. *Akkreditering udstedes af Triathlon Danmark til godkendte ungdomstrænere, forbundets ansatte og bestyrelsen. Øvrig akkreditering udarbejdes af arrangørerne med godkendelse af Teknisk Delegeret til Mesterskabsstævner samt events under World Triathlon eller Europe Triathlon.*
- b. Under konkurrencen skal deltagerne;
  - i. følge den officielle rute. Forlades ruten skal konkurrencen genoptages på samme sted, som den blev forladt, *hvis dette er muligt uden at atleten opnår en fordel.*
  - ii. anvende det af arrangøren udleverede deltagernummer *uden at ændre på dette*
- c. Under konkurrencen må deltagerne **ikke**;
  - i. ledsages af eller modtage pace fra tilskuere, trænere eller andre hjælpere
  - ii. modtage fysisk hjælp fra andre - undtagelse herfor er specificeret i 2.3.a. ovenfor
  - iii. modtage forplejning fra tilskuere, trænere eller hjælpere dog undtaget konkurrencer på langdistance, hvor det tilladt at modtage personlig forplejning af hjælpere ved de af arrangøren udpegede forplejningszoner.
  - iv. blokere eller forstyrre andre deltageres færden
  - v. bevidst efterlade eller opsamle genstande på ruten (dæk, plastikflasker og andre genstande skal efterlades på et dertil angivet sted)
- d. Under konkurrencen har deltageren lov til;
  - i. at modtage medicinsk behandling af de officielle hjælpere for skader opstået under konkurrencen, som følge af fald, styrt mv. Ved konkurrencer på langdistance er det tilladt at modtage massage, som arrangøren stiller til rådighed på hele ruten.
- e. Udgår en deltager af konkurrencen skal;
  - i. bryst- og rygnummer tages af
  - ii. det meddeles til en dommer
  - iii. tidtagningschippen *skal afleveres til en dommer, så snart dette er muligt, afleveres til arrangøren, såfremt en sådan anvendes og ikke er personlig*
- f. Læger, sygeplejersker og samaritater har ret til at tage en deltager ud af konkurrencen af sundheds- eller sikkerhedsmæssige årsager.
- g. Enhver deltager, som dommerne vurderer, udgør en fare for sig selv eller andre deltagere kan blive udelukket fra yderligere deltagelse i konkurrencen.
- h. Arrangøren, teknisk delegeret eller overdommeren har mulighed for at afholde en mundtlig instruktion, der i så fald er obligatorisk for alle deltagere (Age -Group undtaget) inden starten på konkurrencen.

## 2.8 Udstyr, tøj og sponsorregler

- a. Alle atleter der deltager i et Triathlon Danmark mesterskabs stævne skal bære en triathlon uniform – der lever op til "ITU WT-uniform rules" se 2.8 Uniform & Appendix F - <http://www.triathlon.org/about/documents>  
Triathlon Danmark dispenserer til danske mesterskaber, hvis disse ikke samtidig er et WT eller ET stævne (~~som ikke samtidigt er ET-stævne~~) dog for;
  - i. Krav om lynlås på ryg og tillader derfor lynlås på front
  - ii. Og tillader at to delte dragter skiller på midten så længe torso er dækket
  - iii. Kravet om dragt uden ærmer. Dvs. der må benyttes dragt med ærmer, som ikke dækker albuen. (Der gøres dog opmærksom på at i WT/ET-regi er dragter med korte ærmer kun tilladt i Triathlon og Duathlon når distancerne er *middel- eller langdistance* længere end standard distance 1500/40/10 – 10/40/5)
- b. Bryst- og rygnummer må ikke være større end 400 cm<sup>2</sup>.
- c. Arrangøren, teknisk delegeret og overdommeren kan, udover det obligatoriske udstyr, påbyde brug af følgende udstyr;
  - i. Badehætte
  - ii. Våddragt
  - iii. Bryst- og rygnummer
  - iv. Cykelnummer
  - v. Hjelmnummer
  - vi. Tidtagningschip

- vii. Påskrivning/påsætning af numre (tattoos) på hånd, overarm, lår og underben
- d. Startnummer/Navn
- i. Eliten skal ved DM stævner undlade at bære racenummer og påsætte efternavn på racedragt  
 Bogstavshøjde 4-5 cm  
 Der udleveres ikke startnumre til eliten ved DM stævner  
 Efternavnet påsættes for og bag på dragten iht. WT-regler se Appendix F4.



- e. Alle størrelser reklamer og sponsornavne er tilladt på beklædning og udstyr, hvis det ikke ændrer på disse dimensioner og egenskaber. (DK)
- f. **Følgende udstyr er ulovligt:**
- i. Radiokommunikation, videoudstyr og lign. elektronisk udstyr som fx mp3 eller mobiltelefon, uden forudgående tilladelse fra **overdommer** **arrangør** og **eller** Teknisk Delegeret
  - ii. Enhver beholder til mad og drikke der ikke er brudsikker.
  - iii. Genstande, smykker eller beklædning, der kan udgøre en fare eller risiko for egen eller andres sikkerhed.

## 2.9 Tilmelding og betaling

- a. Tilmelding og betaling skal foregå på den måde, som arrangøren har fastsat.
- b. Arrangøren har lov til at opkræve et gebyr for eftertilmeldinger.

## 2.10 Tidtagning og resultater

- a. Tiden tæller fra første disciplins påbegyndelse til sidste disciplins afslutning.
- b. Tidsgrænser for de enkelte discipliner samt for den samlede tid kan fastsættes for hver enkelt konkurrence i et samarbejde mellem **Teknisk Delegeret** **overdommeren** og arrangøren, dog må max. tiden for svømningen ikke overstige grænserne i afsnit 4.1.
- c. Mellemtider vil normalt bestå af minimum;
  - i. svømmetiden (eller 1. disciplin)
  - ii. cykeltiden (eller 2. disciplin), inkl. tiden i de 2 skiftezone
  - iii. løbetiden (eller 3. disciplin)
- d. Resultatlisten skal indeholde idømte sanktioner og deres årsag, samt en angivelse af deltagerens navn og startnummer.
- e. Resultatlisten skal indeholde resultater fra eliteklassen og de enkelte aldersklasser.

## 2.11 Ruterne

- a. Alle ruterne skal være tydeligt afmærket.
- b. Ruterne må ikke krydse sig selv eller hinanden, medmindre der er truffet de nødvendige sikkerhedsmæssige foranstaltninger.



- c. Målstregen skal være tydeligt markeret.
- d. DK: Opmåling: ved mesterskaber og medlemsstævner skal ruterne være opmålt og godkendt af Triathlon Danmark's TD. Der accepteres følgende afvigelsesmargin for korrekt rutedistance:
  - Svøm 2 %
  - Cykel 1 %
  - Løb 1 %
- e. DK: Triathlon Danmark's TD kan gives dispensation for kortere/længere rutevalg hvis disse er begrundet i uomgængelige eller sikkerhedsmæssige omstændigheder. Her tillades:
  - Svøm 5 %
  - Cykel 5 %
  - Løb 5 %

Korrekt distance skal dog i sådanne tilfælde oplyses af arrangør

## 2.12 Transkønnede, interkønnede og nonbinære

Børn (til og med 13 år): —

- a) ~~Alle kan tilmeldes i både drenge og pigeklassen – inklusion er vigtigst~~
- b) ~~Ungdom, junior, U23:—~~
  - a. ~~Pige/dameklassen: Af hensyn til fair konkurrence, kan kvindeklasser kun tilmeldes, hvis man ved sin fødsel har modtaget et cpr-nr. der ender på et lige tal.~~
  - b. ~~Drenge/herreklassen: Alle kan tilmeldes~~
- c) ~~Age Group/Elite herreklasser 18-99 år: Her kan alle tilmeldes~~
- d) ~~Age Group/Elite kvindeklasser 18-99 år: Af hensyn til fair konkurrence, kan kvindeklasser kun tilmeldes, hvis man ved sin fødsel har modtaget et cpr-nr. der ender på et lige tal.~~

## 2.12 Transkønnede, interkønnede og nonbinære

- a) Børn (til og med 13 år): Alle kan tilmeldes i både drenge og pigeklassen – inklusion er vigtigst
- b) Ungdom, junior, U23:
  - a. Pige/dameklassen: Af hensyn til fair konkurrence, kan kvindeklasser kun tilmeldes, hvis man ved sin fødsel har modtaget et cpr-nr. der ender på et lige tal.
  - b. Drenge/herreklassen: Alle kan tilmeldes
- c) Age Group/Elite herreklasser 18-99 år: Her kan alle tilmeldes
- d) Age Group/Elite kvindeklasser 18-99 år: Af hensyn til fair konkurrence, kan kvindeklasser kun tilmeldes, hvis man ved sin fødsel har modtaget et cpr-nr. der ender på et lige tal.

## 3 Straf og sanktioner

### 3.1 Straf

- a. Manglende efterlevelse af konkurrencereglerne kan medføre, at deltagerne får en advarsel, får en tidstraf, bliver diskvalificeret, bliver bortvist fra Field of Play\*, får karantæne eller bliver udelukket.
- b. Dommerne skal basere deres kendelser på, hvorvidt der opnået en uretmæssig fordel **usikker færden eller usportslig adfærd**
- c. Enhver uenighed eller tvist afgøres ud fra Triathlon Danmark og ITU konkurrenceregler (Ved alle mesterskaber udpeger forbundet en konkurrencejury se §10.3)  
Er atleten ikke enig i overdommers eller juries afgørelse, kan denne indklages for ordens- og amatørudvalget.

\*Field of play – Området, hvor konkurrencens dele af stævnet finder sted.

### 3.2. Advarsel – Stop and Go – Tidstraf - Diskvalifikation

#### 3.2.1 Advarsel

- a. Meningen med en advarsel er at advare atleten om en mulig overtrædelse af reglerne
- b. En advarsel kan gives, men er ikke begrænset til:
  - i. En deltager vurderes til ubevidst at overtræde en regel
  - ii. dommeren vurderer at der er ved at ske en overtrædelse af en regel
  - iii. Det er ved en advarsel altid et krav **at forseelsen ikke har givet deltageren en uretfærdig fordel**
- c. En advarsel gives ved:

- i. Dommer vil blæse i sin fløjte og adresserer atleten ved startnummer eller navn.
- ii. Atleten vil blive stoppet om nødvendigt - bedt om at ændre adfærd – og givet tilladelse til at forsætte konkurrencen umiddelbart efter

### 3.2.2. Stop and Go eller Gult kort

- a) En "Stop og Go" kan blive brugt af dommer til at få atleten til at rette en mindre **overtrædelse** ~~krænkelse~~ af reglerne
- b) En Stop and Go gives ved:
  - a. Dommer vil blæse i sin fløjte og adresserer atleten ved startnummer eller navn.
  - b. Atleten skal stoppe sin fremdrift i konkurrencen
  - c. Dommer vil "holde" atleten i et tidsrum svarende til forseelsens fordel og herefter give tilladelse til at forsætte konkurrencen umiddelbart efter.
- c) Gult Kort på cykeldisciplinen:
  - i. Gult kort: gives ved at blæse i en fløjte, vise gult kort og råbe deltagerens nummer. Gult kort afsones i næstkommende Penalty Box

Både Advarsel og "Stop and Go" pkt. 3.2.1. og 3.2.2. bliver brugt til AgeGroup klasserne ved forseelser eller mistanke om samme.

Svømme forseelser + tidlig start er tidsstraf ved cyklen i T1 (i forhold til distancen. Ex. Sprint = 10s) og forseelser på løb er stop and go på stedet.

Transition i princippet det samme, men oftest med korrektion. Ex. smide alt i kasse, hænge cyklen rigtigt, ...

### 3.2.3. Tidsstraf

- d. Det er ikke nødvendigt for dommer at give advarsel før udstedelse af strengere straf
- e. Tidstraf vil blive afsonet i straffeboks = "Penalty box" eller i skiftezone
- f. En tidsstraf gives ved - hvis tid og konditioner tillader det - at dommer blæser i fløjte viser enten gult eller blå kort og råber deltagerens nr. samt *Time Penalty*. Af sikkerhedsmæssige årsager kan dommer blive nødsaget til at forsinke denne udmelding.
- g. Alternativt vil atleten blive informeret om tidsstraf ved at atletens nr. er vist på tavle ved indgangen til penalty box. Atletens nummer kan være efterfulgt af "x" + et nummer i de tilfælde at atleten har mere end én straf, og efterfølges af et bogstav der indikere type af forseelse (se neden for). I området efter målgangen vil årsag og tidsstraf være noteret på en opsummeringsliste (dog ikke tidsstraffe fra cykeldelen). Det er atletens ansvar at tjekke disse tavler.

D	Dismount forseelse	E	Udstyr uden for kassen
S	Forseelse under svømmedelen	L	Littering
M	Mount forseelse	V	Andre forseelser
<b>B</b>	<b>Bike Behaviour</b>	<b>R</b>	<b>Run Behaviour</b>

- h. Procedure ved afsoning af tidsstraf:
 

Når givet et gult eller blå kort skal atleten følge dommers anvisning:

  - i. Regelbrud frem til T1 der afsones som tidstraf i Skiftezone 1 (T1)
    - Dommer vil holde et gult kort frem når atleten når sin plads i T1. Atleten vil blive meddelt at stoppe i ved sin skifteplads uden at måtte røre sit udstyr eller på anden måde forberede den videre fremfærd.
    - Når atleten er stoppet og inaktiv vil dommeren begynde at tage tid på afsoningen
    - Når tiden er afsonet vil dommer give atleten lov til at forsætte ved at sige "Go"
  - ii. Tidstraf for regelbrud fra og med T1 - hele cykeldisciplinen og frem til T2 – 2 scenarier:
    1. Stævne med **"Bike penalty box"**:
      - Dommer vil blæse i fløjte råbe atletens nummer og "Time penalty" og fremvise blå kort. Hvis omstændighederne tillader det vil dommer bede atleten om at henvende sig ved først kommende "Penalty Box" og her følge anvisning fra official.
      - Det er atletens ansvar at melde ind ved først kommende Penalty box.
      - Atletens navn vil **IKKE** være påført tavle ved "Bike penalty box"
      - Når den straffede atlet ankommer til Penalty box skal atleten oplyse navn, nr. og tid,

- der skal afsones.  
-Tiden starter når atleten indtræder i boxen og slutter når official siger "Go"
2. Ved konkurrence uden "bike penalty box" henvises til 3.2.3.h.iii
- iii. **Tidstraf for regelbrud i T2 og på løbet (+ fra og med T1 og cykelruten i konkurrencer uden "Bike Penalty box"):**
- Atletens navn vil være markeret på tavle ved "Penalty box"
  - Når den straffede atlet træder ind i Penalty boxen skal atleten oplyse sit nr.
  - Tiden starter når atleten indtræder i boxen og slutter når official siger "Go"
  - atletens navn vil derefter blive fjernet fra tavle
  - I fald løberuten er udformet således at atleterne passerer Run penalty box flere gange – står det frit for atleten at vælge hvornår straffen afsones..
  - straffede atleters nr. skal være påført tavle ved "Run penalty box" før atleten har gennemført halvdelen af løbedisciplinen for at straffen kan være gældende.
- Det er atletens ansvar at tage sin tidstraf inden målgang.

### 3.3 Diskvalifikation (rødt kort)

- a. En diskvalifikation kan gives, men er ikke begrænset til, hvis deltageren:
- i. ikke korrigerer for en overtrædelse efter at have modtaget en advarsel eller tidstraf
  - ii. anvender fornærmende sprog eller optræden overfor en anden deltager, dommer, officiel hjælper eller tilskuer
  - iii. blokerer, hindrer eller blander sig i en anden deltagers fremadrettede bevægelse, ved denne forseelse kan dommer vælge at tage den pågældende helt ud af konkurrence uden mulighed for videre deltagelse for at undgå at forseelsen gentager sig.
  - iv. accepterer assistance fra enhver udenforstående, bortset fra dommere og officielle hjælpere, **eller accepterer assistance fra en dommer eller officiel hjælper som medfører en unfair fordel**
  - v. nægter at adlyde henstillinger eller påbud fra dommere og officielle hjælpere
  - vi. forlader ruten, men ikke genoptager konkurrencen på det samme sted som den blev forladt
  - vii. reducerer eller ændrer på deltager- eller cykelnummerets størrelse eller udformning
  - viii. bærer genstande eller beklædning der udgør en fare eller risiko for egen eller andres sikkerhed
  - ix. anvender ulovligt udstyr for at opnå en fordel, eller som kan udgøre en fare for andre deltagere
  - x. overtræder færdselsreglerne
  - xi. Ved 3. blå kort i samme konkurrence
  - xii. medvirker til bevidst "dødt løb" mellem en eller flere deltagere
- b. En diskvalifikation kan gives med tilbagevirkende kraft, hvis deltageren testes positiv ved en dopingprøve foretaget før eller under stævnet, eller på anden måde har overtrådt DIF's dopingregler.
- c. Dommerne giver en diskvalifikation ved at foretage følgende 3 handlinger;
- i. blæse i en fløjte
  - ii. højt at sige deltagerens nummer
  - iii. vise et rødt kort
- d. Deltagere, der er blevet diskvalificeret, har ret til at fortsætte i konkurrencen, og appellere afgørelsen når de er kommet i mål - undtagelse se 3.3.a.iii

### 3.4 De tre kort: Gul – Blå - Rødt

#### 3.4.1. Det Gule kort

Kan gives, men er ikke begrænset ved:

- overtrædelse af regler før T1 – Afsones i T1
- Ved gult kort på cykel – afsones i først kommende penalty box - mindre regelbrud

#### 3.4.2. Det Blå kort

Gives ved:

**- overtrædelse af afstandsreglen (10/20m) "12 meter" regel i non draft konkurrencer**

- At smide eller efterlade affald eller udstyr rundt på ruten udenfor de klart opmærkede områder for affald/dropzone

Sanktion:

	Draft		Non draft		
	Sprint	OL	-> OL	OL	OL ->
Blåt kort	<b>10-sek</b>	<b>15-sek</b>	<b>1 min</b>	<b>2 min</b>	<b>5 min</b>

**3.4.3. Det Røde kort**

Diskvalifikation – se punkt 3.3

**3.4.4. Bortvisning**

En atlet, som bliver bortvist fra field of play – har ikke ret til at gennemføre stævnet.

Atleten kan indgive en protest/appel til forbundets bestyrelse se pkt. 12.3 stk. c.

**3.5 Sanktioner**

Andre forseelser med tidsstraf	> </= Sprint	Standard	Mellem	Lang
Dismount og mount line	10 sek*	15 sek*	30 sek*	60 sek*
Pre lukket sin hjelm i T1 (Obs. magnetlukning i blæsevejr)	10 sek*	15 sek*	30 sek*	60 sek*
Udstyr udenfor skiftezonekasse	10 sek*	15 sek*	30 sek*	60 sek*
Ikke lukket hjelm ved kontakt med cykel	10 sek*	15 sek*	30 sek*	60 sek*
Forkert placering af cykel i skiftezone	10 sek*	15 sek*	30 sek*	60 sek*
Forkert position på cykel	<b>10 sek</b>	<b>15 sek</b>	<b>30 sek</b>	<b>60 sek</b>
Tyvstart	10 sek*	15 sek*	30 sek*	60 sek*
Stop op under start	10 sek**	15 sek**	30 sek**	60 sek**
Bevidst eller gentagen kropskontakt med anden udøver under svømning/løb uden at gøre en aktiv indsats for at undgå dette	10 sek**	15 sek**	30 sek**	60 sek**
Racking udenfor atletens egen zone eller blocking af anden udøver	10 sek**	15 sek**	30 sek**	60 sek**
Benytte eks. lygtepæle, rækværk og træer for at manøvre rundt i sving	10 sek**	15 sek**	30 sek**	60 sek**
Mix Relay - videregivelse af depechen udenfor skiftezone	10 sek	15 sek	30 sek	60 sek
* For Age Group - Bliver dette erstattet med "STOP (ret forseelse) and GO" (DK) For Ungdom Aspirant og Børneklasser - kan dette erstattes med "STOP (ret forseelse) and GO" (DK)				
** Tidstraffen gælder kun for Elite. Ved AgeGroup, Ungdom Aspirant og børneklasser vil forseelsen blive straffet med "Stop and Go"				

**3.6 Karantæne**

- En udøver kan blive idømt karantæne for (men ikke begrænset til);
  - usportslig optræden
  - forfalskning af dokumenter eller afgivelse af falske informationer
  - deltagelse i stævner når deltageren ikke er berettiget dertil
  - gentagne overtrædelser af konkurrencereglerne
  - overtrædelse af DIF's dopingregler
- Karantæne i forbindelse med ovennævnte pkt. i - iv. idømmes af forbundets bestyrelse, og kan have en varighed fra 3 måneder til 2 år, i hvilken licensen inddrages

- c. Karantæne i forbindelse med pkt. v. idømmes af DIF's dopingnævn.

### 3.7 Udelukkelse

- a. En udøver kan blive idømt udelukkelse for livstid for (men ikke begrænset til);
  - i. en usædvanlig voldelig handling, eller grov usportslig optræden
  - ii. gentagne overtrædelse af DIF's dopingregler
- b. Udelukkelse i forbindelse med ovennævnte pkt. i. idømmes af forbundets bestyrelse.
- c. Udelukkelse i forbindelse med ovennævnte pkt. ii. idømmes af DIF's dopingnævn.
- d. En udelukket deltager kan efter 5 år ansøge forbundets bestyrelse (DIF's dopingnævn ved udelukkelse som følge af dopingreglerne) om ophævelse af udelukkelsen.

### 3.8 Sanktionernes omfang og offentliggørelse

- a. En deltager kan ikke deltage i nogen form for konkurrencer under Triathlon Danmark, så længe denne har karantæne eller er udelukket.
- b. Deltagere, der har karantæne i Triathlon Danmark, ITU, ETU eller i et andet nationalt triathlonforbund, vil ikke have ret til at deltage i konkurrencer under Triathlon Danmark.
- c. Deltagere der, som følge af overtrædelser af nationale eller internationale dopingregler, er idømt karantæne eller udelukkelse af nationale idrætsforbund eller internationale triathlonforbund kan ikke deltage i hverken træning eller konkurrencer under Triathlon Danmark.

## 4 Svømning

### 4.1 Generelle regler

- a. Det er tilladt for deltagerne at;
  - i. anvende enhver svømmestil, samt træde vande eller flyde
  - ii. stå på bunden
  - iii. hvile ved at holde fast i en genstand som f.eks. en bøjle eller båd.
- b. Det er ikke tilladt for deltagerne at;
  - i. gå fremad på bunden – dog undtaget ved strandstart og landgang
  - ii. bruge en genstand til at opnå en usportslig fordel
  - iii. fortsætte i konkurrencen efter, i en nødsituation, at have modtaget fysisk hjælp fra dommere eller officielle hjælpere
- c. Deltagerne skal;
  - i. indfinde sig ved starten senest 5 min før start
  - ii. følge reglerne for brug af våddragt
  - iii. i nødstilfælde, hæve en arm højt over hovedet og tilkalde hjælp

### 4.2 Brug af våddragt

- a. De øvre og nedre grænser for brug af våddragt beregnes glidende og er som følger:

#### Elite

Distance	Våddragt forbudt ved temp. over	Våddragt obligatorisk under	Længste ophold i vandet
300 m	20° C	16° C	10 min
750 m	20° C	16° C	20 min
1000 m	20° C	16° C	25 min
1500 m	20° C	16° C	30 min
> 1500 m	22° C	DK18° C	1 t. 15 min
3000 m	22° C	DK18° C	1 t. 15 min
4000 m	22° C	DK18° C	1 t. 45 min

### Age Group og Aspirant

Distance	Våddragt forbudt ved temp. over	Våddragt obligatorisk under	Længste ophold i vandet
300 m	23°C (ITU 22°C)	16° C	20 min
750 m	23 °C (ITU 22°C)	16° C	30 min
1000 m	23 °C (ITU 22°C)	16° C	45 min
1500 m	23 °C (ITU 22°C)	16° C	1 t. 10 min
>1500 m	25 °C (ITU 24,6°C)	DK18° C	1 t. 20 min
3000 m	25 °C (ITU 24,6°C)	DK18° C	1 t. 40 min
4000 m	25 °C (ITU 24,6°C)	DK18° C	2 t. 15 min

Vi afviger fra ITU regler for obligatorisk brug af våddragt og følger TRYG fondens anvisninger af sikkerhedsmæssige hensyn

- b. - Ved distancer til og med 1500 m og vandtemperaturer under 22° C og samtidig lufttemperaturer under 15° C kan teknisk delegeret/overdommer korrigere temperaturgrænserne for brug af våddragt  
 - Ved distancer længere end 1500 m og vandtemperaturer over 22° C og samtidig lufttemperaturer under 15° C kan teknisk delegeret/overdommer korrigere temperaturgrænserne for brug af våddragt  
 - Det er i sidste ende teknisk delegeret/overdommer der har den endelige afgørelse for brug af våddragt taget de vejrmæssige forhold i betragtning

Distance	Svømning tilladt med våddragt ved temperaturer på min.	Længste ophold i vandet
300 m	DK13° C	10 min
750 m	DK13° C	30 min
1500 m	DK14° C	1 t. 10 min
3000 m	DK15° C	1 t. 40 min
4000 m	DK16° C	2 t. 15 min

- c. Én time før start måles den officielle vandtemperatur af teknisk delegerede /overdommer på 3 forskellige steder af svømmeruten i 60 cm's dybde. Den lavest målte temperatur er den officielle temperatur.  
 d. Vandtemperaturen skal oplyses for deltagerne efter den officielle måling.  
 e. Hvis vejrforholdene er ugunstige, kan arrangøren og overdommeren vælge at afkorte svømningen, eller udsætte starten.  
 f. Det er tilladt at placere vendepunkter på land, såfremt den samlede løbelængde ved hver vending højst udgør 50 m.

### 4.3 Svømning i bassin

- a. Ved vendinger skal endevæggene blot berøres med en hvilken som helst del af kroppen.

### 4.4 Udstyr

- a. Alle deltagere skal som minimum bære uigennemsigtig badebeklædning, hvilket for mændene er badebukser, og for kvinderne hel- eller todelt badedragt.  
 b. Ved svømning i åbent vand skal alle deltagere bære en badehætte med en let synlig farve. Hvis badehætten utilsigtet tabes under svømning medfører det ingen straf.  
 c. Ved svømning i åbent vand er det tilladt at anvende en isolerende badehætte, eller en neoprenhætte under badehætten.  
 d. Eneste tilladte hjælpemidler er svømmebriller, ørepropper og næseklemme.  
 e. Våddragter tykkere end 5 mm er ulovlige  
 f. Våddragter kun bestående af en underdel der dækker underkroppen er ulovlige  
 g. Ved vandtemperaturer der påbyder obligatorisk brug af våddragt defineres en våddragt som dækkende hele kroppen undtaget hoved, hænder og fødder  
 h. Brug af handsker og strømper er ikke tilladt under svømning.  
 i. Brug af beklædning på arme og underben er ikke tilladt ved svømning uden våddragt

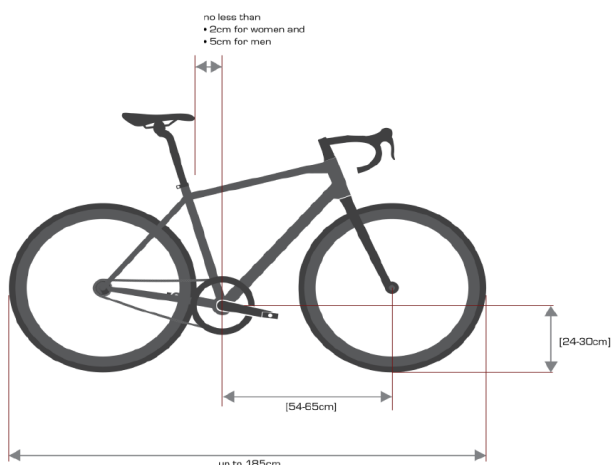
## 5 Cykling

### 5.1 Generelle regler

- a. Deltagerne skal;
  - i. overholde færdselsreglerne, medmindre andet er skriftligt meddelt i instruktionen og anvist af en officiel hjælper
  - ii. ved overhalinger sørge for at der er tilstrækkelig plads, førend disse foretages
  - iii. udvise specielt hensyn ved passage af ulykkessteder
  - iv. ved mesterskaber have, et af arrangøren udleveret cykelnummer placeret synligt på cyklen. Ved cross duatlon eller off road triatlon skal cykelnummeret placeres foran på styret, så det tydeligt kan ses.
  - v. ved mesterskaber have de af arrangøren udleverede numre placeret synligt på hjelmen
- b. Det er ikke tilladt for deltagerne at;
  - i. komme i direkte kontakt med andre deltagere
  - ii. tilbagelægge dele af ruten uden cyklen
  - iii. have bar overkrop/torso
- c. Deltagerne har pligt til at holde til højre, ellers ~~er man~~ kan man være skyld i blocking
- d. 10/12-20-meter-reglen er gældende, såfremt intet andet er meddelt deltagerne inden start, dog undtaget de mesterskaber der afvikles med "drafting" på cyklingen.
- e. Ved mesterskaber kan arrangøren, såfremt de sikkerhedsmæssige forhold på cykelruten muliggør det, ansøge overdommeren om tilladelse til at 10/12-20-meter-reglen ikke skal gælde ved visse passager

### 5.2 Udstyr

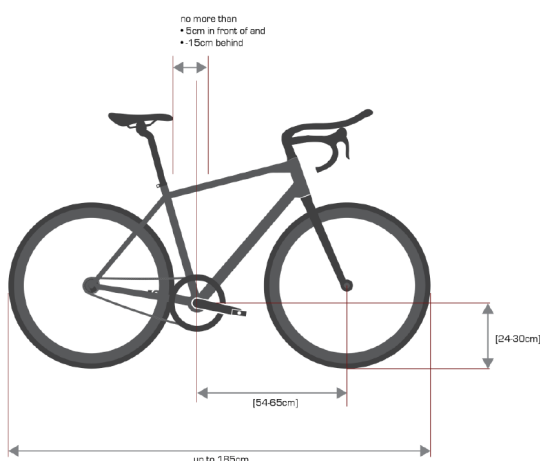
- a. Cyklen skal overholde følgende; Der henvises for yderligere uddybning til **WTU** regelsæt stk. 5.2 Bike Equipment - skivebremser er tilladt.
- b. For draft konkurrencer:
  - i. højst 185 cm lang og 75 cm bred
  - ii. måle mindst 24 cm fra centret af krankboksen til underlaget
  - iii. en lodret linje gennem sadlens forreste punkt må højst være 2cm/5cm (kvinder/mænd) bag en lodret linje gennem midten af kranken
  - iv. måle mindst 54 cm og højst 65 cm mellem de lodrette linjer der gennemskærer forhjulets nav og centret af krankboksen



#### C. Non draft konkurrencer

- v. højst 185 cm lang og 75 cm bred

- vi. måle mindst 24 cm fra centret af krankboksen til underlaget
- vii. en lodret linje gennem sadlens forreste punkt må højst være 5 cm foran og højst 15 cm bag en lodret linje gennem midten af kranken måle mindst 54 cm og højst 65 cm mellem de lodrette linjer der gennemskærer forhjulets nav og centret af krankboksen



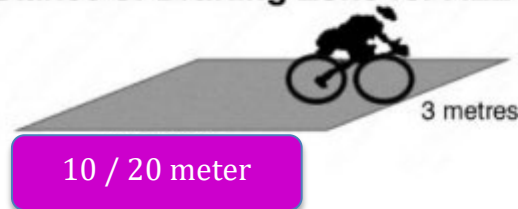
- ix. der skal være min. én funktionsdygtig bremse på hvert hjul
- x. der skal være propper i styrenderne og styret skal sidde fast
- xi. lukkede ringe skal være sikkert pålimet
- xii. ved cross duatlon eller off road triathlonstævner må udelukkende mountainbike anvendes
- c. Følgende er ikke tilladt på cyklen;
  - i. beklædning af cyklen som reducerer luftmodstanden
- d. Hjul
  - i. UCI regelsæt vedrørende hjul er gældende
  - ii. I konkurrencer hvor det er tilladt at ligge på hjul, skal hjulene opfylde følgende kriterier
    - en diameter mellem 55 cm og 70 cm inkl. dæk
    - Begge hjul skal enten være 26" eller 28"
    - Der skal være minimum 12 eger
  - iii. Eger/Spokes kan være runde, flade eller ovale så længe deres bredde ikke overstiger 10 mm
  - iv. hjulene må ikke indeholde mekanismer, der kan virke accelererende
  - v. Lukkede ringe skal være forsvarligt limet
  - vi. For konkurrencer hvor 10/12 meter-reglen er gældende, er det tilladt på baghjulet at køre med tildækket hjul (pladehjul).  
 Dette kan dog ændres af den tekniske delegerede, hvis det skønnes at udgøre en fare pga kraftig sidevind på ruten.
  - vii. Hjul kan kun skiftes under konkurrencen med officielle "wheelstop"
- e. Det er ikke tilladt at skifte cykel under konkurrencen.
- f. Deltagere der er specielt høje eller lave kan inden konkurrencen ansøge forbundet om en dispensation fra en eller flere af kravene i stk. a. Dispensationer, der er skriftlige, gives for en sæson af gangen.
- g. Brug af cykelhjelm er obligatorisk i alle stævner arrangeret af klubber under Triathlon Danmark
  - i. cykelhelmen skal være godkendt af et officielt og anerkendt testinstitut
  - ii. ændringer af enhver del på hjelmen er ikke tilladt
  - iii. cykelhelmen skal være fastspændt inden cyklen fjernes fra cykelstativet, til efter at cyklen igen er placeret i stativet efter cyklingen
- h. Specielle regler ved stævner hvor hjulskift er tilladt
  - i. det er tilladt at skifte hjul under konkurrencen, reservehjul skal anbringes i særlig afmærket bås uden for skiftezone på cykelruten.



### 5.3 10/42 20-meter reglen/ "non drafting" (der henvises til ITR WT regelsæt stk. 5.5 Drafting)

- a. "Drafting" dvs. at ligge nærmere end 10/42 20 meter (forhjul – til forhjul) til andre deltagere under cyklingen er forbudt.
- b. "10/42 20 meter reglen skal overholdes, dog undtaget følgende situationer;
  - i. ved forsøg på overhaling er det tilladt at bruge hhv. 20 sek på distancer til og med standard og 25 sek. på distancer længere end standard. til at passere en anden deltager, dog skal sideafstand respekteres, dvs. 1.5 meter ved 3 meter bred draftzone. Dermed er slingshooting (dvs. man må ikke udnytte det at ligge i læ under overhaling) - ikke tilladt.
  - ii. af sikkerhedsmæssige årsager
  - iii. ud- og indkørsel ved skiftezone
  - iv. ved 180° vendinger
  - v. på strækninger som teknisk delegeret i samarbejde med arrangøren har udelukket pga. smalle veje, vejarbejde eller andre sikkerhedsmæssige årsager
- c. Deltageren har det fulde ansvar for at undgå at komme i positioner, hvor der opstår "drafting".
- d. En deltager er passeret, når en anden deltagers forhjul er foran dennes.
- e. Efter at være blevet overhalet skal en deltager lade sig falde tilbage, således at deltageren er ude af "drafting zonen" fra den overhalende atlet indenfor 20 sek.
- f. Det er ikke tilladt at drafte på motorcykel tættere end 15 meter.
- g. Det er ikke tilladt at drafte på biler tættere end 35 meter. (se Diagram 5)

**Diagram 1** Distance of Drafting Zone for ALL Competitors



10/42 20 meter defineres fra forhjul til forhjul (det svarer til at der skal kunne være 5/6 cykler mellem to atleter der overholder "10/42 20 meter reglen")

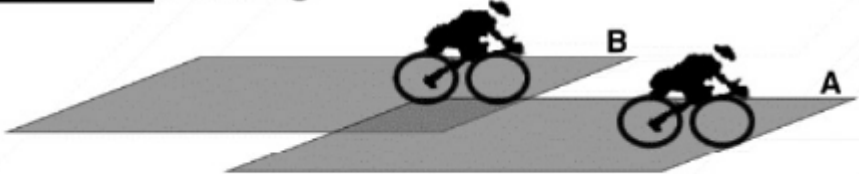
Der køres med "10 meter regel" ved konkurrencer til og med OL distancen.

Der køres med "42 20 meter regel" ved konkurrencer længere end OL distancen

~~Der kan efter anmodning fra arrangør eller af sikkerhedsmæssige årsager dispenseres for 12 meter regel til fordel for 20 meter regel.~~

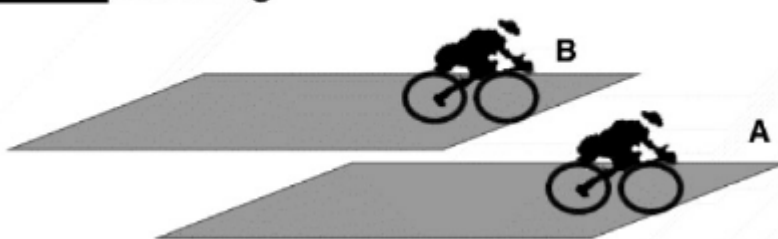
Draftzonens bredde (3 meter) afhænger af vejforholdene. Reduceres ift. vejens bredde

### Diagram 2 Drafting



A har overhalet B og B sidder nu på hjul af A. B må droppe ud af A "drafting zone" før der gøres forsøg på at genoverhale A (UK diagram med venstrestyret trafik)

### Diagram 3 Blocking



A og B holder tilstrækkelig afstand til hinanden. B sidder ikke på hjul, men forhindrer andre i at overhale bagfra og laver dermed blocking, såfremt atleten forbliver i denne position.

### Diagram 4 Drafting and Not Drafting



C sidder på hjul af B – mens B ikke sidder på hjul af A

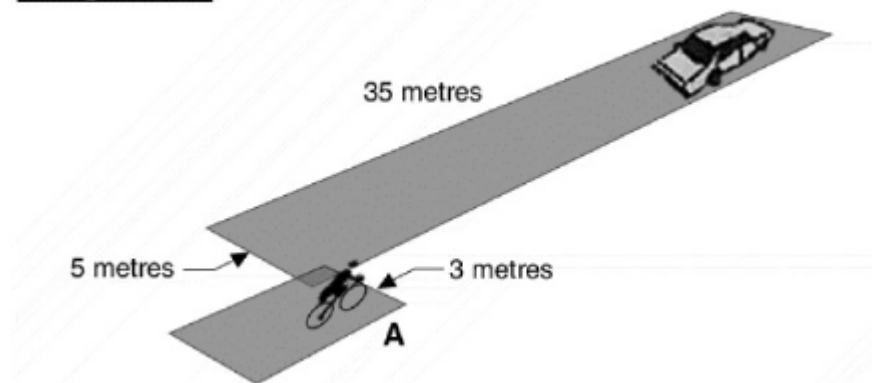
#### "Staggering"

Tages i brug ved Triathlon Danmark mesterskaber jf. regel om antal deltagere per km cykelrute  
Ved overhaling må den overhalende i lige linje ikke "trænge ind" i den forankørende's draftzone. Den overhalende skal tydeligt vise at drafting undgås

Når flere overhaling sker samtidigt, skal den yderst til venstre altid være den hurtigst kørende og vedkommende skal overhale alle i "gruppen"

A og B holder tilstrækkelig afstand. C prøver ikke at overhale B. C sidder på hjul. A og B gør ikke.

**Diagram 5** Vehicle Draft Zone



## 5.4 Race hvor drafting er tilladt.

- a. Det er tilladt at foretage "drafting" på andre deltagere dvs. at ligge nærmere end 10 meter til andre deltagere under cyklingen.
- b. Det er ikke tilladt at "draftte" på andre end deltagere fra egen heatstart.
- c. Teknisk Delegeret kan i samarbejde med arrangøren fastsætte et maksimalt deltagerantal pr. heat.
- d. Cyklen skal være et traditionelt trekantformet stel.
- e. Begge hjul skal være opbygget med eger konstruktion og skal have mindst 12 eger i hvert hjul. Eger kan være runde, flade eller ovale og må maksimalt være 10mm brede. Pladehjul er ikke tilladt, også selv om de er bygget op på egerhjul.
- f. Bliver en deltager overhalet med en omgang under cyklingen skal deltageren udgå af konkurrencen og forlade ruten. Teknisk delegeret kan dog dispenseres for denne regel og i så fald skal der informeres herom senest ved race briefing inden start.
- g. Konkurrencer med "drafting" på cyklingen kan normalt kun afvikles på ruter, der er lukket for anden trafik.
- h. Afvikles der flere heat skal det sikres at cykelruten er fri for deltagere, inden deltagere fra det efterfølgende heat påbegynder cyklingen.
- i. Hvis særlige forhold taler for det, kan forbundet dispensere fra en eller flere af ovenstående regler i punkt e) - i) I tilfælde heraf vil det blive oplyst senest ved race briefing inden start.
- j. Udformning af cykelstyret skal overholde følgende;
  - i. kun traditionelle "gedebukkestyr" er tilladt. **Styrender skal være lukkede.**
  - ii. ~~tribøjler er tilladt i eliterace, forudsat at de ikke rækker længere frem end 15 cm foran forhjulets nav, og at de ikke rækker længere frem end det forreste punkt på bremsegrebene~~ **Clip ons er ikke tilladt.**
  - iii. ~~tribøjler der peger lige fremad skal være lukkede foran, og der må ikke være monteret bremsegreb der peger fremad~~
  - iv. ~~gearskiftere må ikke række udover det forreste punkt på tribøjlen~~
  - v. ~~albuepuder er tilladt~~

## 5.5 Kørestillinger

- a. **Kørestillingen kræver, at de eneste støttepunkter er følgende: fødderne på pedalerne, hænderne på styret og sædet i sadlen.**
- b. **Derudover, i konkurrencer hvor drafting ikke er tilladt, kan underarmene bruges, som støtte på styret, mens arme eller albuer er i kontakt med styr eller armstøtter. Atleten skal til en hver tid holde**

fast i styrdele med begge hænder.

Image 1:

Allowed positions in all races:



Image 2:

Allowed position only in draft illegal races:



Image 3:

Forbidden positions in all races:



## 6 Løb

### 6.1 Generelle regler

- Deltageren må løbe eller gå.
- Det er ikke tilladt for deltageren at have en bar overkrop/torso.
- Deltageren er i mål, idet enhver del af torsoen har passeret målstregen.
- Startnummer/navn bæres tydeligt foran på kroppen.

## 7 Skiftezone

### 7.1 Generelle regler

- Alle atleter skal have deres hjelm forsvarligt spændt fra det tidspunkt de tager cyklen fra raket inden påbegyndelse af cykel-segmentet og til efter de har placeret cyklen i raket igen efter afslutning af cykel-segmentet.
- Atleterne må kun bruge den plads, der er tildelt dem, og de må kun stille cyklen på denne plads:
  - Anvendes et traditionelt cykelstativ så skal cyklen placeres på følgende måde:
    - I første skift (T1) i en opret position hængende i forenden af sadlen over den vandrette stang, så forhjulet peger ud mod egen skiftezonebås. Overdommeren kan indføre undtagelser.
    - I andet skift kan cyklen hænges i begge retninger: Enten i begge sider af styret, i begge bremsegreb, eller i sadlen inden for 0,5 m fra rack nummer eller navneskilt. Cyklen skal være placeret på en sådan måde, at den ikke blokerer eller forstyrrer en anden atlets fremdrift.
    - Anvendes begge sider af stativet skal cyklen i begge skift (T1 og T2) hænges som beskrevet om første skift.

- (ii) Anvendes et individuelt cykelstativ så skal cyklen i første skift placeres med baghjulet i stativet og i andet skift med et hvilket som helst hjul i stativet.

c.) Placering ad udstyr:

- (i) Atleterne skal placere alt udstyr, der skal bruges senere i løbet af konkurrencen, inden for 0,5 m af deres kasse. Hvis der ikke er udleveret en kasse, måles de 0,5 m fra punktet på jorden umiddelbart under racknummeret eller navneskiltet. Hvis der er udleveret en kasse, skal den stå inden for 0,5 m fra racknummeret eller navneskiltet.
- (ii) Kun udstyr, der skal anvendes under konkurrencen kan efterlades i skiftezone. Alle andre ejendele og udstyr skal fjernes fra skiftezone, inden konkurrencen begynder.
- (iii) Ved afslutningen af sidste skift skal alt udstyr – uanset om det er brugt eller ej – være anbragt i den udleverede og nummererede kasse, med følgende undtagelse:
- Cykelsko kan forblive fastgjort på pedalerne.
  - Andet udstyr end hjelm og briller, hvis det blev anbragt på cyklen tidligere i første skift (eller under klargøring af T1), må forblive på cyklen.
- (iv) I forbindelse med et skift skal kun brugt udstyr ligges i den dertil indrettede og nummererede kasse. For konkurrencer med repeterende segmenter gælder reglen for alt brugt udstyr, som ikke vil blive brugt igen.
- (v) Udstyr anses for at være lagt i kassen, når en del af udstyret er inde i kassen.
- d.) Hvis en atlet ønsker at bruge de samme sko i en duatlon på andet løbeselement, behøver skoene ikke blive placeret i kassen i første skifte. Dog må kun ét par sko være placeret på jorden på et hvilket som helst tidspunkt under cykel-segmentet af konkurrencen. Løbesko skal være placeret inden for 0,5 m af atletens kasse (racknummer/navneskilt)
- e.) Atleter, der observeres af en dommer, som smider deres badehætte mellem udtræden af vandet efter svøm og skiftezone, vil få en straf.
- f.) Cykelsko, briller, hjelm og andet cykeludstyr kan placeres på cyklen i første skiftezone (eller under klargøring af T1).
- g.) Atleterne må ikke hindre andre atleters fremdrift i skiftezone.
- h.) Atleterne må ikke berøre andre atleters udstyr i skiftezone.
- i.) Cykling er ikke tilladt i skiftezone undtagen under cykelselementet (ved stævner hvor er cykles igennem skiftezone). Mount line og dismount line er en del af skiftezone.
- j.) Atleterne skal stige på cyklen efter mount line ved at den ene fod skal have fuld kontakt med jorden efter mount line.
- k.) Atleter, der cykler ud af skiftezone i stedet for at stige op på cyklen ved mount line, vil blive diskvalificeret.
- l.) Atleterne skal stige af cyklen før dismount line ved at den ene fod skal have fuld kontakt med jorden før dismount line.
- m.) Atleter, der ikke gør noget forsøg på at stige af cyklen ved dismount line, hvilket medfører, at de cykler i skiftezone, vil blive diskvalificeret.
- n.) I skiftezone (før mount line og efter dismount line) må cyklen kun skubbes ved hjælp af atletens hænder.

- ~~o.) Hvis atleterne taber deres sko eller andet udstyr i forbindelse med på-/afstigning af cyklen, indsamles dette af dommeren og der vil ikke blive tildelt straf.~~
  - ~~p.) Nøgenhed eller upassende blottelse er forbudt.~~
  - ~~q.) Atleterne må ikke stoppe op i skiftezonens flow.~~
  - ~~r.) Afmærkning af pladser i skiftezone er forbudt. Mærkater, håndklæder og genstande brugt til det formål at markere vil blive fjernet og atleterne bliver ikke informeret.~~
  - ~~s.) Alle atleter skal have deres hjem forsvarligt fastspændt og må ikke røre hjelmens låsemekanisme fra det tidspunkt, hvor de fjerner deres cykel fra stativet før starten af cykel-segmentet, til de har placeret deres cykel på stativet og slipper cyklen efter afslutningen af cykel-segmentet.~~
  - ~~t.) Remmene på hjelmen må ikke være spændt i skiftezone mens atleten gennemfører første segment.~~
  - ~~u.) Alle atleter i samme klasse skal have lige langt i skiftezone både med og uden cykel og færdslen skal være ensrettet.~~
  - ~~v.) Atleterne må ikke løbe under cykelracks.~~
  - ~~w.) Officielle hjælpere må udlevere og modtage deltagerens udstyr i skiftezone, forudsat at alle deltagere i samme klasse får ens service.~~
  - ~~x.) Efter konkurrencen kan cykler kun fjernes af deltagere ved fremvisning af medlemsbevis eller deltagernummer eller anden sikker identifikation.~~
- ~~a. Deltagerne skal;
    - ~~i. have lige langt i skiftezone både med og uden cykel og færdslen skal være ensrettet~~
    - ~~ii. benytte den tildelte plads~~
    - ~~iii. stå af og på cyklen i det anviste område~~~~
  - ~~b. Cykelophæng på traditionelt cykelstativ
    - ~~i. I T1 skal cyklen hænge i sadlen. I T2 skal cyklen hænge i begge bremsegreb eller i sadlen. Både i T1 og T2 skal størsteparten af cyklen hænge mod egen skiftezonebås~~
    - ~~ii. Dispensation for ophængning i sadel hvis sadelhøjde overstiger højde på cykelstativ~~~~
  - ~~c. Cykelophængning med individuelt cykelstativ
    - ~~i. I T1 skal cyklen placeres med baghjulet i stativ front mod egen skiftezone kasse. I T2 skal cyklen placeres med forhjulet i stativ~~~~
  - ~~d. Deltagere må ikke;
    - ~~i. forsætligt berøre andre deltagers udstyr~~
    - ~~ii. cykle i skiftezone~~
    - ~~iii. Løbe under cykelracks~~~~
  - ~~e. Officielle hjælpere må udlevere og modtage deltagerens udstyr i skiftezone, forudsat at alle deltagere i samme klasse får ens service.~~
  - ~~f. Efter konkurrencen kan cykler kun fjernes af deltagere ved fremvisning af medlemsbevis eller deltagernummer eller anden sikker identifikation.~~

## 7.2 Adgang til skiftezone

- a. Kun deltagere og officials må være i skiftezone.
- b. Ved børne- og ungdomskonkurrencer/aspirantræee må akkrediterede trænere få adgang til skiftezone i det omfang, som Teknisk Delegerede på dagen tillader. Triathlon Danmark udsteder akkreditering til godkendte trænere. Akkreditering og dokumentation for identitet skal fremvises ved anmodning.

## 8 Konkurrencekategorier

### 8.1 Generelle regler

- a. Deltagerens alder regnes for det antal år, som deltageren fylder det pågældende år.

### 8.2 Eliteklasserne

- a. Deltagerne kan komme fra alle aldersklasser fra 16 år og opad. Ungdom 14-15 kan søge forbundet om dispensation til at køre elite. Distancerne der konkurreres på må dog ikke overstige den maksimale tilladte distance for aldersklassen. Atleter der stiller op i eliteklasserne, Junior 16-19 år og U23 (20-23 år) deltager automatisk også i den åbne eliteklasse til mesterskaber, såfremt der køres samme distance og ved mesterskaber med draft tilladt køres i samme heat. Elitedeltagere i alderen (14-15) 16-23 år kan dermed blive dansk mester både i egen elite aldersklasse og den åbne eliteklasse i det pågældende mesterskab.

### 8.3 Aldersklasser

- a. Aldersklassernes opdeling er som følger;

#### Ved draft stævner op til 750-20-5:

##### Aspirantklassen (10-17 og 18-3 år)

Deltagerne kan i princippet komme fra alle 4 aldersklasser.

Distancerne der konkurreres på må dog ikke overstige den maksimale tilladte distance for aldersklassen – se **Appendix A: Maksimale distancer Matrix for disciplindistancer, gældende for de forskellige aldersklasser på følgende link:** <https://www.triatlon.dk/wp-content/uploads/2023/05/2023-05-01-MATRIX-discipliner-ver.-5.xlsx>

- 14-15-årige (er du 12-13-år kan der søges dispensation til deltagelse hos forbundet)
- 16-17-årige
- 18-39-årige (er du over 39 år kan der søges dispensation til deltagelse hos forbundet)

- Børn 10-11 (kun Mixed Relay og kræver dispensation)
- Børn 12-13
- Ungdom 14-15
- Ungdom 16-17
- Ungdom 18-21

#### Eliten (14) 16 - 99 år)

- Ungdom 14 - 15 bemærk Ungdom 14-15 skal søge Triathlon Danmark om dispensation for at køre elite
- Junior 16-19 — bemærk Ungdom 16-19 og kan selv vælge elite – Junior – eller aspirant
- U23 20-23 kan vælge elite eller Aspirant 18-21
- 16-99 Elite/Åben klasse

#### Age Group (18-99 år)

- 18-39 år
- 40-44 år
- etc.

#### Ved draft stævner over 750-20-5 op til og med 1500-40-10:

##### Eliten (18-99 år)

- 18-19 Junior Ungdom 16 - 17 kan søge Triathlon Danmark om dispensation
- 20-23 U23
- 18-99 Elite/Åben klasse

##### Age Group (18-99 år)



- 18-39 år
- 40-44 år
- etc.

### Ved non draft stævner til og med 750-20-5:

#### Ungdom **Aspirantklassen (10 14-17 og 18-21 år)**

Deltagerne kan i princippet komme fra alle 4 aldersklasser.

Distancerne der konkurreres på må dog ikke overstige den maksimale tilladte distance for aldersklassen – se Appendix A: Maksimaldistancer

- ~~Børn 10-11 (kun Mixed Relay og kræver dispensation)~~
- ~~Børn 12-13~~
- Ungdom 14-15
- Ungdom 16-17
- ~~Ungdom 18-21~~

#### Eliten

- Ungdom 14 - 15 bemærk Ungdom 14-15 skal søge Triathlon Danmark dispensation for at køre elite
- Junior 16-19 – bemærk Ungdom 16-19 kan selv vælge elite = Junior - eller aspirant
- U23 20-23 kan vælge elite eller Aspirant 18-21.
- 16-99 Elite/Åben klasse

#### Age Group

- 18-39 Age Group senior
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- osv.

### Ved non draft stævner over 750-20-5:

#### Eliten (18-99 år)

- Eliten/åben klasse: 18-99 år

#### Age Group

- 18-39 Age Group senior
- 40-44 ~~veteran 40~~
- 45-49 ~~veteran 45~~
- 50-54 ~~veteran 50~~
- 55-59 ~~veteran 55~~
- osv.

Alle kan frit tilmelde sig eliteklassen (dog ikke unge under 18 hvis distancen overstiger aldersgruppens max distance)

## b. Aldersklasser ved mesterskaber

### DM Kort Duatlon

#### Elite (draft eller non-draft)

På distancen 5 - 20 – 2½:

- Junior (16-19 år)
- U23 (20-23 år)\*

- Eliten/Åben klasse (20-99 år)\*

\* U23 og elite kan køre op til 10-40-5

Age Group (10-40-5 eller 5-20-2,5/non draft):

- 18-39 år\*\*

- 40-44 år

- 45-49 år

- etc.

\*\* At 18-23-årige i tilmeldingen vælger imellem elite (Draft) eller AG (Non-draft).

### **DM lang duatlon (10-60-10 – non draft)**

#### **Elite 18-99 år**

##### **Age Group**

- 18-39 år

- 40-44 år

- 45-49 år

- etc.

### **DM Enkeltstart Sprint Triatlon (750-20-5 – afvikles som enkeltstart)**

**Eliten** med underklasserne og hvert sit medaljesæt:

- U23 (20-23 år)
- Eliten/Åben klasse (16-99 år)

##### **Age Group**

- 18-39 år
- 40-44 år
- 45-49 år
- etc.

### **DM Tri serien – Draft Triatlon Serien**

**Aspirantklassen** **Ungdomsklassen** på distancer op til 400 – 10 - 2,5 med underklasserne og hvert sit medaljesæt.

~~Deltagerne kan i princippet komme fra alle 4 aldersklasser.~~ Distancerne der konkurreres på må dog ikke overstige den maksimale tilladte distance for aldersklassen – se Appendix A:

Maksimaldistancer

- ~~— Børn 12 – 13 – kører ikke om medaljer~~
- Ungdom 14-15
- Ungdom 16-17
- 18-21 39-årige kan deltage i aspirantstævner, uden for kategori og uden præmiering. **40+** kan søge dispensation gennem forbundet om deltagelse i klassen 18-39

#### **Elite (draft tilladt)**

- Ungdom 14 – 15 bemærk Ungdom 14-15 skal søge Triatlon Danmark om at køre elite
- Junior 16-19 – bemærk Ungdom 16 - 17 kan selv vælge elite = Junior - eller aspirant
- U23 - 20-23 kan vælge Elite eller Aspirant 18-21.
- (14) 16-99 Elite/Åben klasse  
(Kun så længe distancen ikke overskrider max distancen for de 14-17årige).

**Age Group (non draft):**

- 18-39 år)
- 40-44 år
- 45-49 år
- etc.

**DM lang Triatlon (fra 1,9/80/20 til 4/180/42,2)****Elite**

Eliten/Åben klasse (18-99 år)

**Age Group**

- 18-39 år
- 40-44 år
- 45-49 år
- etc.

**DM OL-distancen (non draft) – ingen elite klasse**

## Age Group

- 18-39
- 40-44
- 45-49
- etc.

**DM Cross Triatlon**

Kort distance (500-750 svøm – 10-15 MTB – 5)

**Age Group**

- 18-39 år
- 40-44 år
- 45-49 år
- etc.

Mellem distance (1-1,5 svøm – 20-30 MTB – 10 løb)

**Age Group**

- 18-39 år
- 40-44 år
- 45-49 år
- etc.

Elite med klasserne

- junior 16-19 år
- U23 (18-23)
- Eliten/Åben klasse (18-99 år)

DM Cross tri kan afvikles, som mesterskab med eller uden selvstændig/e eliteklasse/r

**DM Hold (750-20-5)**

Aldersklasser DM-hold – se §8.5

**DM Cross duatlon (på distancen 3-10-3-10-3)**

Åben klasse 18-99 år med følgende underklasser

- 18-39 år
- 40-44 år
- 45-49 år
- etc.

## DM MIX RELAY

Aldersklasser DM Mix Relay – se §8.6

### Generelt

- Aldersklasser 40+ betegnes veteraner.
- Det er muligt at slå en eller flere aldersklasser sammen ved motionsstævner, hvis der ikke er flere end 3 tilmeldte deltagere. Mesterskaber er undtaget. Det skal altid nævnes i indbydelsen til stævnet, hvis arrangøren vil sammenlægge klasser med mindre end 3 tilmeldte deltagere.
- Deltagere i Børn 8 - 9 og Børn 10 - 11 kan kun deltage i konkurrencer på stævnekalenderen, hvor der afholdes separat heatstart for disse med særlig hensyntagen til ekstra sikkerhedsmæssige foranstaltninger på alle ruter.  
Undtaget herfor er Børn 10-11 og Børn 12-13 der kan starte i aspirantklassen når distancen ikke overskrider det maksimale for aldersklassen

## 8.4 Motion

- Alle kan deltage i motionsstævner, dog kan deltagere i **Børn 6-7**, Børn 8 –**10-9**, Børn 40– 11-**13** og ~~Børn 12–13~~ kun deltage, såfremt der afholdes et separat stævne for disse med særlig hensyntagen til ekstra sikkerhedsmæssige foranstaltninger på alle ruter.
- Motionsstævner og en eventuel motionsklasse ved mesterskaber udskrives på tværs af alle aldersklasser, men arrangøren har mulighed for at opdele motionsklassen efter køn og alder.

## 8.5. DM-Hold

### 8.5.1 Beskrivelse og aldersklasser

- DM Hold er i lighed med Triathlon Danmark's øvrige DMer et åbent dansk mesterskab – hvor alle med gyldig national forbundslicens kan deltage.
  - Holdene kan sammensættes på kryds og tværs af klubber og nationale licenser – det er dog kun de rene klubhold der kan vinde medaljer.
  - Pengepræmierne i elite er til de første 3 hold over strengen hos hhv. kvinder og mænd. For klubhold udbetales evt pengepræmier til klubben.
- DM-hold er en holdkonkurrence enten mellem rene klubhold der kæmper om medaljesæt og penge eller sammesattehold der kun kan kæmpe med om pengepræmierne (elite) eller placeringspræmier for AG.
- Konkurrencer for klubhold afvikles som en "tidskørsel" mellem de deltagende hold.
- Hvert hold består af mindst 3 og højst 4 deltagere fra samme klub.
- Holdets tider regnes ud fra holdets 3 hurtigste deltagere – dvs. når 3. mand m/k kommer over målstregen
- Såfremt to hold slutter med samme tid, placeres det hold med den hurtigste løbetid, som værende bedst af de to hold.
- Alle holdets deltagere starter i klubdragt eller beklædning med samme farvemønster.
- Holdets deltagere må hjælpe hinanden indbyrdes med forplejning og reparationer.
- Såfremt der er mere end 30 sekunder mellem holdets 1. og 3. deltager i mål diskvalificeres holdet.
- Mix-klasse for AG og Veteran hvor 3 manden(m/k) over strengen tæller ifald holdet derved har begge køn over strengen)
- AspirantklasseUngdomsklassen:**  
- på halv distance (375-10-2,5). Afvikles som en samlet klasse (~~14-17~~ år) med medaljesæt for hver aldersklasse – ~~Børn 12 – 13~~ – Ungdom 14-15 **og** Ungdom 16 - 17

- I DM Hold vil **ungdoms**atleter aspiranterne få mulighed for at afprøve grænserne for klassen.

Der gælder følgende regler i **ungdoms**aspirantklassen til DM Hold;

- Alle **Aspirant**hold kan sammensættes vilkårligt imellem piger og drenge. Dvs. et hold kan være rent pigehold, mix-hold eller rent drengehold. Bedste hold vinder.
- I selve konkurrencen starter alle **aspiranter** sammen, men efterfølgende er der medaljesæt både i ~~Børn 12 – 13~~ Ungdom 14 – 15 og Ungdom 16 – 17.
- Holdets ældste medlem bestemmer om holdet er ~~Børn 12 – 13~~, Ungdom 14 - 15 eller Ungdom 16 – 17., **eksempelvis: Er holdet sammensat af 3 personer på 12-13 år, plus 4 person på 14 eller 15 år, er hele holdet Ungdom 14 – 15, trods det at 3 af medlemmerne er Børn 12 – 13.**
- Det er muligt for at tilmelde sig med hold, som er sammensat af deltagere fra forskellige klubber. Har den enkelte klub ikke nok ~~Børn 12 – 13~~ eller Ungdom 14 - 15 medlemmer til at lave et helt hold, kan de gå sammen med naboklubber og på den måde samle et helt hold med den ønskede alderssammensætning.

I. Følgende klasser er gældende for "DM-hold":

**UngdomsAspirantklassen** 14-17 år: på distancen 375 – 10 - 2,5 ingen kønsopdeling  
Medaljesæt:

~~Børn 12 – 13~~  
Ungdom 14 - 15  
Ungdom 16 - 17

**Elite** (16- 99 år) med underklasserne og med hvert sit medaljesæt – Ældste deltager bestemmer holdets aldersklasse

- Junior (16-19 år)
- Eliten/Åben klasse (16-99 år)\*  
Ungdom 14 - 15 atleter skal søge Triathlon Danmark om at måtte køre elite.  
Ungdom 16 - 17 atleter kan frit vælge mellem ungdom**aspirant** og elite

Medaljesæt:

Elite (16-99 år) – 2 sæt: mænd + kvinde  
Junior (16-19 år) - 2 sæt: mænd + kvinde

\*Det er tilladt at have kvindelige deltagere på et herre-elitehold

**Age Group:** (yngste deltager på holdet bestemmer holders aldersklasse)

-Age Group 18-99 år  
-Veteran 40 (40-99 år)  
-Veteran 50 (50-99 år)  
-Veteran 60 (60-99 år)  
-Veteran 70 (70-99 år)  
-Veteran 80 (80-99)

Mix klasse:

- Age Group 18-39 år
- Veteran 40 – 99 år

Medaljesæt:

Age Group (18-99 år) - 2 sæt: mænd + kvinde  
Age Group Mixhold (18 -99 år)  
Veteran 40 (40-99 år) -2 sæt: mænd + kvinde  
Veteran 50 (50-99 år) -2 sæt: mænd + kvinde  
V60 (60-99 år) - 2 sæt: mænd + kvinde  
V70 (70-99 år) - 2 sæt: mænd + kvinde  
V80 (80-99år) - 2 sæt: mænd + kvinde  
Veteran Mixhold (40 -99år)

## 8.5.2 Startprocedure

- Der startes med mindst 2 min. mellem hvert hold.

- b. Startrækkefølgen fastsættes ud fra sidste års DM-hold hvor den regerende klub/mester starter sidst.  
– Triathlon Danmark kan vurdere at det tjener den sportslige afvikling bedst hvis der i startrækkefølgen skabes lidt afstand mellem de formodede favoritter hvorfor der kan "pakkes" ikke medalje favoritter ind imellem de tre bedst placerede fra året før.
- c. Alle holdets deltagere skal have indfundet sig ved startstedet senest 5 min før start.
- d. Alle holdets deltagere starter på samme tid.

### 8.5.3 Cyklingen

- a. Holdet skal bestå af mindst 3 deltagere førend cyklingen påbegyndes.
- b. Enhver deltager der er mere end 45 sekunder efter holdet ved starten af cyklingen vil blive diskvalificeret.
- c. Holdets deltagere kører som et hold og drafting er tilladt imellem holdets deltagere.
- d. Det er ikke tilladt at "drafte" på andet end holdets egne deltagere - som f.eks. køretøjer mv.
- e. Et hold der overhales, må ikke "drafte", hjælpe eller modtage hjælp fra det overhalende hold.
- f. Et hold der overhales, skal indenfor 90 sekunder været faldet tilbage, så der er en afstand på mindst 25 meter mellem holdene. Sker dette ikke diskvalificeres holdet eller idømmes en advarsel medførende en "STOP and GO" for alle holdets deltagere.

### 8.5.4 Løbet

- a. Holdet skal bestå af mindst 3 deltagere førend løbet påbegyndes.
- b. Enhver deltager der er mere end 45 sekunder efter holdet ved starten af løbet vil blive diskvalificeret.

## 8.6 DM Mixed-Relay

### 8.6.1 Beskrivelse og aldersklasser

- a. Åben DM – alle kan deltage – danskere og udlændinge.
- b. Medaljer i alle klasser – Guld / Sølv / Bronze.  
(3 + 4 klasser m 3 deltagere per hold x 3 medaljesæt)

Klasser:

- Elite
  - Ungdom Aspirant 14-15 år. (er du 12-13-år kan der søges dispensation til deltagelse hos forbundet)
  - Ungdom Aspirant 16-17-21 år
  - Age Group med underklasser
- c. 3 + 4 pokaler – en til hver klasse og AG-underklasse;  
  
Pokalerne er vandrepokaler.  
  
Underklasser Age Group (4 pokaler og 4 x 3 medaljesæt)  
AG 18-39  
Veteran 40 (40-99 år)  
Veteran 50 (50-99 år)  
Veteran 60 (60-99 år)
  - d. Et Mixed-Relay hold kan bestå af enten:  
Et Mixed Relay-hold skal bestå af begge køn og 2.turen SKAL være en kvinde.
  - e. Medaljer KUN til danske klubhold hvor alle tre på holdet er DM berettiget  
(dansk statsborger eller bosiddende i DK-minimum et år + Medlemsskab af Triathlon.dk) og fra samme klub.

- f. Præmier uddeles til de vindende hold på dagen.  
Eventuelle pengepræmier uddeles kun i Elite.

## 8.7 DM Aquatlon

### 8.7.1 Beskrivelse og aldersklasser

- a. Åben DM – alle kan deltage – danskere og udlændinge.  
b. 6 Medaljesæt – Guld / Sølv / Bronze.  
Damer og Herrer.

AG 18-39  
AG 40-44 år  
AG 45-49 år  
etc.

- c. Medaljer KUN til atleter, som er DM berettiget, dansk statsborger eller bosiddende i DK i minimum et år + medlemskab af Triathlon.dk.

d. Ved gentagelse af discipliner:

- a. Alle normale regler fra svømning gælder på svømmedelen.  
b. Alle normale regler fra løb gælder på løbedelen.  
c. Skiftezone er også de normale regler.  
d. Badehætter og svømmebriller ligger i skiftezone til T1. Efter T2 må de medtages på løbedelen. Badehætter og svømmebriller må først tages på i T3 efter at løbesko er taget af i skiftezone. Efter sidste skifte fra svøm til løb lægges begge dele i skiftezonekassen før løb til mål.  
e. Der er ikke littering ved tab af svømmebriller og /eller badehætte på løb. Tabes badehætte eller svømmebrille skal atleten samle dette op, hvis det kan gøres uden at genere andre atleter.  
Kan dette ikke lade sig gøre, tager atleten en ny i skiftezone.  
Tabte svømmebriller erstattes ikke (atleten må dog gerne have ekstra svømmebriller liggende i skiftezonekassen, alternativt gennemføres resten af konkurrencen uden svømmebriller).  
f. Badehætte skal være taget på inden atleten går i vandet – sker dette ikke tillægges sluttiden 30 sekunder.  
g. Lægges svømmebrille/badehætte ikke i skiftezonekasse under sidste skift ( før løb til mål) tillægges sluttiden 30 sekunder.

## 8.8 DM Aquabike (Lang)

### 8.8.1 Beskrivelse og aldersklasser

- a. Åben DM – alle kan deltage – danskere og udlændinge.  
b. Medaljer i alle Age Group klasser – Guld / Sølv / Bronze.  
AG 18-39  
AG 40-44 år  
AG 45-49 år  
Etc.

Både for damer og herrer.

- c. Medaljer KUN til atleter, som er DM berettiget, dansk statsborger eller bosiddende i DK i minimum et år + medlemskab af Triathlon.dk.

- d. Aquabike består af Svømning, T1, Cykling og T2 og en kort løbetur til målstregen. Den endelige korte løbetur er for at forbinde T2 til målstregen. Den vil være så kort som muligt og aldrig længere end 1 km.

## 9 Præmier

### 9.1 Tildeling af præmier

- Præmier til henholdsvis damer og herrer har altid samme værdi for samme placering.
- Udelukkende elitedeltagere kan konkurrere om pengepræmier. Den samlede præmiesum skal fastsættes i henhold til køn og placering og offentliggøres med indbydelsen. Eventuelle kvalitetskrav til udbetaling af pengepræmier skal være angivet i indbydelsen – se 13.4.
- Pengepræmier udbetales senest ved præmieoverrækkelse, dog såfremt der har været dopingkontrol senest 14 dage efter offentliggørelsen af det endelige resultat af denne.
- Der må ikke anvendes pengepræmier i Age Group og veteranklasser. Præmier i naturalier er dog tilladte.
- Der gives som udgangspunkt ikke dobbelte præmiepenge, hvis konkurrencen lægges sammen f.eks. dansk mesterskab og nordisk mesterskab.

## 10 Officials

### 10.1 Dommere

- Alle klubber under Triathlon Danmark opfordres til at have mindst én uddannet og aktiv dommer.
- Dommere skal have gennemført Triathlon Danmark's dommerkursus.
- Til alle internationale stævner og mesterskaber udpeger forbundet et antal dommere.
- Kun dommere idømmer og udmåler sanktioner.
- Dommerne er ansvarlige for at;
  - være upartiske og objektive
  - eventuelle sanktioner idømmes i overensstemmelse med reglementet
  - rapportere alle idømte sanktioner til overdommeren
  - varetage alle dommerfunktioner omkring starten, svømningen, cyklingen, løbet, skiftezonen og målområdet foregår efter konkurrencereglerne.

### 10.2 Teknisk Delegeret

- Teknisk Delegeret (TD) (eller et team), som er medlem af gruppen af tekniske delegerede, under Dansk Triathlon Forbund. tildes det enkelte stævne.
- Til alle mesterskaber udpeger forbundet et team af teknisk delegerede.
- Teknisk delegeret deltager på eventuelt formøde og evalueringsmøde med arrangøren og står under hele planlægningen til rådighed som konsulent i alle spørgsmål vedrørende konkurrencen.
- (TD) er bemyndiget til;
  - at aflyse konkurrencen
  - at beordre arrangørerne til at bringe forhold ved konkurrencen i overensstemmelse med reglementet
  - at træffe afgørelser på alle punkter, som ikke udtrykkeligt er behandlet i reglementet
  - midlertidigt at inddrage en deltagers medlemslicens ved viden om brud på DIF's dopingregler
- Overdommeren er ansvarlig for at;
  - instruere dommerne
  - alle idømte sanktioner indrapporteres af dommerne til overdommeren
  - godkende resultatlisten førend den offentliggøres, dog med forbehold for udfaldet af eventuelle appeller og dopingprøver
  - modtage eventuelle protester



- v. rapportere brud på disciplinen, herunder usportslig optræden, til forbundet med henblik på eventuelle yderligere sanktioner
- vi. der efter stævnet i samarbejde med teknisk delegeret udarbejdes en skriftlig stævnerapport til forbundet

### 10.3 Konkurrencejury

- a. Ved alle mesterskaber udpeger forbundet en konkurrencejury bestående af følgende:
  - i. et medlem af Triathlon Danmarks bestyrelse, eller en ansat i Triathlon Danmark, som også er formand for juryen
  - ii. Teknisk Delegeret
  - iii. en repræsentant for den arrangerende klub
- b. Konkurrencejuryen afgør alle protester og appeller.
- c. Beslutninger tages ved simpelt flertal.

### 10.4 Assistance fra dommere og officials

- a. Alle arrangører af stævner på Triathlon Danmarks stævnekalender kan søge forbundet om dommer- og officialassistance.  
Udgifter til dommere og officials påhviler- efter gældende regler – arrangør.  
Alle DM-stævner har tilknyttet en dommerstab.

## 11 Protester

### 11.1 Generelle regler

- a. Ved alle mesterskaber kan deltager eller klubber før, under og efter konkurrencen nedlægge protest imod følgende:
  - i. en anden deltagers eller dommers opførsel
  - ii. stævneforholdene, herunder ruterne
  - iii. startrettighederne for en deltager
  - iv. en anden deltagers udstyr
  - v. tidtagningen og resultatlisten
- b. Der kan ikke nedlægges protest imod dommerafgørelser, hvor deltageren har modtaget en advarsel (gult kort) eller en diskvalifikation (rødt kort).
- c. Ved indgivelse af protest skal der vedlægges et depositum, der vil blive refunderet såfremt protesten tages til følge, ellers tilfalder pengene Triathlon Danmark.

### 11.2 Protestens indhold

- a. Protesten skal om muligt indeholde følgende:
  - i. stedet og tidspunktet for overtrædelsen
  - ii. hvilke deltagere og personer der var involveret i overtrædelsen
  - iii. en beskrivelse af forseelsen
  - iv. navne på vidner der observerede forseelsen

### 11.3 Forløb af protest

- a. Elite og Aspiranter har 5 minutter efter at deltageren er kommet i mål, eller er udgået af konkurrencen til mundtligt at tilkendegive at de agter at indgive en protest.  
Denne protest skal foreligge på skrift, senest 15 minutter derefter.

Age Group atleter - protest skal foreligge på skrift, senest 15 minutter efter at sidste deltager er kommet i mål, eller er udgået af konkurrencen.

- b. Protester imod resultater i den officielle resultatliste skal indsendes til forbundet senest 14 dage efter udsendelse af den officielle resultatliste.
- c. Indholdet af protesten vil blive bekendtgjort overfor den anklagede deltager, dommer eller stævnearrangør og disse vil blive bedt om at afgive deres forklaring inden der træffes en afgørelse. Overdommeren afgør sagen, ved mesterskaber afgøres protesten dog af nedsat konkurrencejury.
- d. Ved behandling af protesten skal overdommeren og konkurrencejuryen overholde følgende;
  - i. give lige "vægt" til alle beviser og vidneudsagn
  - ii. anerkende at vidneudsagn kan variere og være modsigende, som et resultat af personlige observationer og hukommelse
  - iii. være åbne overfor sagen indtil alle beviser er blevet fremlagt
  - iv. anerkende at en deltager er uskyldig indtil forseelsen er fuldt klarlagt og deltageren er fundet skyldig
- e. Afgørelsen af en protest gives skriftlig af overdommeren eller konkurrencejuryen og offentliggøres umiddelbart efter at beslutningen er truffet. Info om protest og afgørelse skal fremgå af resultatliste.

## 12 Appeller

### 12.1 Generelle regler

- a. Elite og Aspiranter har 5 minutter efter at deltageren er kommet i mål, eller er udgået af konkurrencen til mundtligt at tilkendegive at de agter at indgive en appel. Denne appel skal foreligge på skrift, senest 15 minutter derefter.

Age Group atleter – appel skal foreligge på skrift, senest 15 minutter efter at deltageren er kommet i mål, eller er udgået af konkurrencen.

- b. En appel kan indgives af deltagere eller klubber og er en officiel begæring om en revurdering af en dommer/overdommerens, afgørelse.
- c. Der kan indgives en appel vedrørende dommerafgørelser, hvor deltageren har modtaget en diskvalifikation (rødt kort) – elite og aspiranter kan også appellere gule kort.
- d. Der kan ikke indgives ønske om appel vedrørende dommerafgørelser, hvor deltageren har modtaget en advarsel (blåt kort).
- e. Ved indgivelse af appel skal der vedlægges et depositum, der vil blive refunderet såfremt appellen tages til følge, ellers tilfalder pengene Triathlon Danmark.

### 12.2 Appellens indhold

- a. Appellen skal indeholde følgende;
  - i. baggrund og årsag for appel
  - ii. sted og tidspunkt for konkurrencen
  - iii. navn, adresse og telefon på deltageren der appellerer
  - iv. navn, adresse og telefon på eventuelle vidner
  - v. kort beskrivelse af sagen

### 12.3 Forløb af appel (bemærk alle underpunkter nedenfor har fået nyt bogstav i punktstilling)

- a. Teknisk Delegeret og ved mesterskabsstævner konkurrencejuryen, behandler appeller vedrørende diskvalifikationer, og meddeler skriftligt afgørelsen på selve konkurrencedagen.

- b. Konkurrencejuryens afgørelser kan appelleres til Triathlon Danmarks bestyrelse. En sådan appel skal være modtaget af forbundskontoret senest 14 dage senere
- c. Bestyrelsens afgørelser kan appelleres til Amatør- og Ordensudvalget i Triathlon Danmark. En sådan appel skal være modtaget af forbundskontoret senest 14 dage efter bestyrelsens afgørelse.
- d. Amatør- og Ordensudvalgets afgørelser kan indenfor 4 uger appelleres til Amatør- og Ordensudvalget i DIF.
- e. Info om appel og afgørelse skal fremgå af resultatlisten

## 13 Specifikke regler for mesterskaber

### 13.1 Generelt

- a. DM udskrives som åben konkurrence både for eliten og Age Group, dvs. alle med national forbundslicens kan deltage og kæmpe om hhv. pengepræmier i eliten og placeringspræmier hos Age Group. Kun indehavere af dansk PRO-licens eller medlemskab af Triathlon Danmark, og deltager som har dansk statsborgerskab eller har opholdt sig og haft fast bopæl i Danmark de sidste 12 måneder kan blive dansk mester.

### 13.2 Tilmelding, deltagerbekræftelse og seedning

- a. Rettidig tilmeldingsfrist for mesterskaber er senest søndag ugen før konkurrencen.
- b. Eftertilmeldinger mulig i videst mulige omfang mod merbetaling
- c. Startlisten skal offentliggøres på [www.competition.dk](http://www.competition.dk) eller på stævnets tilmeldingsside/hjemmeside senest 2 dage før start.
- d. Forbundet foretager en seedning af klasser, hvor seedning er ønsket. Seedningen foregår inden tildeling af startnumre ud fra placeringer fra foregående års mesterskab og andre tidligere resultater samt en vurdering af det aktuelle styrkeforhold.

### 13.3 Holdkonkurrencer

- a. DK: For de af vores individuelle mesterskaber der er officielle DIF-mesterskaber: (kort duatlon, Olympisk triatlon, sprint og lang Triatlon), afvikles der samtidig med den individuelle mesterskabskonkurrence også en konkurrence for hold i eliteklassen.
- b. DK: Der kræves ingen særskilt tilmelding af holdet og arrangøren må ikke opkræve et specielt deltagergebyr for hold.
- c. DK: De 3 hurtigste fra samme klub udgør klubbens 1. hold, de 3 næste klubbens 2. hold osv.
- d. DK: Ved duatlon, sprint og lang triatlon er det holdets samlede tid fås ved at lægge holddeltagernes individuelle tid sammen. Såfremt to hold står lige, placeres er det hold, hvis 3. deltager er placeret nærmest den individuelle vinder af konkurrencen, som det bedste af de to hold.
- e. Ved det danske mesterskab, hvor der uddeles DIF-medaljer på den olympiske distance, gælder følgende: DM TRI-serien gælder følgende:
  - i. Alle deltagere i den åbne eliteklasse får de placeringspoint iht. deres placering i mål.
  - ii. De tre første i mål fra samme klub udgør klubbens 1. hold og får hver et placeringspoint
  - iii. De tre næste i mål fra samme klub udgør klubbens 2. hold
  - iv. Det enkelte holds placerings point bliver lagt sammen.
  - v. Holdene får i hver afdeling en score efter antallet af placeringspoint (jo færre point jo lavere score)
  - vi. I lighed med de pointregler i den individuelle konkurrence er det holdets bedste score som tæller fra det angivne antal (fra 2021 er dette kun Finalestævnet, som tæller) afdelinger der medtages i den endelige holdkonkurrence
  - vii. Det hold med den samlede laveste score vinder den overordnede holdkonkurrence for eliten - hhv. for kvinder og mænd
  - viii. Ved lighed i point score er det Såfremt to hold står lige, placeres er det hold, hvis 3. deltager er placeret nærmest den individuelle vinder af konkurrencen, som det bedste af de to hold. point scoren i Finalen der er afgørende

### 13.4 Præmier og resultatlist

- a. Udover reglerne i konkurrencereglernes afsnit 9 vedr. præmier gælder følgende;
  - i. Der er altid pengepræmier til de 3 første damer og herrer i eliteklassen ved mesterskaber. Her beregnes præmiesummen efter følgende fordelingsnøgle for M/K:
    1. Plads (25 % af sum)
    2. Plads (15 % af sum)
    3. Plads (10 % af sum)

Det står arrangøren frit for at udlove en præmiesum der er højere end den af Triathlon Danmark fastlagte minimums præmiesum ved det pågældende mesterskab. Her vil det også være muligt at gøre præmierækken dybere end top-3. I sådanne tilfælde skal den ovenfor anviste procent fordeling i top-3 blot tages ud fra Triathlon Danmark garanterede minimumspræmiesum.

Da de danske mesterskaber afholdes som åbne danske mesterskaber er der ingen garanti for at pengepræmierne tilfalder de danske medaljer ifald udenlandske atleter blander sig i toppen

Der kan indføres et kvalitetskrav med hensyn 2. og 3. pladsen. Dette betyder, at der kun skal udbetales pengepræmier, hvis deltagerne er indenfor 5 % af tiden efter vinderen. Anvendes denne regel, så skal der tydeligt gøres opmærksom på dette i indbydelsen.

- b. **DM Draft Triathlon Serien**~~DM TRI-serien~~  
Serie med samlet vinder og med finalestævne.  
Der gives point svarende til placeringen i den enkelte afdeling.  
Dvs. at en 1.st plads = 99 point, 2.den plads = 98 point osv.

Den enkelte triatlet vælger selv hvor mange afdelinger han/hun ønsker at deltage i. I den samlede stilling medtages resultater fra de i stævneåret angivne antal afdelinger, hvor der er scoret højest placeringspoint.

#### Regler for individuelle placeringspoint

- Placering i egen klasse = point
- DNS eller ej tilmeldt = Giver ikke point
- DNF = antal finishere i egen klasse -5 point.

Resultat ved finalestævnet er afgørende ved pointlighed.

Dvs. ender to deltagere med samme antal point efter finalen, så er det den atlet, som kommer først over målstregen i finalestævnet, som bliver bedst placeret.

~~Efter finalestævnet kåres de danske mestre i de forskellige klasser under DM TRI-serien.~~

#### Elite:

Præmiesummen for DM TRI-serien (her sat til 100 %) fordeles med X % til hver af de Y afdelinger til fordeling imellem top tre herrer og top tre damer.

X,Y,Z vedtages årligt forud for starten på DM TRI serien og information om beløbsstørrelser kan rekvireres hos forbundet.

### 13.5 Mesterskabsmedaljer

- a. Triathlon Danmarks mesterskabsmedaljer i guld, sølv og bronze uddeles til m/k:
  - i. nr. 1, 2 og 3 i den individuelle konkurrence i alle aldersklasser og til eliten

- ii. nr. 1, 2 og 3 i holdkonkurrencer for eliten tildeles medaljer (En til hver af de 3 deltagere, som udgør holdet)
- b. DIF's mesterskabsmedalje i guld uddeles til mestrene i eliteklassen m/k i følgende discipliner, såfremt der har været min. 5 startende deltagere i konkurrencen
- Duathlon (5-10 km – 20-40 km – 2,5-5 km)
  - Triathlon Sprint (750 m -20 km – 5 km) non-draft
  - OL Triathlon (Serie)
  - Triathlon lang (1900-4000 m – 90-180 km – 21,1-42,2 km)
  - DM Mixed Relay
  - I holdkonkurrencer på ovennævnte discipliner såfremt der min. har været 3 startende hold i konkurrencen. (En til hver af de 3 deltagere, som udgør holdet)

Dette gælder også for Triathlon Danmarks holdmedaljer Guld-Sølv-Bronze.

## Konkurrencereglerne – appendiks A Matrix for disciplindistancer, gældende for de forskellige aldersklasser på følgende link: <https://www.competition.com/2023/05/2023-05-01-MATRIX-discipliner-ver-5.xlsx>

**Maksimalt distancer ved Triathlon Danmarks medlemsstævner for aldersklasser for følgende discipliner:**

Triathlon	Alder år	Svømning meter	Cykling km	Løb km
	Børn 8-9	100	5	4
	Børn 10-11	200	10	2
	Børn 12-13	400	10	2,5
	Ungd Børn om 14-15	750	20	5
	Børn 16-17	750	20	5
Gælder kun draft-Tri	16-19	750	20	5
	18-99 (senior) + elite	4000	180	42,2

Cross-triathlon	Alder år	Svømning meter	Cykling-MTB km	Løb km
	Børn 8-9	100	5	4
	Børn 10-11	200	10	2
	Børn 12-13	400	10	2
	Børn 14-15	500	10-12	3-4
	Børn 16-17	750	15	5
	18-99 (senior) + elite	2000	35	15

Cross-duatlon	Alder år	Løb km	Cykling-MTB Km	Løb km	Cykling MTB km	Løb km
	Børn 8-9	0,5	2	0,5	2	0,5
	Børn 10-11	0,5	2	0,5	2	0,5
	Børn 12-13	0,5	2	0,5	2	0,5
	Børn 14-15	1,5	5	1,5	5	1,5
	Børn 16-17	1,5	5	1,5	5	1,5
Som myndig må man selv vælge	18-99 (senior)+ elite	3	10	3	10	3

Aquathlon	Alder år	Løb km	Svømning meter	Løb km
	Børn 8-9	1	200	0,5
	Børn 10-11	1	200	0,5
	Børn 12-13	1	400	1
	Børn 14-15	2,5	1000	2,5
	Børn 16-17	2,5	1000	2,5
	18-99 (senior)	10	4000	10

Børne-Duatlon	Løb km	Cykling km	Løb km
Aldersklasse Børn 8-9*	0,5	2,5	0,5

<del>Aldersklasse Børn 10-11 *</del>	4	5	4
<del>Aldersklasse Børn 12-13 *</del>	2	10	2

\*Drafting er tilladt

Duathlon	Løb km	Cykling km	Løb km
<del>Ungdom 14-15</del>	2	10	2
Ungdom* 16-17	2	10	2
Junior* 16-19	5	20	2,5
Elite* åbenklasse 18-99	20	150	25
AgeGroup 18-99	20	150	25

\*Duathlon: drafting tilladt hos ungdom, junior og elite på kortdistance.

\*\*Drafting IKKE tilladt hos alle age-group klasser

### Valg af distancer

Arrangører kan vælge at afvikle et stævne på en hvilken som helst distance. Dog skal de maksimale distance for de enkelte aldersgrupper respekteres. For aldersgruppen 18-19 år er distancerne kun anbefalede da de aktive er over 18 år og derved myndige.

For samtlige duathlon klasser kan løbedistancerne varieres før og efter cykling så længe den samlede løbedistance ikke overskrides

Mesterskaber afvikles kun på fastlagte distancer.  
Se appendiks B for mesterskabsdistancer.

### Nedsættelse af maksimal distance

Ved høje eller lave vandtemperaturer nedsættes maksimaldistancen for svømning, så den aldrig kan være længere end kravene i regelsættets afsnit 4.

## Konkurrencereglerne – appendiks B

### Mesterskabsdistancer

Triathlon	Svømning meter	Cykling km	Løb km
-----------	-------------------	---------------	-----------

#### Ungdom A (14-15)

— <i>Sprint</i> <sup>(1)</sup>	375	40	2,5
— <i>Kort/OL</i> <sup>(2)</sup>	375	40	2,5
<b>Ungdom B (16-17) og junior (18-16-19)</b>			
— <i>Sprint</i> <sup>(1)</sup>	750	20	5
— <i>Kort/OL</i> <sup>(2)</sup>	750	20	5
<b>Senior elite (18-99)</b>			
— <i>Sprint</i> <sup>(1)</sup>	750	20	5
— <i>Kort/OL</i> <sup>(2)</sup>	750/1500	20/40	5/10
— <i>Lang</i> <sup>(4)</sup> (18-99 år)	1900-4000	80-180	21-42
<b>Aldersklasser 16-18-99<sup>(6)</sup></b>			
<i>Sprint</i> <sup>(1)</sup>	750	20	5
<i>DM Tri serie</i> <sup>(3)</sup>	375-1500	18-40	4-10
<i>Lang</i> <sup>(4)</sup>	1900-4000	90-180	21-42
<i>Klubhold</i> <sup>(5)</sup>	750	20	5

1) Afvikles med enkeltstart og 10-meter regel

2) Drafting er tilladt

3) Drafting er tilladt for elite. 10-meter regel er gældende for deltagere i aldersklasser

4) 10-meter/12-meter regel er gældende

5) Drafting er tilladt blandt holdets deltagere, ellers er 25-meter regel gældende.

6) Så længe distancen ikke overskrider tilladt for aldersgruppen 16-17 år

Duathlon	Løb km	Cykling km	Løb km
Ungdom A (14-15)	5	20	2,5
Ungdom* 16-17 Junior* 18-16-19	5	20	2,5
Elite* åbenklasse 20-99	40	40	5
Age Group 18-99			
Kort**	40	40	5
Lang**	10/20	60-120	20/10

\*Duathlon: drafting tilladt hos ungdom, junior og elite på kortdistance.

\*\*Drafting IKKE tilladt hos alle age-group klasser

Cross Duathlon	Løb km	Cykling-MTB km	Løb km	Cykling-MTB km	Løb km
Ungdom 14-15 og junior	4,5	5	4,5	5	4,5





## **Konkurrencereglerne – appendiks C**

### **Stafetdeltagere**

Til stævner under Dansk Triathlon Forbund gælder følgende for stafetdeltagere:

Alle stafetholdets deltagere er omfattet af konkurrencereglerne, når de er i konkurrence.

Alle stafetholdets deltagere er omfattet af de stævnespecifikke regler for skifter og ophold udenfor konkurrence.

## Konkurrencereglerne - appendiks D

### Protestformular

En protest er en officiel klage over en anden deltager eller en dommeropførelse, stævneforholdene, startrettighederne for en deltager, en anden deltagers udstyr eller tidtagningen og resultatlisten.

Der kræves de nødvendige beviser herunder vidner for at kunne indgive en protest samt indbetaling af et gebyr på kr. 300 eller 40 Euro

Stævne: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Personer involveret i protesten;

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Beskrivelse af forseelsen, herunder evt. sted og tidspunkt samt hvilken regel der er overtrådt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Vidner:

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_

Protesten er indgivet af:

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

## Konkurrencereglerne - appendiks E

### Appelformular

En appel er en officiel begæring om en revurdering af en dommer, overdommerens, konkurrencejuryen eller anden højere myndigheds afgørelse. Der kræves de nødvendige beviser herunder vidner for at kunne indgive en appel samt indbetaling af et gebyr på kr. 300 eller 40 Euro.

Stævne: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Personer involveret i den oprindelige hændelse:

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Baggrund for indgivelse af appel:

---

---

---

Beskrivelse af hændelsesforløbet:

---

---

---

Vidner:

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_

Appellen er indgivet af:

Navn: \_\_\_\_\_ Klub: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_