

Konkurrenceregler for Triatlon Danmark 2024

– gældende fra 1. Maj 2024

Opdateret d. 17. April 2024

- De danske regler forsøger at følge samme nummerering som de internationale regler. Der vil derfor enkelte steder være regler der er markeret som "Ej relevant – dette er et national regelsæt" som angiver at reglen ikke anvendes i Danmark.

Indhold

1 Indledning	4
1.1 Generelt	4
1.2 Formål	4
1.3 Definitioner	4
1.4 Konkurrencereglernes omfang	4
1.5 Undtagelser	4
1.6 Særlige bestemmelser	5
1.7 Ændring af konkurrencereglerne	5
1.8 Stævnekalenderen og stævnekategorier	5
2 Almene regler	5
2.1 Generel adfærd	5
2.2 Udefrakommende assistance	6
2.3 Doping	6
2.4 Helbred	6
2.5 Medlemsnummer	7
2.6 Klubtilhørsforhold og klubdragter	7
2.6.1 Startfællesskaber	7
2.7 Generelle regler Registrering	7
2.8 Udstyr, tøj og sponsorregler	10
2.9 Tilmelding og betaling	11
2.10 Tidtagning og resultater	11
2.11 Ruterne	11
2.12 Transkønnede, interkønnede og nonbinære	11
3 Straf og sanktioner (Omskrevet)	11
3.1 Generelle regler	11
3.2 Advarsel	12
3.3 Tidsstraf	12
3.4 Meddelelse om straf	13
3.5 Procedure for afsoning af en tidsstraf	13
3.6 Diskvalifikation	14
3.7 Karantæne (DK-Regler)	14
3.8 Udelukkelse (DK-Regler)	14
3.9 Retten til at protestere	15
3.10 Genoptagelse (DK-Regler)	15
4 Svømning (Omskrevet)	15

4.1 Generelle regler	15
4.2 Brug af våddragt	16
4.3 Længste ophold i vandet	16
4.4 Modifikationer	16
4.5 Valg af startplads (Elite/U23/Junior/Ungdom)	17
4.6 Valg af startplads (Age-Group)	18
4.7 Startprocedure (massestart)	18
4.8 Startprocedure (Intervalstart)	18
4.9 Startprocedure (Enkeltstart)	19
4.10 Startprocedure (Rullende start)	19
4.11 Udstyr	19
4.12 Svømning i bassin (DK-Regel)	21
5 Cykling (Omskrevet)	21
5.1 Generelle regler	21
5.2 Udstyr	21
5.3 Bike Check	26
5.4 Atleter, der bliver hentet med en omgang	26
5.5 Drafting	26
5.6 Straffe for drafting	28
5.7 Blokering	28
5.8 Kørestilling	28
6 Løb (Omskrevet)	29
6.1 Generelle regler	29
6.2 Målgang	29
6.3 Retningslinjer for sikkerhed	29
6.4 Ulovligt udstyr	30
7 Skiftezone	30
7.1 Generelle regler	30
7.2 Adgang til skiftezone (DK-Regel)	32
8 Konkurrencekategorier	32
8.1 Generelle regler	32
8.2 Eliteklasserne	32
8.3 Aldersklasser	32
8.4 Motion	36
8.5. DM-Hold	36
8.6 DM Mixed-Relay	38
8.7 DM Aquatlon	39
8.8 DM Aquabike (Lang)	39
9 Præmier	40
9.1 Tildeling af præmier	40
10 Stævner	40
11 Officials	40
11.1 Dommere	40
11.2 Teknisk Delegeret	40
11.3 Assistance fra dommere og officials	41
12 Protester (Omskrevet)	41
12.1 Protester	41
12.2 Forhold (der kan være emne for en protest, herunder, men ikke begrænset til)	41
12.3 Protest	41

I overensstemmelse med procedurerne for indgivelse af protest i regel 12.4 kan en protest indgives af:	41
12.4 Indgivelse af protest og tidsfrister	41
12.5 Procedurer for indgivelse af protester	43
12.6 Sættelse af konkurrencejuryen	43
12.7 Konkurrencejuryens opgaver	43
12.8 Konkurrencejuryens integritet	43
12.9 Møde i konkurrencejuryen	44
12.10 Revision af resultater af Triathlon Danmarks Tekniske Udvalg (DK-Regel)	45
13 Appeller (DK-Regel)	45
13.1 Jurisdiktion for appelsager	45
13.2 Niveau 2 Appeal Procedure	45
13.2 Niveau 3 Appeal Procedure	45
14 Specifikke regler for mesterskaber	45
14.1 Generelt	45
14.2 Tilmelding, deltagerbekræftelse og seedning	46
14.3 Holdkonkurrencer	46
14.4 Præmier og resultatlistes	46
14.5 Mesterskabsmedaljer	47

Appendiks (bagerst i dokumentet)
A Maksimaldistancer
B Protestformular
C Appellens indhold
K Straffe og forseelser

1 Indledning

1.1 Generelt

- a. Triathlon Danmark reglement er underlagt World Triathlons (WT) regelsæt. Denne danske udgave er ikke på alle punkter fuldt dækkende og der henvises til WT Competitions Rules 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. WT Competition Rules findes her: 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 deltageres 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 Duathlon 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. Duathlon består i sin grundform af løb, cykling og løb i den nævnte rækkefølge.
- c. Ved Cross- duathlon/triathlon 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 Aquathlon og Aquabike forstås en idræt, hvor 2 forskellige idrætsdiscipliner kombineres således at hver disciplin gennemføres én gang uden pause mellem disciplinerne. Aquathlon 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 Duathlon konkurrencer.
- c. Alle regler som ikke specielt tager sigte på cykling gælder også for aquathlon konkurrencer.
- d. Konkurrencereglerne gælder for alle stævner på Triathlon Danmark's stævnekalender, dog undtaget internationale stævner afviklet efter WT Competitions Rules.
- 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 Undtagelser

- a.) Konkurrencereglerne er gældende for alle konkurrencer og stævner afholdt under Triathlon Danmark. Den Teknisk Delegerede tilsikrer, at reglerne overholdes på en passende måde.
- b.) Dispensation i forbindelse med særlige omstændigheder under et specifikt stævne kan kun gives af Triathlon Danmark efter forudgående tilladelse. Ansøgning om dispensation skal ske skriftligt til Triathlon Danmark gennem den udpegede Teknisk Delegerede senest 30 dage før stævnet.
- c.) Dispensation i forbindelse med særlige forhold omkring en specifik atlet kan kun gives af Triathlon Danmark efter forudgående tilladelse (anmodning sendes til post@triathlon.dk).

~~d.) AtleTERS ansøgning om dispensation skal ske skriftligt til Triathlon Danmark gennem den udpegede Teknisk Delegerede senest 30 dage før stævnet.~~

d.) Triathlon Danmark kan rådføre sig med Teknisk Arbejdsgruppe, bestyrelsen i Triathlon Danmark eller andre relevante parter.

~~e.) Teknisk Udvalg kan rådføre sig med bestyrelsen i Triathlon Danmark eller andre relevante parter.~~

e.) AtleTERS ansøgning om dispensation skal ske skriftligt til Triathlon Danmark gennem den udpegede Teknisk Delegerede senest 30 dage før stævnet.

1.6 Særlige bestemmelser

- a.) Den Teknisk Delegerede kan godkende tilføjelse af særlige bestemmelser for et specifikt stævne under forudsætning af:
- (i) At de enkelte tilføjelser ikke er i modstrid med andre dele af konkurrencereglerne.
 - (ii) At hver enkelt tilføjelse gøres tilgængelig i skriftlig form og annonceres ved atleternes racebriefing.
 - (iii) At Triathlon Danmark informeres om hver enkelt tilføjelse og begrundelsen for indførelsen senest en uge før stævnedagen. Triathlon Danmarks Tekniske Udvalg kan annullere tilføjelser til reglerne efter bemyndigelse fra Triathlon Danmarks bestyrelse.

1.7 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@triatlon.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.triatlon.dk min. 14 dage før ikrafttræden.

1.8 Stævnekalenderen og stævnekategorier

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

2 Almene regler

2.1 Generel adfærd

- b.) Triathlon og andre multisportsrelaterede aktiviteter under Triathlon Danmark involverer mange atleter. Taktisk konkurrence adfærd er en del af interaktionen mellem atleterne. Atleterne skal:
- (i) Udvide god sportslig optræden.
 - (ii) Være ansvarlig for egen og andres sikkerhed.
 - (iii) Kende, forstå og følge Triathlon Danmarks konkurrenceregler, som er tilgængelig via Triathlon Danmarks hjemmeside.
 - (iv) Overholde færdselsregler og instruktioner fra løbsofficials og dommere. *(DK-Regel)*
 - (v) Behandle andre atleter, raceofficials, frivillige, tilskuere og andre brugere af offentligt tilgængelige områder med respekt og høflighed. *(DK-Regel)*
 - (vi) Undgå anstødelig og fornærmende sprogbrug.
 - (vii) Informere dommerne hvis man udgår af konkurrencen. Overholdes dette ikke, risikerer atleten karantæne.
 - (viii) Deltage uden at modtage assistance fra andre end stævnets frivillige, dommere, eller andre officials.
 - (ix) Undgå at benytte bagholdsmarketing.
 - (x) Undgå at fremvise nogen form for politisk, religiøs eller racistisk propaganda.

- (xi) Undlade at smide affald ude på ruterne. Affald må kun smides hvor det er tydeligt markeret at dette er tilladt, f.eks. depoter og områder hvor det er skiltet affald må henkastes. Atleten skal beholde alle medbragte effekter indtil atleten er tilbage i skiftezone.
- (xii) Udlade at opnå en uretfærdig konkurrencefordel, baseret på hjælp fra eksterne køretøjer eller objekter.
- (xiii) Følge den anviste rute.
- (xiv) Undlade at benytte udstyr, som kan distrahere atleten fra at være fuldt opmærksom på sine omgivelser:
 - Atleter må ikke benytte kommunikationsudstyr af nogen art, (herunder, men er ikke begrænset til mobiltelefoner, smart-watches, tovejsradioer) der på nogen måde kan distrahere atleten eller omgivelserne. Distraherende adfærd kan være, men er ikke begrænset til, at foretage eller modtage telefonopkald, sende eller modtage tekstbeskeder, afspille musik, benytte sociale medier, tage billeder eller at tale i radio med nogen.
At benytte kommunikationsudstyr på den herover beskrevne måde i løbet af konkurrencen vil medføre diskvalifikation.
 - Kameraer, mobilkameraer og videooptagelsesudstyr er ikke tilladt medmindre tilladelse er givet af Triathlon Danmark. Hvis en sådan tilladelse er givet, er det atletens eget ansvar at underrette overdommeren forud for konkurrencen. Atleter, der ses med et uautoriseret kamera/mobilkamera/eller andet videooptagelsesudstyr, vil blive diskvalificeret.
- (xv) Sikre, at det udstyr der skal bruges under konkurrencen, overholder sikkerhedsstandarderne, og at det er i forsvarlig stand.
- (xvi) Ikke modificerer opsætningen af konkurrencens udstyr.

2.2 Udefrakommende assistance

- a.) Den assistance, der gives af stævnets frivillige, dommere, samt officials er tilladt, men er begrænset til at give drikkevarer, mad, mekanisk og medicinsk assistance efter tilladelse fra den teknisk delegerede eller overdommer. Overdommeren kan give til akkrediterede trænere/support team tilladelse til at reparere punkterede dæk eller udskifte hjul, hvis hændelsen sker, før den første atlet ankommer til første skiftezone (T1). Atleter, der deltager i samme konkurrence, må assistere hinanden med diverse udstyr, så som, men ikke begrænset til, mad og drikkevarer efter depoter, cykelpumper, cykeldæk, cykelslanger og lappegrej.
- b.) Atleter må give essentielt løbsudstyr til andre atleter i samme konkurrence, mens konkurrencen er i gang. Dette inkluderer, men er ikke begrænset til, hele cykler, cykelstel, hjul og cykelhelme. Straffen for dette vil være diskvalifikation af begge atleter. Atleter kan give andre atleter, der konkurrerer i den samme konkurrence, andet udstyr, forudsat at donoren er i stand til at fortsætte med sin egen konkurrence.
- c.) En atlet må ikke fysisk hjælpe en anden atlet fremad på nogen del af stævnets ruter eller områder. Dette vil resultere i, at begge atleter bliver diskvalificeret. (DK-regel: Undtaget herfra er DM Hold jf. pkt. 8.5.)
- d.) (DK-regel) Der kan på lang distance stævner, hvis Teknisk Delegeret tillader det, modtages personlig forplejning fra tilskuere, trænere eller hjælpere ved en af forplejningszonerne udpeget af Teknisk Delegeret.

2.3 Doping

- a. Enhver brug af doping i forbindelse med konkurrencer eller træning er ikke tilladt.
- b. 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.

2.4 Helbred

- a.) Triathlon, såvel som andre aktiviteter afviklet under Triathlon Danmark kan være fysisk krævende. Deltagere forventes derfor at være i god fysisk tilstand ved konkurrence start. Deltagerens helbred og velvære er yderste vigtigt. Ved at stille til start erklærer atleterne at de, så vidt vides, er i en fysisk tilstand, der gør dem i stand til at gennemføre konkurrencen.
- b.) Ej relevant i DK – dette er et national regelsæt.

2.5 Medlemsnummer

- a. 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.
- b. 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.
- c. **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.
- d. **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

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

2.6.1 Startfællesskaber

- a. Det er muligt for to eller flere medlemsklubber at danne et startfællesskab når følgende konditioner er opfyldt:
 - i. Klubberne har ugentlig skemalagt træningsfællesskab hvor startfællesskab-medlemmerne forventes at deltage
 - ii. Alle medlemmer af startfællesskabet er fordelt som medlemmer i en af moderklubberne hvor der betales klubbens normale kontingent
- b. Startfællesskab - definition:
 - i. En konkurrencemæssige foranstaltning der hvert år inden 1. marts skal anmeldes og godkendes af Triathlon Danmark.
 - ii. Et startfællesskab er ikke nogen klub/forening og ikke nogen juridisk enhed overfor tredje-part
 - iii. 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 **Registrering**

- 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 færd
 - 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. tidsagningschippen skal afleveres til en dommer, så snart dette er muligt.
- f. Læger, sygeplejersker og samaritler 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.
- a. Indregistrering (ved internationale stævner under World Triathlon)
- i. Nationale forbund registrerer deres atleter til WT-stævner efter et kvalifikationssystem som bestemmes af det nationale forbund, eller andre kvalifikationsmetoder godkendt af WT.
 - ii. Alle atleter kvalificerer sig til ethvert WT-stævne (beskrevet i appendiks J (i **WT-reglerne**)) efter reglerne for berettigelse beskrevet i 2.5 (i **WT-reglerne**) og ved hjælp af kvalifikationskriterierne beskrevet i appendiks F (i **WT-reglerne**).
 - iii. Før deltagelse i World Triathlon Championships, World Triathlon Cups, World Triathlon Series stævner, World Triathlon Paratriathlon Series, World Triathlon Para Cups, og World Triathlon Multisport Championships, skal alle Elite atleter, U23 atleter, Junior atleter og Paratriatleter underskrive WT's Atletaftale (World Triathlon Athletes Agreement). Denne aftale fastslår, at enhver tvist, der opstår i forbindelse med WT-reglerne, som ikke kan afgøres ved hjælp af den eksisterende protest- og appelprocedure, skal afgøres endeligt af Court of Arbitration for Sport (CAS) uden mulighed for at gå til de almindelige domstole. Når atletaftalen er underskrevet, er den gyldig indtil udgangen af det konkurrenceår, hvori den er underskrevet. Atletaftalen bliver løbende offentliggjort på www.triathlon.org.
 - iv. Nationale forbund er ansvarlige for at tilmelde deres atleter, trænere og supportteam til alle WT-stævne ved hjælp af WT's online registreringssystem på www.triathlon.org. Kvoter og tidslinjer er angivet i:
 - Atleter: Kvalifikationskriterierne for den specifikke begivenhed.
 - Support team: Beskrevet i 10.9 i WT-konkurrencereglerne.
 - v. Alle atleter og para-triatleter skal fremvise billed-ID ved registrering/pakkeafhentning før konkurrencen. Alle akkrediterede supportteams skal fremvise billed-ID for at modtage akkrediteringen.
- b. (DK-Regel): Briefing før en konkurrence
- i. (DK-regel): Hvis en trænerbriefing (elite/ungdom) er planlagt ved et stævne, vil denne altid finde sted senest 30 minutter før atleternes briefing. Den tekniske delegerede afholder trænerbriefingen. Briefingen skal indeholde en offentliggørelse af stævnets konkurrencejury, såvel som alle de tekniske detaljer vedrørende løbet og specifik information til trænere.
 - ii. DK-Regel: Der afholdes ikke AG holdleder briefing.
 - iii. DK-Regel: Hvis en trænerbriefing for para-triatleter er planlagt ved et stævne, vil denne altid finde sted senest 30 minutter før atleternes briefing. Den tekniske delegerede afholder trænerbriefingen. Briefingen skal indeholde en offentliggørelse af stævnets konkurrencejury, såvel som alle de tekniske detaljer vedrørende løbet og specifik information til trænere.
 - iv. DK-Regel: Elite-/U23-/Junior-/Ungdoms-/Para-triatleters briefing: Ved alle danske stævner under Triathlon Danmark skal der være en briefing for atleterne. Ved denne briefing må trænere og para-atlet hjælpere også deltage. Briefingen kan både være et fysisk møde eller et online møde (som optages). Ved danske mesterskaber er denne briefing obligatorisk for elite og para-atleter. Briefingen afholdes som udgangspunkt en (1) time før første start og kan være fælles for begge køn (hvilket kan betyde at briefing er tidligere end en (1) time for dem der starter sidst). Afvigelser fra dette (tidspunkt) kan forekomme og vil blive

annonceret i Athletes Guide. Følgende sanktioner gælder for elite- og para-atleter, der udebliver fra en obligatorisk briefing:

- Elite-/Para-atleter der ikke deltager i briefing, uden at informere den tekniske delegerede om deres fravær, vil blive fjernet fra startlisten.
 - Elite-/para-atleter der kommer for sent, efter at briefing er startet, og elite-/para-atleter, der ikke deltager i briefing, men som har informeret den tekniske delegerede om deres fravær, vil få en tidsstraf, der skal afsones i T1. Tidsstraffen gælder for den specifikke distance se 3.3.
 - Elite-/para-atleter der udebliver fra briefing på grund af force majeure, og som har informeret den tekniske delegerede om deres fravær inden briefing, kan appellere overdommerens beslutning om tidsstraf senest ved briefingens planlagte starttidspunkt. (appeller via OD/TD på f.eks. SMS/E-mail)
 - Ej-relevant. Dette er et nationalt regelsæt.
- v. DK-Regel: Hold konkurrence atleternes briefing: Ved alle danske stævner under Triathlon Danmark skal der være en briefing for atleterne. Ved denne briefing må trænere også deltage. Briefingen kan både være et fysisk møde eller et online møde (som optages). Ved danske mesterskaber er denne briefing obligatorisk for elite. Ved briefing skal mindst én atlet for holdet være til stede. For elite gælder følgende sanktioner, hvis ingen repræsentant deltager i briefing:
- Elite-hold der ikke deltager ved briefing vil blive fjernet fra startlisten.
 - Holdrepræsentanter, der kommer for sent, efter at briefing er startet, og holdrepræsentanter, der ikke deltager i briefing, men som har informeret den tekniske delegerede om deres fravær, vil modtage en tidsstraf, der skal afsones i T1 af første hold-deltager. Tidsstraffens bestemmes af den specifikke distance se 3.3.
- vi. DK-Regel: Ej relevant. Dette er et nationalt regelsæt.
- vii. DK-Regel: Ej relevant. Dette er et nationalt regelsæt.
- viii. DK-Regel: (Elite-/Junior-/Ungdom-/Para-atleter) - Briefing skal senest være afholdt 1 time før start. (Age Group) – Briefingen skal senest være afholdt 15 minutter før start.
- ix. DK-Regel: Ej relevant. Dette er et nationalt regelsæt.
- x. DK-Regel: Afvigelse fra ovenstående regler om deltagelse samt tidspunkt for briefing, skal være annonceret mindst 14 dage før et løb afvikles.
- xi. Det er ikke tilladt for medier at deltage ved en briefing.
- c. (DK-Regel): Løbspakke afhentning:
- i. Age Group atleter skal afhente deres egen løbspakke ved den officielle stævneregistrering inden for tidsrum stævnet har annonceret på deres hjemmeside og/eller i som offentliggjort i atleternes vedledning (athlete's guide).
- Pakken skal for triathlon indeholde et minimum af fem (5) officielle løbsnumre – én (1) til påsætning på kroppen, én (1) til påsætning på cyklen, og tre (3) til påsætning på cykelhelmen. Der skal desuden være mindst fire (4) sikkerhedsnåle. Pakken skal også indeholde badehætte, timing chip, akkreditering (hvis nødvendigt), og kan indeholde kopi af athlete's guide og billetter til eventuelle sociale events tilknyttet stævnet. Den lokale arrangør må desuden inkludere gaver og sponsor information i pakken.
- ii. (Elite-/Junior-/Ungdom-/Para-atleter) Atleterne skal afhente deres egen løbspakke ved den officielle stævneregistrering inden for tidsrum stævnet har annonceret på deres hjemmeside og/eller i offentliggjort i atleternes vedledning (athlete's guide).
- Pakken skal indeholde et minimum af fire (4) officielle løbsnumre – én (1) til påsætning på cyklen, og tre (3) til påsætning på cykelhelmen. Desuden skal der ved danske mesterskaber ligeledes være et minimum af to (2) kropsmærkater til placering på arm og ben. Pakken skal også indeholde nummereret badehætte, timing chip, akkreditering (hvis nødvendigt), og kan indeholde kopi af athlete's guide og billetter til eventuelle sociale events tilknyttet stævnet. Den lokale arrangør må desuden inkludere gaver og sponsor information i pakken.
- d. (DK-Regel): Check-in:
- i. Age-Group konkurrencer med mere end 700 tilmeldte atleter vil have check-in dagen før konkurrencen. For Age Group stævner med færre deltagere og andre klasser vil der være check-in på samme dag som konkurrencen foregår.
- ii. Dommere eller løbsofficials foretager check-in af atleterne ved eller i registreringsområdet, eller ved/i skiftezone.
- Atleter kan kun indchecke deres eget udstyr.
 - Indcheckede cykler er undtaget reglerne 5.3

- iii. Atleter kan gives straf eller blive frataget muligheden for at deltage i konkurrencen hvis check-in tiderne ikke bliver respekteret.

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 "WT-uniform rules" se 2.8 Uniform & Appendix F - <http://www.triathlon.org/about/documents>
 (DK-Regel): Triathlon Danmark dispenserer til danske mesterskaber, hvis disse ikke samtidig er et WT eller ET stævne dog for:
- Krav om lynlås på ryg og tillader derfor lynlås på front
 - Og tillader at to delte dragter skiller på midten så længe torso er dækket
 - 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.
- b. Bryst- og rygnummer må ikke være større end 400 cm².
- c. Arrangøren, teknisk delegeret og overdommeren kan, udover det obligatoriske udstyr, påbyde brug af følgende udstyr;
- Badehætte
 - Våddragt
 - Bryst- og rygnummer
 - Cykelnummer
 - Hjelmnummer
 - Tidtagningsschip
 - Påskrivning/påsætning af numre (tattoos) på hånd, overarm, lår og underben
- d. Startnummer/Navn
- 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 F.



- e. Alle størrelser reklamer og sponsornavne er tilladt på beklædning og udstyr, hvis det ikke ændrer på disses dimensioner og egenskaber. (DK)
- f. **Følgende udstyr er ulovligt:**
- Radiokommunikation, videoudstyr og lign. elektronisk udstyr som fx mp3 eller mobiltelefon, uden forudgående tilladelse fra overdommer eller Teknisk Delegeret
 - Enhver beholder til mad og drikke der ikke er brudsikker.
 - 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 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 skiftezoner
 - 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

- 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 ~~(Ømskrevet)~~

(Hele kapitel 3 er blevet ømskrevet i august 2023)

3.1 Generelle regler

- a.) Manglende overholdelse af Triathlon Danmarks konkurrenceregler kan medføre, at en atlet:
 - modtager en mundtlig advarsel
 - får en tidsstraf
 - bliver diskvalificeret
 - får karantæne

- udelukkes.
- b.) Omfanget og arten af regelbruddet vil afgøre den efterfølgende straf.
- c.) Karantæne eller udelukkelse anvendes ved særdeles alvorlige overtrædelser af enten Triathlon Danmarks konkurrenceregler, de nationale antidopingregler eller World Triathlons antidopingregler.
- d.) Årsager til straf: En atlet kan få en mundtlig advarsel, blive straffet med en tidsstraf eller blive diskvalificeret for ikke at overholde Triathlon Danmarks konkurrenceregler.
- e.) Overtrædelser og straffe er anført i appendiks K.
- f.) Dommerne har lov til at bestemme straffen, selv om overtrædelsen ikke er beskrevet, hvis dommerne mener, at der er opnået en uretfærdig fordel, eller hvis der forsætligt er skabt en farlig situation.

3.2 Advarsel

- a.) Formålet med en advarsel er at gøre en atlet opmærksom på en mulig regelovertrædelse, samt at fremme en proaktiv adfærd hos dommerne. En dommer kan også give en advarsel til en atlet for at korrigere en mindre overtrædelse.
- b.) En advarsel kan gives, når:
 - (i) En atlet overtræder en regel utilsigtet.
 - (ii) En dommer vurderer, at en overtrædelse er ved at ske.
 - (iii) Atleten ikke har opnået en konkurrencemæssig fordel.
- c.) At give en advarsel:
Dommeren fløjter og stopper atleten, om nødvendigt vil atleten bliver bedt om at ændre sin adfærd og får lov til at fortsætte konkurrencen umiddelbart efter.
- d.) Det er ikke nødvendigt for en dommer at give en advarsel, før der gives en straf for en mere alvorlig regelovertrædelse, for hvilket atleten kan blive diskvalificeret, suspenderet eller bortvist for.

3.3 Tidsstraf

- a.) En tidsstraf er en passende straf for overtrædelser, som ikke berettiger til diskvalifikation.
- b.) Tidsstraffe afsones på bestemte steder som angivet i tabellen nedenfor. Stoppes der et andet sted end angivet, vil det blive betragtet som en straf, der ikke er afsonet.

	Elite Draft Legal	Elite Draft-illegal / Para triathlon	Age-Group
Start	T1	T1	T1
Svømning	Straffeboks på Løberuten	Straffeboks på Løberuten	T1
Skiftezone T1	Straffeboks på Løberuten	Straffeboks på Løberuten	Advarsel i T1
Cykel	Straffeboks på Løberuten	Straffeboks på Cykelruten**	Straffeboks på Cykelruten**
Skiftezone T2	Straffeboks på Løberuten	Straffeboks på Løberuten	Advarsel i T2
Løb	Straffeboks på Løberuten / Straf på stedet*	Straffeboks på Løberuten / Straf på stedet*	Advarsel / Tidsstraf på stedet

Noter: Alle henvisninger til Elite omfatter Elite, U23, Junior og Ungdom***.

I Vintertriathlon er "Straffeboks på løberuten" erstattet med "Straffeboks på skiruten". I duathlon og aquathlon betyder "Straffeboks på løb" den anden straffeboks på løberuten (den på sidste løbesegment).

* Sidste halvdel af løbesegmentet.

** DK: "Straffeboks på Cykel" kan ved mindre stævner være erstattet med straffeboks i T2 eller på løb.

*** DK: For ungdom anvendes "Stop and Go" i stedet for "Straffeboks", med mindre andet er annonceret.

- c.) Dommerne afgør, hvornår en atlet skal straffes med en tidsstraf.
- d.) Der er to typer overtrædelser, der straffes med tidsstraffe:
 - (i) Drafting overtrædelser jævnfør definitionen i 5.5.
 - (ii) Andre overtrædelser. Se oversigten i appendiks K.
- e.) Tidsstraffen varierer afhængigt af overtrædelsens art:
 - (i) Drafting overtrædelser:
 - 5 minutter på lang distance.
 - 5 minutter på middel distance.
 - 2 minutter på standard distance.
 - 1 minut på sprint eller kortere distancer.

- (ii) Andre overtrædelser:
- 1 minut på lang distance.
 - 30 sekunder på mellem distance.
 - 15 sekunder på standard distance.
 - 10 sekunder på sprint eller kortere distancer.

3.4 Meddelelse om straf

a.) Dommeren fastsætter straffen og giver atleten besked, så snart det kan ske under sikre forhold:

- (i) Drafting overtrædelser:
- Skal afsones i straffeboksen på cykelruten.
 - Blæser i fløjten, viser det blå kort, råber/meddeler atletens "nummer" og "Drafting" – "Du skal stoppe og afsones i næste straffeboks". Dommeren skal sikre sig at atleten har modtaget meddelelsen om straffen.
- (ii) Tidsstraffen som skal afsones i straffeboksen på løb:
- Tidsstraffe skal slås op på tavlen, inden atleten når frem til straffeboksen, som følger:
 - På løb med 1 omgang, inden atleten når straffeboksen på 1. omgang.
 - På løb med 2 omgange, inden atleten når straffeboksen på 1. omgang.
 - På løb med 3 omgange, inden atleten når straffeboksen på 2. omgang.
 - På løb med 4 omgange, inden atleten når straffeboksen på 2. omgang.
 - På løb med 5 omgang, inden atleten når straffeboksen på 3. omgang.
 - Osv.
- (iii) Andre overtrædelser:
- Overtrædelser afsonet i 1. skiftezone (T1):
Atleten skal afsones straffen i 1. skiftezone (T1) inden berøring af nogen former for udstyr. En dommer vil være placeret ved atletens plads, som vil fløjte, vise et gult kort og tage tid på straffen.
 - Overtrædelser afsonet i straffeboksen på cykelruten:
Der blæses i fløjten, viser det gule kort, råber/meddeler atletens "nummer" og "Tidsstraf" – "Du skal stoppe og afsones i næste straffeboks". Dommeren skal sikre sig at atleten har modtaget meddelelsen om straffen.
 - Overtrædelser, der er afsonet i straffeboksen på løberuten:
Atleter kan få meddelelse om straffen ved at dommeren fremviser atletens nummer, efterfulgt af et "x" + et tal, hvis det er mere end én overtrædelse, og en bogstavkode, der angiver overtrædelsens art, på en tavle, der er placeret ved straffeboksen på løberuten. Det er atletens eget ansvar at tjekke denne tavle (se bogstavkoderne nedenfor):

D	Dismount forseelse	E	Udstyr udenfor kasse
S	Forseelse under svøm	L	Smide affald (Littering)
M	Mount forseelse	V	Andre forseelser
B	Forseelse under cykling	R	Forseelser under løb

3.5 Procedure for afsoning af en tidsstraf

- a.) Dommeren, der idømmer tidsstraffen, er ikke forpligtet til at begrunde straffen.
- b.) Når der tildeles et blått eller gult kort, skal atleten følge dommerens anvisninger.
- c.) Tidsstraf i 1. skiftezone (gældende for alle overtrædelser frem til dette punkt):
- (i) Dommeren holder et gult kort op, når den straffede atlet kommer frem til sin plads. Atleten vil blive beordret til at stoppe på sin skiftezone plads uden at røre ved noget af sit udstyr, og dommeren starter tidtagningen. Hvis atleten rører ved eller fjerner noget af sit udstyr, vil dommeren bede atleten om at stoppe med at røre ved udstyret, og tiden vil blive sat på pause. Så snart atleten efterkommer dommerens anvisning fortsætter tiden.
- (ii) Når tidsstraffen er afsonet og dommeren har sagt "Fortsæt" eller "Go" må atleten genoptage konkurrencen.
- d.) Tidsstraf i straffeboksen på cykelruten:
- (i) Løbsnumre på atleter, der er tildelt en tidsstraf, bliver ikke vist i straffeboksen. Det er atleternes eget ansvar at henvende sig i den førstkommande straffeboks på cykelruten efter at have modtaget meddelelsen.
- (ii) Atleten, der er tildelt en tidsstraf, kommer ind i straffeboksen, stiger af cyklen og informerer dommeren om sit løbsnummer, antallet af straffe, der skal afsones, samt farven på det eller

- de tildelte kort. Tidsstraffen starter, når atleten overholder alt ovenstående, og slutter, når dommeren siger "Fortsæt" eller "Go". Herefter kan atleten fortsætte konkurrencen. Hvis atleten forlader området, vil dommeren bede atleten om at vende tilbage, og tiden vil blive sat på pause. Så snart atleten efterkommer dommerens anvisning fortsætter tiden.
- (iii) Under opholdet i straffeboksen må atleten kun indtage den mad og/eller væske atleten har medbragt på sin cykel eller person.
 - (iv) Det er ikke tilladt for atleter at gå på toilettet, mens de afsone en straf i straffeboksen. Tiden vil blive sat på pause, mens man bruger toilettet.
 - (v) Det er ikke tilladt at udføre justeringer af udstyr eller udføre nogen form for vedligeholdelse af cyklen, mens man afsone en tidsstraf i straffeboksen.
- e.) Tidsstraf i straffeboksen på løberuten:
- (i) Atleter, der får en tidsstraf, har mulighed for at beslutte, om de vil stoppe ved straffeboksen og afsone straffen eller fortsætte til mål. Hvis man ikke stopper, vil man blive diskvalificeret, når man krydser målstregen. Atleten kan derefter appellere straffen. Bevismateriale vil kun blive gjort tilgængeligt, hvis der indgives en appel.
 - (ii) Løbsnumre på atleter, der er tildelt en tidsstraf vil tydeligt blive vist på en tavle ved straffeboksen.
 - (iii) Atleten, der er blevet tildelt en tidsstraf, går ind i straffeboksen og informerer dommeren om sit løbsnummer og antallet af straffe, der skal afsones. Tidsstraffen starter, når atleten overholder alt ovenstående, og slutter, når dommeren siger "Fortsæt" eller "Go". Herefter må atleten genoptage konkurrencen. Hvis atleten forlader området, vil dommeren bede atleten om at vende tilbage, og tiden vil blive sat på pause. Så snart atleten efterkommer dommerens anvisning fortsætter tiden.
 - (iv) Den straffede atlets nummer vil blive fjernet fra tavlen, når straffen er udstået.
 - (v) En straffet atlet kan afsone sin straf på en hvilken som helst omgang af løbet.
 - (vi) For overtrædelser, der sker i sidste halvdel af løbet, vil tidsstraffen blive afsonet på stedet.
- f.) Tidsstraf på stedet:
- (i) Dommeren holder et gult kort foran den straffede atlet. Atleten får besked på at stoppe på et sikkert sted/måde ved siden af løberuten. Hvis atleten bevæger sig fremad, vil tiden blive sat på pause. Når atleten stopper igen, fortsætter tidtagningen.
 - (ii) Når tidsstraffen er udstået, siger dommeren "Go" eller "Fortsæt", og atleten kan fortsætte konkurrencen.

3.6 Diskvalifikation

- a.) Generelt:
- (i) En diskvalifikation er en straf, der er passende for alvorlige regelovertrædelser, såsom, men ikke begrænset til, gentagne drafting forseelser og/eller farlig eller usportslig optræden.
- b.) Idømmelse:
- (i) Hvis tiden og forholdene tillader det, vil en dommer idømme diskvalifikation ved at:
- c.) Procedure efter diskvalifikation:
- (i) En atlet kan fuldføre konkurrencen, hvis en dommer udsteder en diskvalifikation.

3.7 Karantæne (DK-Regler)

- a.) En udøver kan blive idømt karantæne for (men ikke begrænset til):
- (i) Usportslig optræden.
 - (ii) Forfalskning af dokumenter eller afgivelse af falske informationer.
 - (iii) Deltagelse i stævner når deltageren ikke er berettiget dertil.
 - (iv) Gentagne overtrædelser af konkurrencereglerne.
 - (v) Overtrædelse af DIF's dopingregler.
- b.) Karantæne i forbindelse med ovennævnte pkt. a.) (i) - a.) (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. a.) (v) idømmes af DIF's dopingnævn.
- d.) En atlet kan ikke deltage i nogen form for konkurrencer under Triathlon Danmark, så længe denne har karantæne.
- e.) Atleter, der har karantæne i Triathlon Danmark, WT, ET eller i et andet nationalt triathlonforbund, vil ikke have ret til at deltage i konkurrencer under Triathlon Danmark.
- f.) Atleter der, som følge af overtrædelser af nationale eller internationale dopingregler, er idømt karantæne af nationale idrætsforbund eller internationale triathlonforbund kan ikke deltage i hverken træning eller konkurrencer under Triathlon Danmark.

3.8 Udelukkelse (DK-Regler)

- 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. a.) (i) idømmes af forbundets bestyrelse.
- c.) Udelukkelse i forbindelse med ovennævnte pkt. a.) (ii) idømmes af DIF's dopingnævn.
- d.) En atlet kan ikke deltage i nogen form for konkurrencer under Triathlon Danmark, så længe denne er udelukket.
- e.) Atleter der, som følge af overtrædelser af nationale eller internationale dopingregler, er idømt udelukkelse af nationale idrætsforbund eller internationale triathlonforbund kan ikke deltage i hverken træning eller konkurrencer under Triathlon Danmark.

3.9 Retten til at protestere

- a.) En atlet, der modtager en straf, kan protestere, med undtagelse af:
 - (i) En straf for en drafting forseelse.
 - (ii) En tidsstraf, der allerede er afsonet.
- b.) Hvis en atlet afsoner en tidsstraf, accepterer atleten straffen, og man kan ikke længere gøre indsigelse mod straffen.
- c.) Hvis en atlet ikke afsoner en tidsstraf, vil han/hun blive diskvalificeret, men kan protestere mod diskvalifikationen og overdommerens beslutning om at udstede tidsstraffen.
- d.) Konkurrencejuryen, der modtager protesten, vil afgøre, om beslutningen om at udstede tidsstraffen er korrekt, og vil enten:
 - (i) Afvise protesten og bekræfte diskvalifikationen; eller
 - (ii) Tage protesten til følge, fjerne tidsstraffen og omstøde diskvalifikationen.

3.10 Genoptagelse (DK-Regler)

- a.) Efter en karantæne skal atleten ansøge forbundets bestyrelse om at blive genindsat, når karantænen er overstået.
- b.) En udelukket atlet kan efter 5 år ansøge forbundets bestyrelse (DIF's dopingnævn ved udelukkelse som følge af dopingreglerne) om ophævelse af udelukkelsen.

4 Svømning ~~(Omskrevet)~~

(Hele kapitel 4 er blevet omskrevet i august 2023)

4.1 Generelle regler

- a.) Atleterne kan anvende en hvilken som helst svømmestil til at skabe fremdrift i vandet. De må ligeledes træde vande og flyde. Atleterne må tage afsæt fra bunden ved begyndelse og afslutning af hver omgang. Den Teknisk Delegerede kan give tilladelse til afsæt fra bunden i andre sektioner af svømmeruten.
- b.) Atleterne skal følge den udlagte svømmerute.
- c.) Atleterne må stå på bunden eller hvile ved at holde fast i en ubevægelig genstand som en bøjle eller stilleliggende båd.
- d.) I nødstilfælde skal atleten hæve en arm op over hovedet og tilkalde assistance. **Når official assistance er ydet til atleten, må atleten ikke fortsætte konkurrencen.**
- e.) ~~Når official assistance er ydet til atleten, må atleten ikke fortsætte konkurrencen.~~
- e.) **Atleterne skal på sportslig vis holde deres egen plads i vandet.**
 - (i) I de tilfælde hvor atleter utilsigtet kommer i kontakt under svømningen og umiddelbart herefter fjerner sig fra hinanden, vil der ikke blive udløst en straf.
 - (ii) I de tilfælde hvor atleter kommer i kontakt under svømningen, vil den atlet som hindrer andres fremdrift, ved ikke at fjerne sig, få tildelt en tidsstraf.
 - (iii) I de tilfælde hvor en eller flere atleter bevidst hindrer en anden atlets fremdrift, opnår en uretfærdig fordel, og potentielt forårsager skade, vil atleten/atleterne blive diskvalificeret og kan blive indberettet til forbundets bestyrelse med henblik på karantæne eller udelukkelse.
 - (iv) **Ej relevant – det er et nationalt regelsæt.**
- f.) ~~Atleterne skal på sportslig vis holde deres egen plads i vandet.~~
 - (i) I de tilfælde hvor atleter utilsigtet kommer i kontakt under svømningen og umiddelbart herefter fjerner sig fra hinanden, vil der ikke blive udløst en straf.
 - (ii) I de tilfælde hvor atleter kommer i kontakt under svømningen, vil den atlet som hindrer andres fremdrift, ved ikke at fjerne sig, få tildelt en tidsstraf.
 - (iii) I de tilfælde hvor en eller flere atleter bevidst hindrer en anden atlets fremdrift, opnår en uretfærdig fordel, og potentielt forårsager skade, vil atleten/atleterne blive diskvalificeret og kan blive indberettet til forbundets bestyrelse med henblik på karantæne eller udelukkelse.

(iv) ~~Ej relevant – det er et nationalt regelsæt.~~

f.) Regler vedrørende vandkvalitet er beskrevet i [WT kapitel 10](#).

g.) ~~Regler vedrørende vandkvalitet er beskrevet i [WT kapitel 10](#).~~

4.2 Brug af våddragt

a.) Brug af våddragt er bestemt af nedenstående retningslinjer:

Elite / U23 / Junior

Distance	Våddragt forbudt ved temp. over	Våddragt obligatorisk under
300 m	20°C	16°C
750 m	20°C	16°C
1000 m	20°C	16°C
1500 m	20°C	16°C
> 1500 m	22°C	DK18°C
3000 m	22°C	DK18°C
4000 m	22°C	DK18°C

Age Group og Ungdom

Distance	Våddragt forbudt ved temp. over	Våddragt obligatorisk under
300 m	23°C (WT 22°C)	16°C
750 m	23°C (WT 22°C)	16°C
1000 m	23°C (WT 22°C)	16°C
1500 m	23°C (WT 22°C)	16°C
>1500 m	25°C (WT 24,6°C)	DK18°C
3000 m	25°C (WT 24,6°C)	DK18°C
4000 m	25°C (WT 24,6°C)	DK18°C

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

4.3 Længste ophold i vandet

a.) Brug af våddragt er bestemt af nedenstående retningslinjer:

Distance	Elite / U23 / Junior / Ungdom	Age Group
Op til 300 m	10 min.	20 min.
301 m - 750 m	20 min.	30 min.
750 m - 1000 m	25 min.	45 min.
1001 m - 1500 m	30 min.	1t 10 min.
1501 m - 3000 m	1t 15 min.	1t 20 min.
3001 m - 4000 m	1t 15 min.	1t 40 min.
4000 m	1t 45 min.	2t 15 min.

4.4 Modifikationer

a.) I tilfælde af høje eller lave temperaturer kan svømmedistancen forkortes eller endda aflyses i henhold til denne tabel:

Oprindelig svømmedistance	Vandtemperatur									
	Over 33,0°C	32,9-32,0°C	31,9-31,0°C	30,9-15,0°C	14,9-14,0°C	13,9-13,0°C	12,9-12,0°C	11,9-11,0°C	Under 11,0°C	
Op til 300m	Aflys	Oprindelig distance								
750m	Aflys	Aflys	750m	750m	750m	750m	750m	Aflys	Aflys	
1000m	Aflys	Aflys	750m	1000m	1000m	1000m	750m	Aflys	Aflys	

1500m	Aflys	Aflys	750m	1500m	1500m	1500m	750m	Aflys	Aflys
1900m	Aflys	Aflys	750m	1900m	1900m	1500m	750m	Aflys	Aflys
2000m	Aflys	Aflys	750m	2000m	2000m	1500m	750m	Aflys	Aflys
2500m	Aflys	Aflys	750m	2500m	2500m	1500m	750m	Aflys	Aflys
3000m	Aflys	Aflys	750m	3000m	3000m	1500m	750m	Aflys	Aflys
3800m	Aflys	Aflys	750m	3800m	3000m	1500m	750m	Aflys	Aflys
4000m	Aflys	Aflys	750m	4000m	3000m	1500m	750m	Aflys	Aflys

- b.) Temperaturerne i afsnit 4.2 er ikke altid den vandtemperatur, der anvendes i den endelige beslutning. Når vandtemperaturen er over 22°C, skal temperaturerne i tabellen anvendes, som de er. Når vandtemperaturen er lig med eller under 22°C, og lufttemperaturen er på eller under 15°C, justeres værdien af vandtemperaturen i henhold til følgende tabel:

(*)		Luft Temperatur (målt i °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Vand Temperatur (målt i °C)	22	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	Aflys
	21	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	Aflys
	20	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	Aflys
	19	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	Aflys
	18	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Aflys
	17	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Aflys	Aflys
	16	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Aflys	Aflys	Aflys
	15	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Aflys	Aflys	Aflys	Aflys
	14	14,0	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Aflys	Aflys	Aflys	Aflys	Aflys
	13	13,0	13,0	13,0	12,5	12,0	Aflys	Aflys	Aflys	Aflys	Aflys	Aflys

- c.) Hvis f.eks. kraftig vind, stærk regn, varierende temperaturer, strømforhold og lignende, gør sig gældende, kan den Teknisk Delegerede i samråd med den sundhedsfagligt ansvarlige (hvis en sådan er påsat stævnet) afkorte svømmerutens længde eller indføre andre bestemmelser vedrørende brug af våddragt. Den endelige afgørelse træffes en time før svømmestart og skal kommunikeres tydeligt til atleterne af den Teknisk Delegerede.
- d.) Ved Aquathlon stævner, der normalt er (løb – svøm – løb) bør arrangøren planlægge (svøm – løb) i det tilfælde vandtemperaturen forventes at være under 22°C. I det tilfælde, hvor stævnet er planlagt som (løb – svøm – løb) og vandtemperaturen på konkurrencedagen er under 22°C skal formatet ændres til (svøm – løb).
- e.) Vandtemperaturen skal måles en time inden konkurrencestart på dagen. Målingen skal foretages midt på svømmeruten, og på yderligere to steder og i en dybde af 60 cm. Hvor den gennemsnitlige målte temperatur er 27°C eller lavere, betragtes den lavest målte temperatur som den officielle vandtemperatur. Hvor den gennemsnitlige målte temperatur er over 27°C, betragtes den højest målte temperatur som den officielle vandtemperatur.

4.5 Valg af startplads (Elite/U23/Junior/Ungdom)

- a.) Inden konkurrencens start stiller atleterne op i startnummer rækkefølge. En dommer vil assistere med dette og beordre hver atlet til at gå til start en efter en.
- b.) Følgende muligheder kan anvendes i Danmark:
- Start fra strandbred, ponton eller linje (ved løbestart):
 Atleterne går direkte til deres valgte nummererede plads, når der trædes ud på pontonen, og forbliver stående bag klar-linjen (Pre-start line) indtil startproceduren igangsættes. En valgt plads kan ikke ændres af nogen atlet under proceduren for tildeling af startplads. En atlet kan ikke indtage mere end én startposition. Den teknisk delegerede kan beslutte at annullere denne proces og tildele startpositionerne i henhold til startnumre i tilfælde, hvor der ikke findes nogen rangliste eller på grund af andre ekstraordinære omstændigheder.
 - Start i dybt vand:
 Atleterne går direkte i vandet og indtager en plads bag den virtuelle linje mellem to bøjer, en i hver side.
- c.) Dommere på startlinjen noterer hver atlets nummer og startplads.

Gælder kun når 4.5 b.) (i) anvendes.

- d.) Valg af startplads afsluttes når alle atleter har indtaget en startplads.

4.6 Valg af startplads (Age-Group)

- a.) Atleter fra samme start-bølge vil være sammen som en gruppe i området før start.
b.) Atleterne bliver kaldt til startområdet og indtager deres startplads jvf. dommernes instrukser.
c.) Atleterne vælger en hvilken som helst position, som ikke er i taget. Dommerne kan bede atleterne om at flytte sig fra overfyldte til tomme områder på startlinjen.

4.7 Startprocedure (masserestart)

- a.) En start er en masserestart, når en stor gruppe atleter starter sammen. Det kan bruges i alle konkurrencer og kategorier.
b.) Når alle atleter er på plads (bekræftet og noteret af de dommere på startlinjen), og alle områder der benyttes i konkurrencen, er klar til start, annonceres "På jeres pladser!", og atleterne træder frem til startlinjen (uden at træde på den).
c.) På et hvilket som helst tidspunkt efter kommandoen, gives der signal til start ved at tude med et horn. Atleterne skal herefter bevæge sig fremad mod første bølge indtil de når vandet.
d.) Dommere involveret i startproceduren er:
 - Startdommere er ansvarlige for at annoncere "På jeres pladser!" og for at give start- og tyvstartssignal.
 - Dommere der ser efter tyvstart, står på begge sider af startområdet for at have et klart overblik over starten.
- e.) Tyvstart: I tilfælde af en tyvstart, hvor flere atleter bevæger sig fremad før start signalet er lydt, vil overdommeren lade starthornet lyde mange gange og kræve, at atleterne vender tilbage til deres tidligere valgte positioner. Dette vil blive kontrolleret af de dommere på startlinjen, og startproceduren begynder forfra. Dommere med ansvaret for at identificere tyvstart vil signalere til overdommeren med et flag for at indikere en tyvstart. En tyvstart kan også erklæres, når ikke alle atleter umiddelbart har mulighed for at starte løbet efter starthornet er lydt.
- f.) Gyldig start med for tidligt startende: I tilfælde af en enkelt eller få atleter starter for tidligt, kan konkurrencen fortsætte, og overdommeren beslutte, at starten er gyldig. Foto-/videokamera kan anvendes til at identificere de for tidligt startende atleter. De for tidligt startende atleter vil blive tildelt en tidsstraf i T1. Hvis det er stafet/relay konkurrence skal tidsstraffen afsones af den første atlet på holdet.
- g.) For Age-Group konkurrencer kan masserestart organiseres i forskellige bølger. Forskellige AG-kategorier kan grupperes i samme bølge. Age-Group kategorier med et stort antal atleter kan opdeles, i dette tilfælde vil kun atleter fra den samme Age-Group kategori være i den samme bølge.
- h.) Atleter, der starter i en anden start-bølge end de er blevet tildelt, vil blive diskvalificeret.
- i.) Atleter, der kommer for sent til den start-bølge de er blevet tildelt, skal indhente starttilladelse hos start-dommeren. Atletens tid vil være den samme som den oprindeligt tildelte start-bølge.

4.8 Startprocedure (Intervalstart)

- a.) En intervalstart er defineret ved, at starten gives på forskellige tidspunkter til forskellige grupper af atleter, der konkurrerer sammen. Det bruges typisk i PTWC- og PTVI-begivenheder.
b.) Atleterne er selv ansvarlige for at være ved startlinjen til tiden.
c.) Der skal være et videokamera til at optage hele starten.
d.) Start-dommeren er ansvarlig for at synkronisere eget med tidtagernes ure.
e.) Start-dommeren skal give alle atleter mulighed for at starte på deres korrekte tid. En dommer, placeret i nærheden af starteren, vil være ansvarlig for at registrere detaljerne om eventuelle overtrædelser ved starten. Atleternes faktiske starttid skal noteres med både elektrisk og manuel tidtagning, i tilfælde af at konkurrencejuryen beslutter, at hans/hendes sene start skyldtes force majeure.
f.) Atleterne bliver kaldt til startområdet og indtager startpositionerne i henhold til dommernes instruktioner.
g.) Alle atleter skal være klar ved startområdet ti minutter før deres starttidspunkt.
h.) Atleterne vil blive bedt om at indtage deres position i startområdet fem minutter før deres starttid.
i.) Et minut før starttid vil atleterne blive bedt om at gå i vandet eller nærme sig startlinjen.
j.) Når alle atleter er på plads, indledes startproceduren og "På jeres pladser!" vil blive annonceret.
k.) Startsignalet (tude med et horn) lyder på det nøjagtige starttidspunkt for startgruppen.
l.) Atleter, der startede for "tidligt" i en "gyldig start", vil ikke blive kaldt tilbage til startlinjen.
m.) De for tidligt startende atleter vil blive tildelt en tidsstraf i T1.
n.) En atlet, der starter før begyndelsen af "startproceduren", eller som starter i en startgruppe, de ikke er tildelt, vil blive diskvalificeret.

- o.) Atleter, der kommer for sent til deres tildelte start-bølge, skal have godkendelse af start-dommeren til at starte.
- p.) Atletens starttid vil være starttiden for den tildelte start-bølge, og der kan ikke foretages nogen justering af hans/hendes starttid.

4.9 Startprocedure (Enkeltstart)

- a.) Enkeltstart er defineret ved, at de atleter, der konkurrerer i samme disciplin, starter løbet på bestemte starttidspunkter. Bruges typisk i kvalifikationsheats.
- b.) Atleterne er selv ansvarlige for at være ved startlinjen til tiden.
- c.) Der skal være et videokamera til at optage hele starten. (Gælder ved danske mesterskaber).
- d.) Startdommeren er ansvarlig for at synkronisere eget ur med tidtagernes ure.
- e.) Startdommeren skal give alle atleter mulighed for at starte på deres tildelte starttid. En dommer, placeret i nærheden af starteren, vil være ansvarlig for at registrere detaljerne om eventuelle overtrædelser ved starten. Atleternes faktiske starttid skal noteres med både elektrisk og manuel tidtagning, i tilfælde af at konkurrencejuryen beslutter, at hans/hendes sene start skyldtes force majeure.
- f.) Atleterne tager opstilling i henhold til startrækkefølgen. Atleterne skal melde sig ved startområdet mindst 2 minutter før deres starttid.
- g.) Atleterne vil blive informeret af starteren om den resterende tid til start, 15 og 5 sekunder før starttidspunktet.
- h.) Startdommeren annoncerer starttidspunktet ved hjælp af et elektronisk lydsignal, tude med horn eller verbalt ved at sige "Go!".
- i.) Atleter, der starter konkurrencen før starttidspunktet, vil blive kaldt tilbage til startlinjen. Enhver atlet, der ikke gør dette, vil blive diskvalificeret. Atleter, der starter efter deres starttid, skal have godkendelse fra start-dommeren for at fortsætte. Starttiden for disse atleter vil være den oprindeligt tildelte starttid.

4.10 Startprocedure (Rullende start)

- a.) Rullende start er defineret ved, at atleterne kan krydse startlinjen på et hvilket som helst tidspunkt inden for et defineret tidsrum. Atletens tid starter, når atleten krydser startlinjen. Denne startmetode er passende til langdistancestævner med massedeltagelse. Den kan bruges i draft-illegal events, selvom de ikke er langdistance, eller hvor startbetingelserne ikke tillader et bredt område, der giver atleterne en sikker start på svømningen. Der er to variationer:
 - (i) Rullende start med fastlagte starttider:
Atleterne starter uden rækkefølge i forudbestemte tidsintervaller, individuelt eller i grupper på op til fem atleter.
 - (ii) Kontinuerlig rullende start:
Atleterne starter løbet i et kontinuerlig flow.
- b.) Rullende start anvendes kun ved Age Group-konkurrencer.
- c.) Der vil ikke være en massestart.
- d.) Start-dommeren kan til enhver tid afbryde startproceduren.
- e.) Start-dommeren vil bestemme starttiden for enhver atlet i tilfælde af hændelser ved starten.
- f.) Hvis en atlet har registreret to eller flere starttider, vil den første være den gyldige starttid.
- g.) Atleter, der starter i en hvilken som helst start-bølge før den, som atleten er tildelt, vil blive diskvalificeret.
- h.) Atleter, der kommer for sent til det tildelte starttidsinterval, skal have godkendelse fra start-dommeren. Atletens starttid vil være starttiden for den første atlet i det tildelte starttidsinterval.

4.11 Udstyr

- a.) Badehætte:
 - (i) Alle atleter skal bære stævnets officielle badehætte under svømmedelen.
 - (ii) Ved et Aquathlon-stævne skal atleterne bære stævnets officielle badehætte samt svømmebriller på det første løbesegment og have dem på i første skiftezone.
 - (iii) Nummererede svømmehætter udleveres af Triathlon Danmark eller den lokale stævnearrangør (nummererede svømmehætter, gælder kun Elite/U23/Junior/Ungdom ved danske mesterskaber)
 - (iv) Hvis en atlet vælger at bære to badehætter, skal den anden badehætte være uden branding, og den officielle badehætte skal være på ydersiden fra det øjeblik, atleterne tager opstilling til start.
 - (v) Ingen sponsorlogoer er tilladt på den officielle badehætte ud over dem, der er bestemt af Triathlon Danmark eller den lokale stævnearrangør.
 - (vi) Atleterne må ikke ændre på badehæterne på nogen måde.

- (vii) Undladelse af at bære den officielle badehætte eller ændring af den officielle badehætte kan resultere i en tidsstraf op til og inklusive diskvalifikation.
- b.) Tri-dragt:
- (i) Atleterne skal bære en godkendt tri-dragt, når de svømmer uden våddragt. Hvis atleterne vælger at bære mere end én tri-dragt, skal begge være i overensstemmelse med specifikationerne.
 - (ii) Tri-dragt skal være 100% tekstilmateriale, hvilket defineres som materialer, der består af naturlige og/eller syntetiske, individuelle og ikke-konsoliderede garner, der bruges til at fremstille et stof ved vævning, strikning og/eller fletning (dette refererer generelt til dragter, der kun er lavet af nylon eller lycra, og som ikke har noget gummieret materiale som polyurethan eller neopren).
 - (iii) Når brug af våddragter er forbudt, er tøj, der dækker nogen del af armene, og tøj, der dækker nogen del af benene under knæene, også forbudt med de undtagelser, der er beskrevet i (DK) 2.8.c.) (iii).
 - (iv) Tri-dragter skal overholde de gældende retningslinjer for identifikation på uniformen (kun Elite/U23/Junior/Ungdom).
- c.) Swimskins:
- (i) *Dette punkt er udgået i reglerne.*
 - (ii) Swimskins skal være 100% tekstilmateriale, hvilket defineres som materialer, der består af naturlige og/eller syntetiske, individuelle og ikke-konsoliderede garner, der bruges til at udgøre et stof ved vævning, strikning og/eller fletning (dette refererer generelt til dragter, der kun er lavet af nylon eller lycra, og som ikke har noget gummieret materiale som polyurethan eller neopren).
 - (iii) På standard- og kortere distancer skal swimskins bæres under hele konkurrencen, på andre distancer kan swimskins tages af efter svømmedelen.
 - (iv) Swimskins, der bruges under hele løbet, skal være i overensstemmelse med uniformsreglerne. Swimskins, der kun bruges under svømmedelen, skal overholde afsnittet om våddragt i de gældende retningslinjer for uniform på mellem- og langdistancetævner. (gælder Elite/U23/Junior/Ungdom).
 - (v) Swimskins kan bruges i alle vandtemperaturer.
- d.) Våddragt:
- (i) Våddragter må ikke overstige 5 mm tykkelse nogen steder. Hvis våddragten er lavet i to dele, må den samlede tykkelse i de overlappende områder ikke overstige grænsen på 5 mm tykkelse.
 - (ii) Fremdriftsanordninger, der skaber en fordel for atleten eller en risiko for andre, er forbudt.
 - (iii) Den yderste del af våddragten skal sidde tæt til atleternes krop, mens de svømmer.
 - (iv) En våddragt må dække alle dele af kroppen undtagen ansigt, hænder og fødder.
 - (v) Der er ingen begrænsninger med hensyn til længden af lynlåsen.
 - (vi) Våddragter skal være i overensstemmelse med de gældende retningslinjer for autoriseret identifikation. (se WT appendiks F punkt 8)
- e.) Elektronisk udstyr må bruges i konkurrencen, medmindre det distraherer atleten fra at være fuldt opmærksom på sine omgivelser.
- f.) Ulovligt udstyr:
- (i) Atleter må ikke anvende eller bære:
 - Kunstige fremdriftsanordninger.
 - Flydeanordninger.
 - Handsker.
 - Sokker, undtagen når brug af våddragt er obligatorisk.
 - Våddragter eller dele af våddragter, når de er forbudte.
 - Ikke-certificeret badetøj/badedragt.
 - Snorkler.
 - Officielle startnumre (ved svømning uden våddragt).
 - Hovedtelefon(er), headset(s) eller teknisk(e) ørepropper, som er indsat i eller dækker ørerne, undtagen ørebeskyttelsespropper.
 - Oppustelig sikkerhedsanordning (tube), som er blevet udløst. Hvis den udløses, skal atleten udgå af løbet.
 - Dragter, veste eller andet tøj, der på nogen måde er lavet af gummieret materiale som polyuretan eller neopren.
 - Shorts med opdrift.

4.12 Svømning i bassin

(DK-Regel)

- a.) Ved vendinger skal endevæggene blot berøres med en hvilken som helst del af kroppen. Endevæggen skal desuden berøres ved svømmeafslutning inden eller i forbindelse med opgang fra bassin.

5 Cykling (Ømskrevet)

(Hele kapitel 5 er blevet ømskrevet i august 2023)

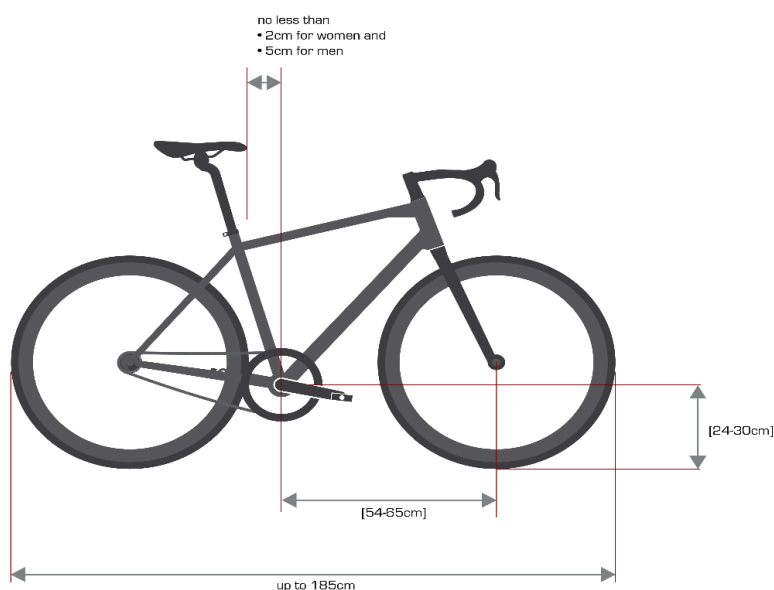
5.1 Generelle regler

- a.) Det er ikke tilladt for atleten at:
- (i) Blokere for andre atleter.
 - (ii) Cykle med bar torso.
 - (iii) Bevæge sig fremad uden at være i besiddelse af cyklen.
 - (iv) Bruge en anden cykel under konkurrencen end den, der er checket ind.
- b.) Farlig adfærd:
- (i) Atleterne skal følge de retningslinjer for trafik, der gælder for konkurrencen medmindre en dommer giver påbud om andet.
 - (ii) Atleter, der forlader "Field of Play" af sikkerhedsmæssige grunde, skal vende tilbage til Field of Play uden at der opnås en fordel. Hvis en fordel er opnået ved denne handling, vil atleten blive tildelt en tidsstraf, der skal afsones i skiftezone T2 for Age Group atleters vedkommende og i Straffeboksen på løberuten for øvrige atleter.
 - (iii) Hvis en fordel er opnået ved denne handling, vil atleten blive tildelt en tidsstraf, der skal afsones i skiftezone T2 for Age Group atleters vedkommende og i Straffeboksen på løberuten for øvrige atleter.
Farlig kørsel kan resultere i en straf. Dette omfatter, men er ikke begrænset til, at overhale en anden atlet på den forkerte side.
 - (iv) Farlig kørsel kan resultere i en straf. Dette omfatter, men er ikke begrænset til, at overhale en anden atlet på den forkerte side.
Hvis en atlet krydser eller utilsigtet kommer i kontakt med en anden atlet under cyklingen, og straks derefter bevæger sig væk og ikke forårsager et styrt, vil atleten ikke blive straffet.
 - (v) Hvis en atlet krydser eller utilsigtet kommer i kontakt med en anden atlet under cyklingen, og straks derefter bevæger sig væk og ikke forårsager et styrt, vil atleten ikke blive straffet. Hvis en atlet krydser en anden atlet på en farlig måde eller kommer i kontakt med en anden atlet under cyklingen, og ikke bevæger sig væk samt fortsætter med at hindre den anden atlets fremdrift, vil atleten blive idømt en tidsstraf.
 - (vi) Hvis en atlet krydser en anden atlet på en farlig måde eller kommer i kontakt med en anden atlet under cyklingen, og ikke bevæger sig væk samt fortsætter med at hindre den anden atlets fremdrift, vil atleten blive idømt en tidsstraf.
Hvis en atlet bevidst går efter en anden atlet under cyklingen og hindrer dennes fremdrift, opnår en uretfærdig fordel, potentielt forårsager skade eller styrt, vil atleten blive diskvalificeret og kan blive indberettet til forbundets bestyrelse med henblik på potentiel karantæne eller udelukkelse.
 - (vii) Hvis en atlet bevidst går efter en anden atlet under cyklingen og hindrer dennes fremdrift, opnår en uretfærdig fordel, potentielt forårsager skade eller styrt, vil atleten blive diskvalificeret og kan blive indberettet til forbundets bestyrelse med henblik på potentiel karantæne eller udelukkelse.
Ej relevant – dette er et nationalt regelsæt.
 - (viii) Ej relevant – det er et nationalt regelsæt.

5.2 Udstyr

- a.) Generelt gælder UCI's regler, fra den 1. januar i indeværende år, under konkurrence, familiariseringskørsler og officiel træning:
- (i) UCI's regler for landevejscykling følges ved triathlon- og duatlonkonkurrencer, hvor drafting er tilladt.
 - (ii) UCI's regler for enkeltstart følges ved triathlon- og duatlonkonkurrencer, hvor drafting ikke er tilladt.
 - (iii) UCI's regler for Mountain Bike (MTB) følges ved vintertriathlon, cross triathlon- og cross duatlonkonkurrencer.

- b.) Cyklen er et menneskedrevet køretøj med to hjul af samme diameter. Forhjulet skal være styrbart, og baghjulet skal være drevet af et system bestående af pedaler og en kæde. Cykler skal have de karakteristika, som er beskrevet i de efterfølgende afsnit.
- c.) For konkurrencer, hvor drafting er tilladt. Elite, U23, Junior og Ungdom:
- (i) Rammer:
- Cyklens ramme skal følge den traditionelle form, det vil sige bygget op af en hovedtrekant bestående af tre lige eller koniske rør (som kan være runde, ovale, flade, dråbeformede eller lignende i tværsnit) således, at formen på hvert rør udgør en ret linje.
Rammen skal udformes således at rørenes sammenføjesninger skal følge denne konstruktion: Ovrerrøret forbindes til øverste del af kronrøret h.h.v. øverste del af sadelrøret, sadelrøret (hvor sadelpinden monteres) forbindes til krankboksen, skrårøret forbindes til krankboksen h.h.v. nederste del af kronrøret.
Den bagerste trekant formes af baggaffel, bagstiver og sadelrør, hvor sadlen fastmonteres i toppen af sadelrøret i et punkt, der falder indenfor de fastsatte grænser for overrørets hældning.
Maksimumhøjden på rørene er 8 cm og minimumtykkelse er 2,5 cm.
Minimumtykkelse for baggaffel og bagstiver kan dog reduceres til 1 cm.
Minimumtykkelse på forgafflens rør er 1 cm og dette kan være lige eller buet. Det maksimale størrelsesforhold mellem to mål på et hvilket som helst tværsnit på et hvilket som helst rør er 1:3.
 - Cyklen må ikke være længere end 185 cm og 50 cm bred.
 - Målet fra underlaget til centrum af krankaksel skal være mellem 24 cm og 30 cm.
 - Der må ikke være mindre end 54 cm og længere end 65 cm mellem de lodrette linjer, som går gennem centrum af krankaksel h.h.v. forhjulets akse.
 - Vindskærme er forbudt. Ethvert udstyr der er tilføjet eller indbygget i konstruktionen med formålet; at sænke luftmodstand, at have den effekt at luftmodstanden sænkes, eller på unaturlig vis skaber fremdrift, som beskyttelseskærme, tilvirkninger i konstruktionens udformning eller lignende er forbudt.
 - Cykler mærket med UCI Road Race homologation label (Code RD) er altid tilladt i konkurrencer, hvor drafting er tilladt, selv hvis de afviger fra de foregående punkter i dette afsnit 5.2 c.) (i).
 - Cykler mærket med UCI Time Trial homologation label (Code TT) er forbudt, undtagen hvis de overholder ovenstående betingelser.
- (ii) Sadelposition ved U23 og Elite konkurrencer:
- Den lodrette linje, som berører sadlens allerforreste punkt, må ikke være mindre end 5 cm for mænd og 2 cm for kvinder, bag den lodrette linje, der går gennem centrum af krankakslen, og en atlet må ikke kunne justere sadlen udenfor disse linjer under konkurrencen.
 - Det forventede forhold mellem E (Femur) og E+F (Femur+Tibia) og mellem F (Tibia) og E+F (Femur+Tibia) er omkring 56% til 44%. Hvis forholdet hos en atlet er tættere på 50/50 vil dispensation kunne komme i betragtning.
 - Dispensation for denne regel skal søges senest 30 dage før en konkurrence ved skriftlig anmodning til post@triatlon.dk. (DK Regel: Kun gældende for danske stævner. En eventuel gyldig WT sadel-dispensation kan altid anvendes ved danske stævner)
 - World Triathlon sadel-dispensationer er gyldige i fire år fra det kalenderår, hvor anmodningen blev fremsat. Ved udløb, skal atleten/NF indsende anmodningen igen sammen med alle de understøttende dokumenter.



(iii) Utraditionelle eller usædvanlige cykler:

- Ikke-traditionelle eller usædvanlige cykler er ikke lovlige, medmindre de er findes på World Triathlons liste over "Non-Traditional/Unusual Bikes" (Kan fremsøges på triathlon.org).
- Ej relevant - dette er et nationalt regelsæt.
- Ej relevant - dette er et nationalt regelsæt.

(iv) Logoer og klistermærker med løbsnumre:

- Kun logoer relateret til cykelprodukter må forekomme på atletens cykel.
- Logoer må ikke besværliggøre eller hindre placering af løbsnummer på cyklens ramme.
- Atletens fulde navn eller efternavn(e) må fremstå en gang på cyklen enten på overrøret eller på sadelpinden med en maksimal størrelse på 10 cm².
- LøbsnummERMærkater, der leveres af Triathlon Danmark eller arrangøren, skal placeres på cyklen som anvist uden at der foretages nogen former for ændringer.

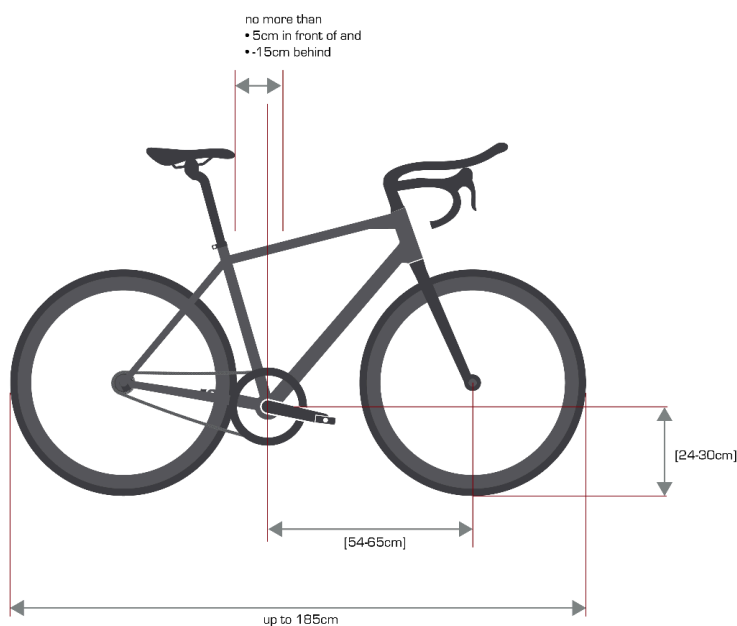
d.) For konkurrencer, hvor drafting ikke er tilladt og Age-Group konkurrencer, hvor drafting er tilladt:

(i) Rammer:

- Cyklen må ikke være mere end 185 cm lang og 50 cm bred.
- Cyklen skal måle mellem 24 cm og 30 cm fra underlaget til center af krankakslen.
- Der må ikke være mindre end 54 cm og mere end 65 cm mellem den lodrette linje, der passerer gennem centrum af krankakslen og den lodrette linje gennem centrum af forhjulets aksel.
- Cyklens rammen skal bestå af en traditionel form, det vil sige bygget op som en lukket ramme af lige eller koniske rør (som kan være runde, ovale, flade, dråbeformede eller lignende i tværsnit) Cykler, med rombformet opbygning uden sadelrør eller hvor bageste del af trekantopbygningen er åben, anses for tilladte.
- Cykler mærket med UCI's Time Trial homologation label (Code TT) er altid tilladt i stævner, hvor drafting ikke er tilladt, uanset om de er i modstrid med, hvilke som helst af ovenstående punkter i dette afsnit 5.2 d.) (i).

(ii) Sadelposition:

- Den lodrette linje, som berører sadlens allerforreste punkt, må ikke være mere end 5 cm foran eller 15 cm bagved den lodrette linje, der passerer gennem centrum af krankakslen og atleten må ikke kunne justere sadlen udenfor nogle af disse linjer under konkurrencen.



(iii) Utraditionelle eller usædvanlige cykler:

- Ikke-traditionelle eller usædvanlige cykler er ikke lovlige, medmindre de er findes på World Triathlons liste over "Non-Traditional/Unusual Bikes" (Kan fremsøges på triathlon.org)

(iv) Logoer og klistermærker med løbsnumre:

- Kun logoer relateret til cykelprodukter må forekomme på atletens cykel.
- Logoer må ikke besværliggøre eller hindre placering af løbsnummer på cyklens ramme.
- Atletens fulde navn eller efternavn(e) må fremstå en gang på cyklen enten på overrøret eller på sadelpinden med en maksimal størrelse på 10 cm².
- LøbsnummERMærkater, der leveres af Triatlon Danmark eller arrangøren, skal placeres på cyklen som anvist uden at der foretages nogen former for ændringer.

e.) Hjul:

- (i) Hjul må ikke indeholde mekanismer, der er i stand til at tilføre det en acceleration.
- (ii) Lukkede ringe skal være godt limet fast, greb på quick releases skal være lukket tæt ind mod navet og hjul skal være spændt ordentlig fast på rammen.
- (iii) Der skal være en bremse på hvert hjul.
- (iv) Hjul må kun skiftes på de officielle wheel stations, hvor sådanne er oprettet.
- (v) Dommeren ved en wheel stations vil give det rigtige hjul til atleten. Atleten er selv ansvarlig for at udskifte hjulet på cyklen. Hjul, der er beregnet specifikt til andre atleter eller hold, må ikke bruges.
- (vi) I konkurrencer, hvor drafting er tilladt, må Elite, U23, Junior og Ungdom bruge hjul, hvis de er inkluderet i de nuværende UCI-godkendte ikke-standardiserede hjullister. (Begge lister gælder, den ene indeholder hjul, der er godkendt før 1. januar 2016, og den anden efter denne dato). Hjul, der ikke er på denne liste, skal overholde følgende kriterier:
 - Diameter på mellem 70 cm maksimum og 55 cm minimum, inklusive dækket.
 - Begge hjul skal have samme diameter.
 - Hjulet skal have mindst 20 metal eger.
 - Den maksimale kantdimension (dybde) må være 25 mm. på hver side.
 - Fælgen skal bestå af en metallegering.
 - Alle komponenter skal kunne identificeres og være tilgængelige på de kommercielle markeder.
- (vii) I Age Group konkurrencer, hvor drafting er tilladt, skal hjulet opfylde følgende krav:
 - Hjulene skal have mindst 12 eger.
 - Pladehjul er ikke tilladt.
- (viii) I konkurrencer hvor drafting ikke er tilladt, er tildækning af baghjulet tilladt (pladehjul). Denne bestemmelse kan dog ændres af den teknisk delegerede af sikkerhedsmæssige årsager som f.eks. i tilfælde af kraftig vind.

f.) Styr:

- (i) I konkurrencer for Elite, U23, Junior og ungdom, hvor drafting er tilladt, gælder følgende regler for styret:
- Kun traditionelle racerstyr (gedebukkestyr) er tilladt. Enderne på styret skal være lukket til med propper.
 - Vandflasker og vandflaskeholdere må ikke monteres på styret.
 - Clip-ons er ikke tilladt.
- (ii) I konkurrencer for Age Group, hvor drafting er tilladt, gælder følgende regler for styret:
- Kun traditionelle racer styr (gedebukkestyr) er tilladt. Enderne på styret skal være lukket til med propper.
 - Clip-ons er ikke tilladt.
- (iii) I konkurrencer hvor drafting ikke er tilladt gælder følgende regler for styret:
- Kun styr og clip-ons, der ikke når ud over forreste kant på forhjulet, er tilladt. Clip-ons behøver ikke være forbundet med en tværbro. Alle ender på styret skal være lukket til.
 - Vandflasker og vandflaskeholdere kan monteres på styret eller clip-on.



g.) Hjelm:

- (i) Hjelme skal være CE-godkendte. (DK regel)
- (ii) Hjem skal anvendes under alle officielle aktiviteter når atleterne cykler: I konkurrence, under forevisning af cykelruten og under træningssessioner.
- (iii) Det er forbudt at ændre på nogen del af hjelmen, herunder hageremmen, eller fjernelse af nogen som helst del af hjelmen herunder anvendelse af udvendigt overtræk, er forbudt.
- (iv) Hjelmen skal til enhver tid være forsvarligt fastspændt og sidde korrekt, og tøj, der bæres indenunder, må ikke påvirke pasformen, mens atleten er i besiddelse af cyklen. Hvis en atlet bevæger sig udenfor cykelruten uanset årsag, må atleten ikke løsne eller fjerne hjelmen, før han/hun har bevæget sig uden for grænsen af cykelruten og er stået af cykle. Hjelmen skal spændes forsvarligt på hovedet før han/hun vender tilbage til cykelruten, eller før han/hun stiger på cyklen igen.
- (v) Klistermærker med startnumre til hjelmen, udleveret af Triathlon Danmark eller arrangøren, skal placeres foran og på begge sider af hjelmen uden nogen form for ændringer. Ingen andre klistermærker er tilladt.
- (vi) Der skal være et frit område på 1,5 cm rundt om nummermærket på hjelmen for at sikre at nummeret tydeligt kan ses.
- (vii) Hjelmen kan have en hvilken som helst farve eller et hvilket som helst design.

h.) Flade pedaler:

- (i) Flade pedaler er tilladt, forudsat at der er monteret en hurtigudløsningsmekanisme, der sikrer, at fædderne frigøres i tilfælde af styrt.

- i.) Skivebremser:
 (i) Skivebremser er tilladt.
- j.) Ulovligt udstyr:
 (i) Ulovligt udstyr omfatter, men er ikke begrænset til:
- Hovedtelefoner, headsets, tekniske ørepropper eller intelligente hjelme, med indbygget teknologi, eller avancerede hjelme, der dækker ørerne.
 - Glasbeholdere.
 - Spejle.
 - Cykler eller cykeldeler, der ikke er i overensstemmelse med nærværende regelsæt.
 - Uniform der ikke er i overensstemmelse med de gældende retningslinjer for identifikation på uniformen (kun Elite-/Junior-/Ungdom- og Paratriatleter).
 - Vandflasker, hvis de er placeret bag sadlen i konkurrencer, hvor drafting er tilladt.
- k.) Alt udstyr eller anordninger, der medbringes på cykelsegmentet, eller monteres på cyklen, skal godkendes af overdommeren inden konkurrencen, og være monteret forsvarligt og må ikke være til fare for andre atleter eller give en uretfærdig fordel.

For kameraer og videokameraer gælder det, at ud over at kræve godkendelse fra overdommeren, skal alle de billeder og optagelser, der tages, kopieres og sendes til Triathlon Danmark. Brug af disse billeder til kommercielle formål skal godkendes af Triathlon Danmark.

5.3 Bike Check

- a.) Et cykel check kan omfatte alle elementer nævnt i punkt 5.2.
- b.) Et visuelt cykeltjek vil finde sted, før atleterne får adgang til skiftezone og før konkurrencen. Dommere vil kontrollere, at cyklerne er i overensstemmelse med konkurrencereglerne.
- c.) Atleterne kan bede overdommeren om at godkende deres cykel efter race briefing, hvis cyklen er i overensstemmelse med regelsættet.
- d.) Hver enkelt registrerede atlet må kun checke én cykel ind i skiftezone.
- e.) Alle atleter skal placere deres cykel i raket inden skiftezone lukker. Er atleten ikke i stand til dette, skal overdommeren informeres.

5.4 Atleter, der bliver hentet med en omgang

- a.) Ved danske stævner, vil atleter, som hentes med en omgang, som udgangspunkt få lov til at gennemføre stævnet. Denne bestemmelse kan dog ændres af den teknisk delegerede (under henvisning til punkt 1.5) hvis særlige sikkerhedsmæssige forhold gør sig gældende. Som det fremgår af punkt 5.5 b (ii) er det ikke tilladt at drifte på en atlet, som ikke er på samme omgang.

5.5 Drafting

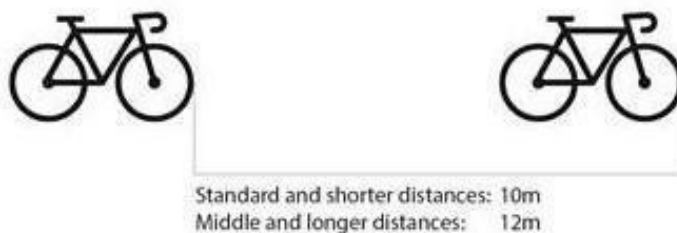
- a.) Generelle retningslinjer:
- (i) Der er to typer konkurrence afhængig af om drafting tillades:
- Konkurrence, hvor drafting er tilladt.
 - Konkurrencer, hvor drafting ikke er tilladt.
- (ii) Det fremgår af nedenstående skema om drafting er tilladt eller ej:

	Junior og Ungdom	U23	Elite	Age-Group	Para-Triathlon
TRIATLON					
Team Relay	Tilladt	Tilladt	Tilladt	Tilladt	Ikke Tilladt
Super Sprint Distance	Tilladt	Tilladt	Tilladt	Tilladt	
Sprint Distance	Tilladt	Tilladt	Tilladt	Begge muligheder	Ikke Tilladt
Standard Distance		Tilladt	Tilladt	Ikke Tilladt	Ikke Tilladt
Middel og Lang Distance			Ikke Tilladt	Ikke Tilladt	Ikke Tilladt
DUATLON					
Team Relay	Tilladt	Tilladt	Tilladt	Tilladt	
Super Sprint	Tilladt	Tilladt	Tilladt	Ikke Tilladt	
Sprint Distance	Tilladt	Tilladt	Tilladt	Begge muligheder	Ikke Tilladt
Standard Distance		Tilladt	Tilladt	Ikke Tilladt	Ikke Tilladt
Middel og Lang Distance			Ikke Tilladt	Ikke Tilladt	Ikke Tilladt
AQUATLON					
VINTER TRIATLON (alle distancer)	Tilladt				
CROSS TRIATLON og DUATLON (alle distancer)	Tilladt				

AQUABIKE				Ikke Tilladt	
----------	--	--	--	--------------	--

- b.) Konkurrencer, hvor draftning er tilladt:
- Det er forbudt at draftte på en atlet af andet køn.
 - Det er forbudt at draftte på en atlet, der ikke er på samme omgang.
 - Det er forbudt at draftte på en motorcykel eller et køretøj.
- c.) Konkurrencer, hvor draftning ikke er tilladt:
- Det er forbudt at draftte på en anden atlet eller et motorkøretøj. Atleter skal afvise andres forsøg på at draftte.
 - En atlet har ret til enhver position på ruten, forudsat at de kommer til den position først og uden at komme i berøring med andre atleter. Når en atlet indtager en position, skal vedkommende give rimelig plads til, at andre kan foretage normale bevægelser uden at komme i berøring med dem. Der skal være rimeligt med plads før der foretages en overhaling.
 - En atlet, der nærmer sig en hver position, hvor der kan drages fordel af draftning, har ansvaret for at undgå draftning.
 - At draftte betyder at køre ind i en cykels eller et køretøjs draftzone:
 - Mellem og langdistance cykel-draftzone: Cykel draftzonen er 12 meter lang målt fra forreste kant på forhjulet til forreste kant på forhjulet på den efterfølgende cykel. En atlet må køre ind i draftzonen på en anden atlet, men skal bevæge sig fremad gennem zonen. Overhalende atlet har maksimalt 25 sekunder til at passere gennem draft-zonen på den anden atlet. *(DK regel: Ved Danske Mesterskaber på distancer længere eller lig med 90 km, gælder 20 meter reglen. Her har man maksimalt 40 sekunder til at passere).*
 - Cykel draftzone for konkurrencer på standard og kortere distancer: Cykel draftzonen er 10 meter lang målt fra forreste kant på forhjulet. En atlet må køre ind i draftzonen fra en anden atlet, men skal bevæge sig frem ad gennemzonen. Atleten har maksimalt 20 sekunder til at overhale og køre gennem draftzonen på en anden atlet.
 - Draftzone efter motorcykler: Draftzonen efter en motorcykel er 15 meter lang. Dette gælder også i konkurrencer, hvor draftning er tilladt.
 - Draftzone efter køretøjer: Draftzonen efter et køretøj er 35 meter lang og gælder alle køretøjer på cykelruten. Dette gælder også i konkurrencer, hvor draftning er tilladt.
 - Kørsel ind i cykel-draftzonen: En atlet må køre ind i cykel-draftzonen under følgende forudsætninger:
 - Af sikkerhedsmæssige årsager.
 - Atleten kører ind i cykel-draftzonen og fortsætter igennem denne ved overhaling inden for den fastsatte tid.
 - 100 meter før og efter et depot eller en skiftezone.
 - Ved et skarpt sving.
 - Hvis den Teknisk Delegerede undtager en sektion af ruten på grund af smal vejbane, vejarbejde, omkørsel eller af andre sikkerhedsmæssige årsager.
 - Overhaling:
 - En atlet er overhalet, når en anden atlets forhjul er foran hans/hendes.
 - En overhalet atlet skal lade sig falde tilbage ud af den overhalende atlets draft-zone ved kontinuerligt at bevæge sig baglæns ud af den overhalende atlets draft-zone. Hvis en overhalet atlet overhaler igen, uden at være helt ude af draft-zonen, vil det blive betragtet, som en overtrædelse af reglerne for draftning.
 - En overhalet atlet, der forbliver inden for den overhalende atlets draft-zonen i længere end den fastsatte tid vil blive idømt en tidstraf for draftning.
 - Atleterne skal holde sig inde til siden på ruten og ikke forårsage en blokering. Blokering er, når en bagvedliggende atlet ikke kan passere på grund af, den forankørendes uhensigtsmæssige placering på vejen.
 - Den teknisk delegerede vil under briefing instruere atleterne i på hvilken side de må overhale en anden atlet når de er steget på cyklerne.

- Illustrationen nedenfor gælder for stævner, hvor der køres i højre side af vejen.



* DK Regel: For mesterskaber, hvor distancen på cykelruten er 90 km eller længere, er drafting-zonen 20 meter.

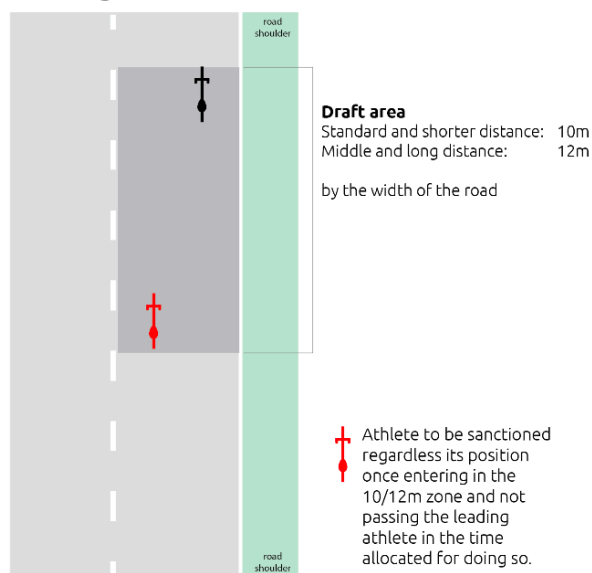
5.6 Straffe for drafting

- Det er forbudt at drafte i en konkurrence, hvor drafting er angivet som ikke værende tilladt.
- Dommerne skal underrette de atleter, der drafter, at de er blevet idømt en tidsstraf. Denne meddelelse skal være klar og tydelig.
- Den idømte atlet skal stoppe i den førstkommande cykel-straffeboks og afsone tidsstraffen, som er afhængig af konkurrencens distance. Et minut for sprintdistance og fem for mellem- og langdistance.
- Det er atletens eget ansvar at standse ved førstkommande cykel-straffeboks. Overholdes dette ikke, medfører det diskvalifikation.
- Anden draftingforseelse medfører diskvalifikation i konkurrencer på standard eller kortere distancer.
- Den tredje draftingforseelse medfører diskvalifikation på mellem- eller langdistancekonkurrencer.
- Draftingovertrædelser kan ikke appelleres.

5.7 Blokering

- Atleterne skal holde sig inde til siden på ruten og ikke være til fare ved at blokere andre atleter på ruten. Blokering er, når en bagvedliggende atlet ikke kan passere på grund af den forankørendes uhensigtsmæssige placering på ruten. Atleter, der blokerer, vil modtage gult kort og skal afsone straffen i førstkommande straffeboks på cykelruten.

Drafting (riding right side of the road)



Blocking (riding right side of the road)

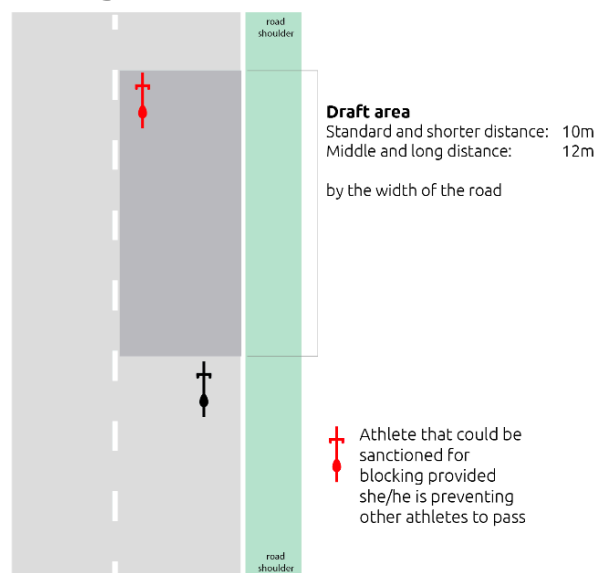


Illustration for kørsel i højre side af vejen.

5.8 Kørestilling

- 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.

Billede 1:
Tilladte kørestillinger i alle konkurrencer:



Billede 2:
Tilladt kørestilling i konkurrencer, hvor drafting ikke er tillad:



Billede 3:
Forbudte kørestilling i alle konkurrencer:



6 Løb (Omskrevet)

(Hele kapitel 6 er blevet omskrevet i august 2023)

6.1 Generelle regler

a.) Atleterne:

- (i) Skal løbe eller gå.
 - (ii) Skal bære det officielle løbsnummer. Gælder altid for Age-Group stævner. Ved andre stævner kan den Teknisk Delegerede gøre det obligatorisk, og atleterne vil blive informeret i løbsbriefingen. (DK-Regel)
 - (iii) Må ikke kravle.
 - (iv) Må ikke løbe med bar overkrop.
 - (v) Må ikke løbe med en cykelhjelm på.
 - (vi) Må ikke bruge stolper, pæle, træer eller andre faste objekter, som hjælp til at manøvrere rundt i sving.
 - (vii) Må ikke løbe sammen med og/eller pace fra andre atleter, som er en, eller flere omgange foran. (Gælder kun Elite, U23, Junior, Ungdom og Paratriatleter).
 - (viii) (DK-Regel) Såfremt løbsnummer skal benyttes må dette ikke modificeres eller ændres på nogen måde.
- b.) Hvis en atlet utilsigtet kommer i kontakt med en anden atlet under løbet, og derefter straks bevæger sig væk og ikke forårsager et fald, vil atleten ikke blive straffet.
- c.) Hvis en atlet kommer i kontakt med en anden atlet under løbet, fortsætter med at hindre den anden atlets fremgang og ikke bevæger sig væk, vil atleten blive idømt en tidsstraf.
- d.) Hvis en atlet bevidst går efter en anden atlet under løbet og hindrer dennes fremdrift, opnår en uretfærdig fordel, potentielt forårsager skade eller et fald, vil atleten blive diskvalificeret og kan blive indberettet til forbundets bestyrelse med henblik på karantæne eller udelukkelse.

6.2 Målgang

- a.) En atlet vil blive bedømt som værende i mål, i det øjeblik en hvilken som helst del af overkroppen krydser den linje, der strækker sig lodret fra forreste kant af mållinjen.

6.3 Retningslinjer for sikkerhed

- a.) Ansvar for at forblive på ruten ligger hos atleten. Enhver atlet, der af dommere eller sundhedsfagligt personale vurderes til at være til fare for sig selv eller andre, kan blive taget ud af konkurrencen.
- b.) Atleter må ikke ledsages af ikke-konkurrerende personer på opløbsstrækningen.

6.4 Ulovligt udstyr

- a.) Hovedtelefon(er), headset(s) eller tekniske ørepropper, som er sat i eller dækker ørerne.
- b.) Gasbeholdere.
- c.) Uniform, der ikke er i overensstemmelse med Triathlon Danmarks retningslinjer. (DK-Regel)
- d.) Krykker, stokke, stave eller andet udstyr til at hjælpe med at komme frem ved at skubbe eller trække med armene. De specifikke regler for para-triatleter er inkluderet i [WT kapitel 17](#).
- e.) Sko:
 - (i) Triathlon Danmark følger World Triathlon og World Athletics' skobestemmelser, der gælder for alle triathlonstævner og relaterede multisportsgrene.
 - (ii) Specialfremstillede sko, som defineret i World Athletics' Shoe Regulations, er tilladt at bære i konkurrencer efter godkendelse fra World Triathlon Technical Committee.
 - (iii) Udviklingssko, som defineret i World Athletics' Shoe Regulations, kan bruges i alle World Triathlon anerkendte stævner (med undtagelse af elitekonkurrencerne i World Triathlon Championship Series stævner, elite/u23 konkurrencerne i World Triathlon Championship Finals, elite/junior konkurrencerne i World Triathlon Sprint & Relay Championships, elite/u23/junior/para konkurrencerne i alle World Triathlon Multisport Championships, World Triathlon Para Championships, de Olympiske Lege og de Paralympiske Lege) med de betingelser, at:
 - Den specifikke sko allerede er på listen over sko, der er godkendt af World Athletics som udviklingssko, og
 - Triathlonstævnet, hvor skoene skal bruges, afholdes inden for de godkendte datoer på listen over sko, der er godkendt af World Athletics.
 - Skoproducenten eller atleten skal indsende anmodningen til World Triathlon Technical Committee for at kunne bruge udviklingsskoene.
 - (iv) Atleter er underlagt tilfældig skokontrol før, under eller efter enhver konkurrence. For alle sko, der ikke kan identificeres, skal alle oplysninger (og måske selve skoen) sendes til World Triathlons hovedkvarter til verifikation inden for 7 dage efter den konkurrence, hvor skoen blev brugt.
 - (v) I de officielle resultater vil de atleter, hvis sko er blevet undersøgt, have en note (Uncertified/ UNC) tilføjet i resultatet. Hvis skoen bekræftes som lovlig, vil noten blive fjernet. I alle andre tilfælde vil atleten blive diskvalificeret.

7 Skiftezone

7.1 Generelle regler

- a.) 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.
- b.) Atleterne må kun bruge den plads, der er tildelt dem, og de må kun stille cyklen på denne plads:
 - (i) 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 af 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 løbesegment, 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 cykelsegmentet (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-segmetet, til de har placeret deres cykel på stativet og slipper cyklen efter afslutningen af cykel-segmetet.
- t.) Rømmene 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. (DK-Regel)
- v.) Atleterne må ikke løbe under cykelracks. (DK-Regel)
- w.) Officielle hjælpere må udlevere og modtage deltagerens udstyr i skiftezone, forudsat at alle deltagere i samme klasse får ens service. (DK-Regel)
- x.) Efter konkurrencen kan cykler kun fjernes af deltagere ved fremvisning af medlemsbevis eller deltagernummer eller anden sikker identifikation. (DK-Regel)

7.2 Adgang til skiftezone (DK-Regel)

- a. Kun deltagere og officials må være i skiftezone.
 - a. Ved børne- og ungdomskonkurrencer må akkrediterede trænere eller repræsentanter for triathlonklubbens ungdomsafdeling få adgang til skiftezone i det omfang, som Teknisk Delegerede på dagen tillader. Triathlon Danmark udsteder akkrediteringen. 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:

Distancerne der konkurreres på må dog ikke overstige den maksimale tilladte distance for alders-

klassen – se Matrix for disciplindistancer, gældende for de

forskellige aldersklasser på følgende link: [https://www.triatlon.dk/wp-content/uploads/2023/05/2023-](https://www.triatlon.dk/wp-content/uploads/2023/05/2023-05-01-MATRIX-discipliner-ver.-5.xlsx)

[05-01-MATRIX-discipliner-ver.-5.xlsx](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)

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
- U23 20-23
- 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 (14-17)**

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

- Ungdom 14-15
- Ungdom 16-17

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.

Draft Triatlon Serien

Ungdomsklassen på distancer op til 400 – 10 - 2,5 med underklasserne og hvert sit medaljesæt. Distancerne der konkurreres på må dog ikke overstige den maksimale tilladte distance for aldersklassen – se Appendix A:

Maksimaldistancer

- Ungdom 14-15
- Ungdom 16-17
- 18-39-årige
- 40+ kan søge dispensation gennem forbundet om deltagelse i klassen 18-39

Elite (draft tilladt)

- Ungdom 14 – 15 bemærk Ungdom 14-15 skal søge Triathlon 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 Triathlon (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 Triathlon

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, og Børn 11-13 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 reneklubhold 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.

- d. Hvert hold består af mindst 3 og højst 4 deltagere fra samme klub.
- e. Holdets tider regnes ud fra holdets 3 hurtigste deltagere – dvs. når 3. mand m/k kommer over målstregen
- f. Såfremt to hold slutter med samme tid, placeres det hold med den hurtigste løbetid, som værende bedst af de to hold.
- g. Alle holdets deltagere starter i klubdragt eller beklædning med samme farvemønster.
- h. Holdets deltagere må hjælpe hinanden indbyrdes med forplejning og reparationer.
- i. Såfremt der er mere end 30 sekunder mellem holdets 1. og 3. deltager i mål diskvalificeres holdet.
- j. Mix-klasse for AG og Veteran hvor 3 manden(m/k) over strengen tæller ifald holdet derved har begge køn over strengen)
- k. **Ungdomsklassen:**
- på halv distance (375-10-2,5). Afvikles som en samlet klasse (14-17 år) med medaljesæt for hver aldersklasse – Ungdom 14-15 og Ungdom 16 - 17
- I DM Hold vil ungdomsathleter få mulighed for at afprøve grænserne for klassen.
Der gælder følgende regler i ungdoms til DM Hold;
- Alle 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 sammen, men efterfølgende er der medaljesæt både i Ungdom 14 – 15 og Ungdom 16 – 17.
- Holdets ældste medlem bestemmer om holdet er Ungdom 14 - 15 eller Ungdom 16 – 17.
- Det er muligt for at tilmelde sig med hold, som er sammensat af deltagere fra forskellige klubber. Har den enkelte klub ikke nok 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.
- l. Følgende klasser er gældende for "DM-hold":

Ungdomsklassen 14-17 år: på distancen 375 – 10 - 2,5 ingen kønsopdeling

Medaljesæt:

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 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.
- 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.
- Alle holdets deltagere skal have indfundet sig ved startstedet senest 5 min før start.
- Alle holdets deltagere starter på samme tid.

8.5.3 Cyklingen

- Holdet skal bestå af mindst 3 deltagere førend cyklingen påbegyndes.
- Enhver deltager der er mere end 45 sekunder efter holdet ved starten af cyklingen vil blive diskvalificeret.
- Holdets deltagere kører som et hold og drafting er tilladt imellem holdets deltagere.
- Det er ikke tilladt at "drafte" på andet end holdets egne deltagere - som f.eks. køretøjer mv.
- Et hold der overhales, må ikke "drafte", hjælpe eller modtage hjælp fra det overhalende hold.
- 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

- Holdet skal bestå af mindst 3 deltagere førend løbet påbegyndes.
- 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

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

Klasser:

- Elite
 - Ungdom 14-15 år. (er du 12-13-år kan der søges dispensation til deltagelse hos forbundet)
 - Ungdom 16-17år
 - Age Group med underklasser
- 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 + medlemskab 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 Danmark.
- d. Ved gentagelse af discipliner:
- Alle normale regler fra svømning gælder på svømmedelen.
 - Alle normale regler fra løb gælder på løbedelen.
 - Skiftezone er også de normale regler.
 - 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.
 - 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).
 - Badehætte skal være taget på inden atleten går i vandet – sker dette ikke tillægges sluttiden 30 sekunder.
 - 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.

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

- a. Præmier til henholdsvis damer og herrer har altid samme værdi for samme placering.
- b. 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.
- c. Pengepræmier udbetales senest ved præmieoverrækkelse, dog såfremt der har været dopingkontrol senest 14 dage efter offentliggørelsen af det endelige resultat af denne.
- d. Der må ikke anvendes pengepræmier i Age Group og veteranklasser. Præmier i naturalier er dog tilladte.
- e. Der gives som udgangspunkt ikke dobbelte præmiepenge, hvis konkurrencen lægges sammen f.eks. dansk mesterskab og nordisk mesterskab.

10 Stævner

Erstatter tidligere kapitel 10.

(Under udarbejdelse: Kapitel kommer til at modsvare [kapitel 10 i WT-reglerne](#))

11 Officials

11.1 Dommere

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

11.2 Teknisk Delegeret

- a. Teknisk Delegeret (TD) (eller et team), som er medlem af gruppen af tekniske delegerede, under Triatlon Danmark tildeles det enkelte stævne.
- b. Til alle mesterskaber udpeges minimum en Teknisk Delegeret. Denne udpeges af triatlon Danmark.
- c. Teknisk Delegeret deltager på eventuelt formøde og evalueringsmøde med arrangøren og står under hele planlægningen til rådighed som konsulent i alle spørgsmål vedrørende konkurrencen.
- d. TD er bemyndiget til;
 - i. at aflyse konkurrencen
 - ii. at beordre arrangørerne til at bringe forhold ved konkurrencen i overensstemmelse med reglementet
 - iii. at træffe afgørelser på alle punkter, som ikke udtrykkeligt er behandlet i reglementet
 - iv. midlertidigt at inddrage en deltagers medlemslicens ved viden om brud på DIF's dopingregler
- e. Overdommeren er ansvarlig for at;
 - i. instruere dommerne

- ii. alle idømte sanktioner indrapporteres af dommerne til overdommeren
- iii. godkende resultatlisten førend den offentliggøres, dog med forbehold for udfaldet af eventuelle appeller og dopingprøver
- iv. 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

11.3 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.

12 Protester ~~(Omskrevet)~~

~~(Hele kapitel 12 er blevet omskrevet i august 2023)~~

12.1 Protester

- a.) (DK Regel) En atlet eller en repræsentant for atleten - i alle tilfælde akkrediteret til stævnet - kan anmode om en ændring af startlister eller konkurrenceresultater, eller protestere mod en anden atlets opførsel (herunder det udstyr, de brugte), en dommer, en træner eller enhver akkrediteret person, eller protestere mod afgørelser truffet af hoveddommeren.
- b.) Protester skal indgives i overensstemmelse med disse konkurrenceregler og identificeres som en niveau 1-protest.
- c.) Protester mod en diskvalifikation for ikke at have afsonet en tidsstraf vil blive afgjort i henhold til korrektheden eller ej af den overtrædelse, der resulterede i tidsstraffen, og ikke selve diskvalifikationen.

12.2 Forhold (der kan være emne for en protest, herunder, men ikke begrænset til)

- a.) En atlets berettigelse til at deltage.
- b.) Startlistens sammensætning.
- c.) Forholdene på Field of Play, undtagen:
 - (i) Når en konkurrence ikke kan afholdes i det oprindelige format på grund af en force majeure-begivenhed.
- d.) En atlets opførsel.
- e.) Udstyr, der bruges af en atlet.
- f.) En dommers opførsel.
- g.) En akkrediteret træners eller en akkrediteret persons opførsel.
- h.) Afgørelser truffet af overdommeren, undtagen:
 - (i) En drafting forseelse.
 - (ii) En tidsstraf, som allerede er afsonet.
- i.) Fejl i konkurrenceresultaterne.

12.3 Protest

I overensstemmelse med procedureerne for indgivelse af protest i regel 12.4 kan en protest indgives af:

- (i) En atlet, der er tilmeldt konkurrencen.
- (ii) (DK Regel) En repræsentant for en atlet som er akkrediteret til konkurrencen.

12.4 Indgivelse af protest og tidsfrister

- a.) Protester vil ikke blive accepteret, medmindre de indledes og indgives i overensstemmelse med den relevante tidsfrist. Tidsfristen for en protest varierer alt efter, hvad protesten drejer sig om, som følger:
 - (i) En atlets berettigelse til at deltage:
 1. Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant inden kl. 20:00 dagen før konkurrencen, og inden for yderligere femten (15) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren.

- (ii) Startlistens sammensætning:
 - 1. Se 12.4 a.) (i) 1.
- (iii) Sikkerhed eller forhold på Field of Play:
 - 1. Se 12.4 a.) (i) 1.
- (iv) En atlets opførsel:
 - 1. Elite-, ungdoms-, junior-, U23-, Ungdoms- og parakoncurrencer (DK-Regel):
 - A. Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant inden for fem (5) minutter efter den seneste af følgende begivenheder:
 - 1. Protesterendes atlets sluttid.
 - 2. Sluttiden for den atlet der protesteres imod.
 - 3. Inden for yderligere femten (15) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren.
 - 2. Age-Group konkurrencer:
 - A. Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant inden for fem (15) minutter efter den seneste af følgende begivenheder:
 - 1. Protesterendes sluttid.
 - 2. Sluttiden for den atlet der protesteres imod.
 - 3. Inden for yderligere tredive (30) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren.
- (v) Udstyr, der bruges af en atlet:
 - 1. Elite-, ungdoms-, junior-, U23-, Ungdoms- og parakoncurrencer (DK-Regel):
 - A. Se 12.4 a.) (iv) 1. A.
 - 2. Age-Group konkurrencer:
 - A. Se 12.4 a.) (iv) 2. A.
- (vi) En dommers opførsel:
 - 1. Elite-, ungdoms-, junior-, U23-, Ungdoms- og parakoncurrencer (DK-Regel):
Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant inden for fem (5) minutter efter konkurrencens afslutning, og inden for yderligere femten (15) minutter skal der indgives en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 til overdommeren.
 - 2. Age-Group konkurrencer: Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant fra det nationale forbund inden for femten (15) minutter efter konkurrencens afslutning, og inden for yderligere tredive (30) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren.
- (vii) En akkrediteret træners eller en akkrediteret persons opførsel:
 - 1. Se 12.4 a.) (vi) 1.
 - 2. Se 12.4 a.) (vi) 2.
- (viii) Afgørelser truffet af overdommeren:
 - 1. Elite-, ungdoms-, junior-, U23-, Ungdoms- og parakoncurrencer (DK-Regel):
 - A. Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant inden for fem (5) minutter efter den seneste af følgende begivenheder:
 - 1. Protesterendes atlets sluttid.
 - 2. Tidspunktet for opslaget af overdommerens afgørelse på tavlen i målområdet, og
 - 3. Inden for yderligere femten (15) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren.
 - 2. Age-Group konkurrencer:
 - A. Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant inden for fem (15) minutter efter den seneste af følgende begivenheder:
 - 1. Protesterendes atlets sluttid.
 - 2. Tidspunktet for opslaget af overdommerens afgørelse på tavlen i målområdet, og
 - 3. Inden for yderligere tredive (30) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren.
- (ix) Konkurrenceresultaterne:
 - 1. Elite-, ungdoms-, junior-, U23-, ungdoms- og parakoncurrencer: Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant

- inden for fem (5) minutter efter, at resultaterne er slået op på tavlen ved målområdet, og inden for yderligere femten (15) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren.
2. (DK-Regel) Konkurrencer for aldersgrupper: Protesten skal meddeles overdommeren af atleten eller hans/hendes akkrediterede repræsentant inden for femten (15) minutter efter, at resultaterne er slået op på tavlen i målområdet, og inden for yderligere tredive (30) minutter skal en protestformular i overensstemmelse med regel 12.5 indgives til overdommeren eller alternativt til Triathlon Danmark post@triathlon.dk fra femten (15) minutter efter konkurrencens afslutning til syv (7) dage efter offentliggørelsen af resultaterne på konkurrencens officielle hjemmeside for resultater.

12.5 Procedurer for indgivelse af protester

- a.) Protestformularen kan fås ved henvendelse til overdommeren. Et eksempel på formularen er inkluderet i appendiks D.
- b.) (DK-Regel) Protestformularen skal være ledsaget af et gebyr på 300 DKK eller tilsvarende i en anden valuta. Protester, der sendes til Triathlon Danmark på post@triathlon.org, skal ledsages af bevis for, at gebyret er blevet overført til Triathlon Danmark.
- c.) Protestformularen skal indeholde følgende:
 - (i) Konkurrencens navn, sted, dato.
 - (ii) Protesterendes navn, adresse, telefon, e-mail.
 - (iii) Den påståede regel, der er overtrådt, eller den beslutning, der protesteres imod.
 - (iv) Stedet og det omtrentlige tidspunkt for den påståede overtrædelse.
 - (v) Personer, der er involveret i den påståede overtrædelse.
 - (vi) En erklæring, herunder et billede over den påståede overtrædelse, hvis det er muligt.
 - (vii) Navnene på vidner, der har observeret den påståede overtrædelse.
 - (viii) Begrundelse/sammendrag af fakta.
- d.) Protester skal indgives til hoveddommeren.
- e.) Når en protest er modtaget, vil hoveddommeren præsentere sagen for formanden for konkurrencejuryen.

12.6 Sammensætning af konkurrencejuryen

- a.) Den teknisk delegerede for konkurrencen udpeger medlemmerne af konkurrencejuryen som følger:
 - (i) Ej relevant – dette er et national regelsæt.
 - (ii) (DK-Regel) For konkurrencer under Triathlon Danmark består konkurrencejuryen af tre personer, der er udvalgt blandt:
 1. Den teknisk delegerede eller den assisterende teknisk delegerede, som er formand for konkurrencejuryen.
 2. (DK-Regel) Et medlem af Triathlon Danmarks bestyrelse, eller en ansat i Triathlon Danmark.
 3. DK-Regel) En repræsentant for den arrangerende klub.
 - (iii) Ej relevant – dette er et nationalt regelsæt.
 - (iv) Konkurrencejuryen kan invitere eksperter til en høring, hvor de kan blive bedt om at give en ekspertudtalelse.
 - (v) Et medlem af konkurrencejuryen i et arrangement må ikke også være:
 1. Dommer i det samme stævne ud over den teknisk delegerede/assisterende teknisk delegerede.
 2. (DK-Regel) Træner for atleter ved det samme stævne.
 3. Ej relevant – dette er et nationalt regelsæt.
 4. Være en atlet, der konkurrerer i den samme konkurrence.

12.7 Konkurrencejuryens opgaver

- a.) Konkurrencejuryen træffer afgørelse om alle protester, der er indgivet, og som er i overensstemmelse med den relevante protesttidsfrist.
- b.) Konkurrencejuryen kan ændre konkurrencens resultater, bortset fra at trække tiden for en straf tilbage, som en konsekvens af dens beslutning vedrørende en protest.
- c.) Formanden for konkurrencejuryen skal indlevere et skriftligt referat af alle protester senest syv dage efter, at afgørelsen er truffet.

12.8 Konkurrencejuryens integritet

- a.) Konkurrencejuryen skal overholde følgende principper:
 - (i) Den skal overveje alle indlæg og ekspertudtalelser, den får forelagt.

- (ii) Anerkende, at ærlige vidneudsagn kan variere og være i konflikt som følge af personlige observationer eller erindringer.
 - (iii) Have et åbent sind, indtil alle beviser er blevet fremlagt.
 - (iv) Dens beslutninger om at opretholde eller pålægge en straf skal være baseret på en standard, hvor et flertal af konkurrencejuryens medlemmer er tilfredse med, at den påståede overtrædelse har fundet sted.
- b.) Interessekonflikt:
- (i) Formanden for konkurrencejuryen afgør, om et medlem har en interessekonflikt.
 - (ii) I tilfælde af en interessekonflikt eller fravær af et andet medlem kan formanden for konkurrencejuryen erstatte det pågældende medlem.
 - (iii) Formanden for Konkurrencejuryen kan udpege en erstatning efter eget skøn, med forbehold for kravene i regel 12.6 om Konkurrencejuryens sammensætning.
 - (iv) Efter udskiftning af et medlem skal Konkurrencejuryen have det samme antal medlemmer, som den oprindeligt havde.
 - (v) Formanden for konkurrencejuryen anses ikke for at have en interessekonflikt.

12.9 Møde i konkurrencejuryen

- a.) Konkurrencejuryen mødes som bestemt af formanden.
- b.) Konkurrencejuryens mødemetode:
 - (i) Konkurrencejuryen kan mødes personligt eller online i et virtuelt møde eller i en kombination af personligt og online, som bestemt af formanden.
- c.) En protest mod en diskvalifikation for ikke at have afsonet en tidsstraf skal diskuteres ud fra den forseelse, som resulterede i den modtagne tidsstraf, og ikke selve diskvalifikationen.
- d.) Høringsprocedure:
 - (i) (DK-Regel) Den protesterende og den indklagede og/eller en repræsentant for denne (hvis relevant) kan være til stede.
 - (ii) Hvis en part udebliver fra en høring, kan det resultere i, at konkurrencejuryen træffer en afgørelse i deres fravær.
 - (iii) En repræsentant kan være til stede på vegne af den protesterende eller den indklagede, hvis formanden for konkurrencejuryen tillader det.
 - (iv) Høringen vil ikke være åben for offentligheden.
 - (v) Formanden for konkurrencejuryen vil forklare høringsprocessen og alle parter rettigeheder.
 - (vi) Formanden for konkurrencejuryen læser protesten op.
 - (vii) Formanden for konkurrencejuryen vil afgøre, om protesten accepteres, afhængigt af at den er:
 - 1. Modtaget inden for den relevante tidsfrist i regel 12.4 og;
 - 2. Et forhold, der kan være årsag til en protest som beskrevet i regel 12.2.
 - (viii) Formanden for konkurrencejuryen præsenterer de fremlagte beviser.
 - (ix) Konkurrencejuryen vil høre fra hver part.
 - (x) Den protesterende og den indklagede vil få tilstrækkelig tid til at redegøre for hændelsen.
 - (xi) Hvis formanden tillader det, kan den protesterende og den indklagede indkalde vidner, som kan tale i op til tre (3) minutter hver.
 - (xii) Når den protesterende, den indklagede og eventuelle vidner er blevet hørt, kan konkurrencejuryen indkalde andre interessenter eller berørte parter til at tale i op til tre (3) minutter hver.
 - (xiii) Konkurrencejuryen kan invitere en hvilken som helst ekspert til at udtale sig.
 - (xiv) Konkurrencejuryen vil overveje beviserne og eventuelle ekspertudtalelser og træffe en afgørelse ved simpelt flertal.
 - (xv) Afgørelsen meddeles straks til de tilstedeværende parter og udleveres skriftligt til parterne på forlangende.
- e.) Et skriftligt referat af konkurrencejuryens møde, herunder konkurrencejuryens beslutning, sammen med protestformularen vil blive sendt til Triathlon Danmark.
- f.) (DK-Regel) Gebyret på 300 DKK eller tilsvarende vil blive returneret til den protesterende, hvis konkurrencejuryen giver den protesterende medhold. Depositummet på 300 DKK eller tilsvarende vil blive videresendt til Triathlon Danmark, hvis konkurrencejuryen træffer afgørelse imod den protesterende.
- g.) Når en protest er indgivet til konkurrencejuryen, kan der ikke indgives flere protester vedrørende samme sag.
- h.) Konkurrencejuryens afgørelser, der er truffet i overensstemmelse med konkurrencereglerne, er Field of Play afgørelser.
- i.) (DK-Regel) Konkurrencejuryens afgørelser kan appelleres til Amatør- og Ordensudvalget i Triathlon Danmark.

12.10 Revision af resultater af Triatlon Danmarks Tekniske Udvalg (DK-Regel)

- a.) Triatlon Danmarks Tekniske Udvalg kan revidere konkurrenceresultaterne på baggrund af nye beviser.
- b.) Der er ingen tidsfrist for revidering af resultaterne.
- c.) Field of Play afgørelser eller andre forhold, der allerede er behandlet af en konkurrencejury, kan ikke genåbnes under resultatrevisionsprocessen.
- d.) Triatlon Danmarks Tekniske Udvalg vil afgøre sager om revision af resultater ved at opretholde eller ændre konkurrenceresultaterne.
- e.) I sager om revision af resultater vil Triatlon Danmarks Tekniske Udvalg følge den høringsprocedure, der er beskrevet i regel 12.9. c.)
- f.) Eventuelle reviderede konkurrenceresultater vil meddelt til Triatlon Danmark, som efterfølgende adviserer de berørte atleter og offentliggør beslutningen.
- g.) Triatlon Danmarks Tekniske Udvalgs afgørelser i forbindelse med revision af resultater er Field of Play afgørelser.
- h.) Triatlon Danmarks Tekniske Udvalgs afgørelser om revision af resultater kan appelleres til Amatør- og Ordensudvalget i Triatlon Danmark.

13 Appeller (DK-Regel)

(Nyt kapitel 13 i august 2023)

13.1 Jurisdiktion for appelsager

- a.) En appel er en anmodning om en gennemgang af en beslutning truffet af konkurrencejuryen eller Triatlon Danmarks Tekniske Udvalg (appel på niveau 2), Amatør- og Ordensudvalget i Triatlon Danmark (appel på niveau 3). Et eksempel på appelformularen på niveau 2 findes i appendiks E.
- b.) Afgørelser fra enhver konkurrencejury og Triatlon Danmarks Tekniske Udvalg kan appelleres til Amatør- og Ordensudvalget i Triatlon Danmark, bortset fra Field of Play afgørelser.

13.2 Niveau 2 Appeal Procedure

- a.) Følgende procedure vil blive fulgt i tilfælde af en niveau 2-appel:
 - (i) Afgørelser fra enhver konkurrencejury og Triatlon Danmarks Tekniske Udvalg kan appelleres til Amatør- og Ordensudvalget i Triatlon Danmark.
 - (ii) Appeller kan indsendes op til tredivede naturlige dage efter konkurrencejuryens møde eller inden for tredivede naturlige dage efter konkurrencejuryens eller det tekniske udvalgs afgørelse.
 - (iii) Appeller skal indsendes skriftligt til Triatlon Danmark post@triatlon.dk og vil være ledsaget af et gebyr på 3.000 DKK, som kun vil blive refunderet, hvis appellen er succesfuld.
 - (iv) Niveau 2 appelaftgørelser kan appelleres til Amatør- og Ordensudvalget i DIF.

13.2 Niveau 3 Appeal Procedure

- a.) Følgende procedure vil blive fulgt i tilfælde af en niveau 3-appel:
 - (i) Afgørelsen fra Amatør- og Ordensudvalget i DIF kan appelleres, som en endelig og sidste udvej, til Court of Arbitration for Sport (CAS), med udelukkelse af enhver anvendelse af almindelige domstole, inden for tredivede (30) naturlige dage fra afgørelsen fra Amatør- og Ordensudvalget i DIF.
 - (ii) Enhver afgørelse truffet af (CAS) kan ikke appelleres og er bindende for de berørte parter.

14 Specifikke regler for mesterskaber

14.1 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 Triatlon Danmark, som har dansk statsborgerskab eller har opholdt sig og haft fast bopæl i Danmark de sidste 12 måneder kan blive dansk mester.

14.2 Tilmelding, deltagerbekræftelse og seedning

- a. Rettidig tilmeldingsfrist for mesterskaber er senest søndag ugen før konkurrencen.
- b. Eftertilmeldinger mulig i videst mulige omfang.
- c. Startlisten skal offentliggøres 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.

14.3 Holdkonkurrencer

- a. DK-regel: 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-regel: Der kræves ingen særskilt tilmelding af holdet og arrangøren må ikke opkræve et specielt deltagergebyr for hold.
- c. DK-regel: De 3 hurtigste fra samme klub udgør klubbens 1. hold, de 3 næste klubbens 2. hold osv.
- d. DK-regel: Ved duatlon, sprint og lang triatlon er det holdets samlede tid fås ved at lægge holddeltagernes individuelle tid sammen. Hvis 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:
 - 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 en score efter antallet af placeringspoint (jo færre point jo lavere score)
 - vi. ~~Udgået regel.~~
 - vii. Det hold med den samlede laveste score vinder den overordnede holdkonkurrence for eliten - hhv. for kvinder og mænd
 - viii. Hvis 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.

14.4 Præmier og resultatlistor

- a. Udover reglerne i konkurrencereglerne 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:
 - Plads (25 % af sum)
 - Plads (15 % af sum)
 - Plads (10 % af sum)

Det står arrangøren frit for at udlove en præmiesum der er højere end den af Triathlon Danmarks 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 Triatlon 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.

14.5 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, hvis der har været min. 5 startende deltagere i konkurrencen
 - i. Duathlon (5-10 km – 20-40 km – 2,5-5 km)
 - ii. Triathlon Sprint (750 m -20 km – 5 km) non-draft
 - iii. OL Triathlon (Serie)
 - iv. Triathlon lang (1900-4000 m – 90-180 km – 21,1-42,2 km)
 - v. DM Mixed Relay
 - vi. 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. August 2023

Konkurrencereglerne – appendiks A

Matrix for disciplindistancer, gældende for de forskellige aldersklasser på følgende link:

<https://www.competition.dk/wp-content/uploads/2023/05/2023-05-01-MATRIX-discipliner-ver.-5.xlsx>

Konkurrencereglerne – appendiks B (Ny protest formular august 2023)

Protestformular

Protesten skal indgives og underskrives af den protesterende under de betingelser, der er beskrevet i Triathlon Danmarks konkurrenceregler kapitel 12, og afleveres til overdommeren.

Stævne:		Dato:	
		Tidspunkt:	
Indgiver af protesten:			
Navn:		Startnummer:	
Telefon:		E-mail:	
Indklagede:			
Navn:		Startnummer:	
Telefon:		E-mail:	

En protest er en formel klage over en anden atlets, løbsofficials, dommere eller en anden akkrediteret persons opførsel, eller over konkurrencebetingelser, overdommerens beslutninger eller fejl i konkurrenceresultaterne. Du skal have væsentlige beviser, herunder vidner, og du skal være villig til at deltage i et interview. Enhver protest skal ledsages af 300 DKK i kontanter eller et tilsvarende beløb i anden valuta.

Hvilken type af protest er der tale om? (Sæt kun ét kryds.)

<input type="checkbox"/>	Protest vedrørende en atlets deltagelsesberettigelse
<input type="checkbox"/>	Protest vedrørende startlistens sammensætning
<input type="checkbox"/>	Protest vedrørende forholdene på Field of Play
<input type="checkbox"/>	Protest vedrørende udstyr der anvendes af en atlet
<input type="checkbox"/>	Protest vedrørende en atlets, dommers, træners eller andet akkrediteret personales opførsel
<input type="checkbox"/>	Protest over afgørelser truffet af overdommeren
<input type="checkbox"/>	Protest vedrørende fejl i konkurrenceresultaterne

Vidneoplysninger (2):

1. Vidnets navn:			
2. Vidnets navn:			
Overtrådt(e) Regel(r):		Tidspunktet for hændelsen:	

Hvor fandt overtrædelsen sted? (Beskriv stedet. Brug evt. ekstra papir og tegn)			
Hvem var involveret i overtrædelsen?			
Hvordan fandt overtrædelsen sted (kort redegørelse for den påståede overtrædelse)?			
Underskrift:		Dato:	

Del 2 (Udfyldelse af Overdommeren og Konkurrencejuryen)

Protest gebyr vedhæftet: (300 DKK)	Ja: [] Nej: []
Konkurrencejuryens medlemmer:	1.
	2.
	3.
Konkurrencejuryens/Tekniske udvalgs handlinger:	
Formand for Konkurrencejuryens/Tekniske udvalgs protestpanel:	
Underskrift:	
Tid og dato for modtagelsen af protesten:	
Tid og dato for behandlingen af protesten:	
Tilbageholdt/refunderet gebyrbeløb:	

Konkurrencereglerne - appendiks C (~~Erstatter Appelformularen,~~ ~~opdateret august 2023)~~)

Appellens indhold

En appel er en anmodning om en gennemgang af en beslutning truffet af konkurrencejuryen eller Triathlon Danmarks Tekniske Udvalg (niveau 2 appel).

Appeller skal indsendes skriftligt til World Triatlons generalsekretær og skal ledsages af et gebyr på 3000 DKK, som kun refunderes såfremt der gives medhold i appellen. Der er ingen specifik appelformular.

Appellen skal indeholde:

- Identifikation af appellanten og den indklagede.
- Afgørelse af niveau 1-protesten.
- Beskrivelse af fakta.
- Juridisk baggrund og berørte regler.

Konkurrencereglerne - appendiks K (~~opdateret august 2023)~~)

Denne liste er et sammendrag af de mest almindelige straffe og forseelser. I tilfælde af forskellige fortolkninger af teksten i dette bilag og hovedteksten i konkurrencereglerne, vil hovedteksten i konkurrencereglerne blive anvendt.

Alle referencer til Elite i skemaerne nedenfor inkluderer Elite-, U23-, Junior- og Ungdomsatleter.

Procedurene og omfanget af straffe for alle kategorier og distancer er beskrevet i kapitel 3 i konkurrencereglerne.

Nogle referencer refererer til World Triathlon reglerne da Triathlon Danmark endnu ikke har oversat den refererede regel endnu.

GENERELT		
REGLER	STRAFTE	REFERENCE
1. En atlet, der konkurrerer i en anden kategori der ikke modsvarer hans/hendes alder, på en distance, hvor det ikke er tilladt, eller før 24-timers perioden.	- DSQ fra alle stævner i denne periode.	WT 2.5 (I)
2. Undlader at følge den anviste rute.	- Advarsel og genindtræden i konkurrencen på samme punkt. - Hvis ikke: DSQ	2.1 (xiii) 4.1 (b)
3. Forlader den anviste rute af sikkerhedsmæssige årsager, men undlader at genoptage konkurrencen samme sted og opnår hermed en fordel.	- - Hvis der opnås en fordel: Tidsstraf.	5.1 b.) (ii)
4. Anvender fornærmende sprog eller adfærd over for en dommer, stævnepersonale, frivillige eller tilskuere.	- DSQ og rapport til Triathlon Danmarks Bestyrelse for mulig karantæne.	2.1 a.) (v) 2.1 a.) (vi)

5. Udviser usportslig opførsel.	- DSQ og rapport til Triathlon Danmarks Bestyrelse for mulig karantæne.	2.1 a.) (i)
6. Blokere, angribe, obstruere eller forstyrre en anden idrætsudøvers fremdrift.	- Utilsigtet: Advarsel og ret. - Bevidst: DSQ	4.1 e.) 5.1 a.) (i) 7.1 f.)
7. At tage imod hjælp fra andre end dommere, frivillige eller andre atleter.	- Advarsel og ret, hvis det er muligt, og vend tilbage til den oprindelige situation. - Hvis ej rettet: DSQ	2.1 a.) (viii)
8. Nægte at følge anvisninger fra en dommer eller officials.	- DSQ	2.1 a.) (iv)
9. Undlade at bære racenummer i uændret stand, såfremt dette er udleveret af den lokale arrangør, i overensstemmelse med den teknisk delegeredes anvisning og som beskrevet under atleternes briefing.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 2.9 b.)
10. Bære racenummer under svømning hvor våddragt er forbudt.	- Advarsel og ret. - Hvis ikke rettet: DSQ	WT 2.9 c.) (i)
11. Henkastning af affald eller udstyr på ruten udenfor de tydeligt afmærkede områder som depoter eller affaldsområder.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: Tidsstraf.	2.1 a.) (xi)
12. Brug af ulovligt, farligt eller ikke godkendt udstyr for at opnå en fordel eller hvis det er til fare for andre.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ og tages ud af konkurrencen.	2.1 a.) (ii) 5.2 k.)
13. Overtrædelse af konkurrencespecifikke trafikregler.	- Utilsigtet: Advarsel og ret hvis muligt. - Hvis ej rettet eller bevidst: DSQ	2.1 a.) (iv) 5.1 b.) (i)
14. Bevidst unaturligt eller konstrueret forsøg på at slutte på målstregen for at opnå et uafgjort/dødtløb resultat i elite-, U23-, Junior- eller paratriathlon- konkurrencer. (DK) Gælder ikke Ungdom.	- DSQ af alle involveret atleter.	WT 2.11 h.) (ii)
15. Bære en anden dragt (uniform) end den, der er forevist ved check-in, under konkurrencen eller ved uddeling af medaljer.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 2.7 d.) (ii) WT 2.8 c.) (xii)
16. Bære en dragt (uniform) under konkurrencen eller ved uddeling af medaljer, der ikke er i overensstemmelse med konkurrencereglerne.	- DSQ	WT 2.8 c.) (xii)
17. Bære beklædning, der dækker armene under skulderen og/eller beklædning, der dækker benene under knæet når dette ikke er tilladt.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	4.11 b.) (ii)

18. Undlade at tildække armene under konkurrencen såfremt dette er anvist af den teknisk delegerede med grund i vejsituationen.	- Før konkurrencen: Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ og tages ud af konkurrencen.	WT 2.8 c.) (iv)
19. Undlade at bære dragten (uniform) over begge skuldre, mens man er på Field of Play.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 2.8 c.) (ix)
20. I konkurrencer: Bære en dragt hvor lynlås i fronten er åbnet længere ned end nederste punkt på brystbenet under konkurrencen.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 15.7 b.)
21. I konkurrencer hvor front lynlås er tilladt: Bære en dragt hvor lynlås i fronten er åbnet under de sidste 200 m af løbet.	- Advarsel og ret.	WT 15.7 b.)
22. Visning af nogen som helst form for politisk, religiøs eller racistisk propaganda.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ og tages ud af konkurrencen.	2.1 a.) (x)
23. Bedrageri ved at stille op under falsk navn eller alder, forfalskning af erklæringer eller afgive falske oplysninger	- DSQ, tages ud af konkurrencen og indberettes til Triatlon Danmarks bestyrelse for mulig karantæne.	WT 2.5 n.)
24. Deltage uden at være berettiget.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og indberettes til Triatlon Danmarks bestyrelse for mulig karantæne.	WT 2.5
25. Gentagende bevidste overtrædelser af konkurrencereglerne.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og indberettes til Triatlon Danmarks bestyrelse for mulig karantæne.	3.7 3.8
26. Misbrug af ikke godkendte stoffer.	- Straf jvf. Anti Doping Danmarks regler.	2.3
27. Ved usædvanlig og voldelig usportslig optræden.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og indberettes til Triatlon Danmarks bestyrelse for mulig karantæne.	3.7 3.8
28. Konkurrere med bar torso (overkrop).	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	5.1 a.) (ii) 6.1 a.) (iv)
29. Usømmelig optræden og nøgenhed.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	7.1 p.)
30. Udefrakommende assistance: At give en anden atlet en komplet cykel, ramme, hjelm, hjul eller anden form for udstyr, der gør at den donerende atlet ikke kan fortsætte egen deltagelse i konkurrencen.	- DSQ af begge atleter.	2.2 b.)

31. Opnå uretfærdig fordel fra enhver form for køretøj (undtagen drafting).	- DSQ	2.1 a.) (xii)
32. Undlade at stoppe ved førstkomende straffeboks når det er påkrævet.	- DSQ	3.5 e.) (i)
33. Varme op på ruten når anden konkurrence er i gang.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 18.2 b.) WT 19.3 b.)
34. Deltage i konkurrence under karantæne.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og information til Triathlon Danmarks bestyrelse for yderligere karantæne eller udelukkelse.	WT 2.5 b.)
35. Udføre bagholdsmarketing under medaljeuddelingen.	- Mistet ret til præmiepenge vundet under konkurrencen.	2.1 a.) (ix)
36. Bevidst undlade at deltage i en undersøgelse for ulovlig teknologi, når udtaget til dette.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og indberettes til Triathlon Danmarks bestyrelse for mulig karantæne.	WT App. N – 3.1
37. Anvende nogen former for udstyr der gør at cyklen ikke udelukkende drives af menneskelig kraft og dermed anvende ulovlig teknologi.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og indberettes til Triathlon Danmarks bestyrelse for mulig karantæne.	5.2 a.) 5.2 j.) (i)
38. Brug af enhver form for udstyr, der kan distrahere atleten fra at være fuld opmærksom på omgivelserne.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	2.1 a.) (xiv)
39. Når en atlet fysisk hjælper en anden altet med at bevæge sig fremad.	- DSQ af begge atleter.	2.2 c.)

BRIEFING		
REGLER	STRAFTE	REFERENCE
40. Undlade at deltage i atlet briefing uden at informere den teknisk delegerede.	- Gælder p.t. ikke for konkurrencer under Triathlon Danmark.	
41. Atleter, der ankommer til briefing-lokalet efter briefing er påbegyndt og atleter der ikke har deltaget i briefing, men har informeret den teknisk delegerede om deres fravær.	- Gælder p.t. ikke for konkurrencer under Triathlon Danmark.	
42. Atleter, der misser 3 eller flere briefing i samme kalenderår, uanset om atleten har informeret den teknisk delegerede eller ej.	- Gælder p.t. ikke for konkurrencer under Triathlon Danmark.	

START

REGLER	STRAFTE	REFERENCE
43. Starte før starteren har givet signal.	- Tidsstraf	4.7 f.) 4.8 m.)
44. Starte i en bølge/gruppe tidligere end den, atleten er tildelt.	- DSQ	4.7 h.) 4.8 n.) 4.10 g.)
45. Undlade at bevæge sig direkte fremad før vandet berøres.	- Tidsstraf	4.7 c.)
46. Ændre startposition (plads) efter at en er valgt.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	4.5 b.)
47. Blokere mere end én startposition.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	4.5 b.)

SVØMNING		
REGLER	STRAFTE	REFERENCE
48. Bære beklædning, der dækker armene under skulderen og/eller beklædning, der dækker benene under knæet når våddragt ikke er tilladt.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	4.11 b.) (iii)
49. Undlade at bære den officielle badehætte fra det tidspunkt hvor line up påbegyndes.	- Bevidst: Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	4.11 a.) (i)
50. At have kontakt og fortsat hinder en anden atlet fortsatte fremdrift uden at gøre en indsats for at fjerne sig.	- Tidsstraf	4.1 e.) (ii)
51. Bevidst og målrettet gå efter en anden atlet for at hinder dennes fortsatte fremdrift, opnå en uretfærdig fordel og potentielt forårsage skade.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og indberettes til Triathlon Danmarks bestyrelse for yderligere karantæne eller udelukkelse.	4.1 e.) (iii)
52. Bære en våddragt, der ikke dækker torso, når våddragt er påkrævet.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ og tages ud af konkurrencen.	4.11 d.) (iv)
53. Bære en badehætte nummer to med synligt logo på noget som helt tidspunkt fra line up til første skiftezone (T1).	- Før konkurrencen: Advarsel og ret. - Under konkurrencen: - Age-Group: Advarsel og ret. - Elite (Draft-Illegal) og Paratriathlon: Tidsstraf. - Elite (Draft legal): Tidsstraf.	4.11 a.) (iv)

SKIFTEZONE		
REGLER	STRAFTE	REFERENCE
54. Forkert placering af cyklen i racket uden for eget område eller så andre atleters fremdrift blokeres.	- Før konkurrencen: Advarsel og ret. - Under konkurrencen:	7.1 b.) 7.1 g.)

	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite (Draft-Illegal) og Paratriatlon: Tidsstraf. - Elite (Draft legal): Tidsstraf. 	
55. At have hjelmremmen lukket i T1, mens første segment gennemføres.	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Dommer åbner remmen. - Elite or paratriatlon: Dommer åbner remmen og tidsstraf. 	7.1 t.)
56. Bærer hjelmen i skiftezone, uden at den er fastspændt forsvarligt og mens man er i besiddelse af cyklen.	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. 	7.1 a.)
57. Stige på cyklen før mount line.	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. 	7.1 j.)
58. Stige af cyklen efter dismount line.	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: 	7.1 l.)
59. Atleten henkaster eller opbevarer sit udstyr udenfor det anviste område.	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. 	7.1 c.) 7.1 d.)
60. Markering af position i skiftezone.	<ul style="list-style-type: none"> - Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: Markering fjernes uden at atleten underrettes. 	7.1 r.)
61. Undlader at opbevare alt udstyr i den dertil egnede pose, der er udleveret af den lokale arrangør, hvor "bag drop" anvendes (herfra undtagen cykelsko der må forblive på pedalerne på ethvert tidspunkt)	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. 	WT 15.6 d.)
62. Forstyrre en anden atlet setup og udstyr i skiftezone.	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. 	7.1 h.)
63. Fjerne tri-dragt og/eller swimskin på standard distance eller kortere distancer når våddragt er forbudt.	<ul style="list-style-type: none"> - Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ 	4.11 c.) (iii)
64. Berøring af låsemekanismen på hjelme, mens man er i besiddelse af cyklen i skiftezone.	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. 	7.1 s.)
65. Hvis en dommer ser, atleten smide badehætten mellem svømmeudgang og skiftezone	<ul style="list-style-type: none"> - Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. 	7.1 e.)
66. Cykler ud af skiftezone i stedet for at stige op på cyklen efter mount line.	<ul style="list-style-type: none"> - DSQ 	7.1 k.)

67. Ikke forsøger at stige af cyklen ved dismount og cykler i skiftezone.	- DSQ	7.1 m.)
---	-------	---------

CYKEL		
REGLER	STRAFTE	REFERENCE
68. Ikke bære hjelm under prøvekørslen af cykelrute og/eller officielle træninger.	- Udelukkelse fra at deltage i den specifikke kørsel/træning.	5.2 g.) (ii)
69. I konkurrencen, at bevæge sig fremad på cykelruten uden at være i besiddelse af cyklen	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	5.1 a.) (iii)
70. Drafting i en konkurrence, hvor drafting ikke er tilladt ved sprint- eller standarddistance stævner.	- 1. forseelse: Drafting tidsstraf. - 2. forseelse: DSQ	5.5 c.) 5.6 e.)
71. En overhalet atlet, der undlader at forlade draftzonen fra den overhalende atlet, ved at lade sig kontinuerligt falde bagud og komme ud af draftzonen indenfor 20 sekunder på sprint- og standarddistance stævner.	- 1. forseelse: Drafting tidsstraf. - 2. forseelse: DSQ	5.5 c.) (vi) 5.6 e.)
72. Genoverhaling foretaget af en overhalet atlet inden draftzonen har været forladt i sprint- og standarddistance stævner.	- 1. forseelse: Drafting tidsstraf. - 2. forseelse: DSQ	5.5 c.) (vi) 5.6 e.)
73. Drafting i en mellem- eller langdistancekonkurrence, hvor drafting ikke er tilladt.	- 1. og 2. forseelse: Drafting tidsstraf. - 3. forseelse: DSQ	5.5 c.) 5.6 f.)
74. En overhalet atlet, der undlader at forlade draftzonen fra den overhalende atlet, ved at lade sig kontinuerligt falde bagud og komme ud af draftzonen indenfor 25/40* sekunder på mellem- og langdistance stævner. *(DK) 40 sek. Hvis distancen er >= 90 km.	- 1. og 2. forseelse: Drafting tidsstraf. - 3. forseelse: DSQ	5.5 c.) (vi) 5.6 f.)
75. Genoverhaling foretaget af en overhalet atlet inden draftzonen har været forladt i mellem- og langdistance stævner.	- 1. og 2. forseelse: Drafting tidsstraf. - 3. forseelse: DSQ	5.5 c.) (vi) 5.6 f.)
76. Drafting på en atlet af andet køn i konkurrencer hvor drafting er tilladt.	- 1. forseelse: Advarsel og ret. - 2. forseelse: DSQ	5.5 b.)
77. Drafting på en atlet der er på en anden omgang end en selv.	- 1. forseelse: Advarsel og ret. - 2. forseelse: DSQ	5.5 b.)
78. Drafting på et køretøj eller motorcykel i en konkurrence hvor drafting ikke er tilladt.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	5.5 b.)
79. Drafting på et køretøj eller en motorcykel i en konkurrence hvor drafting er tilladt.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	5.5 b.)

80. Blokering i en konkurrence hvor drafting ikke er tilladt	- Tidsstraf	5.7
81. Blokering i en Age Group konkurrence hvor drafting er tilladt	- Tidsstraf	5.7
82. Passere en anden atlet i en "no passing zone". (hvor overhaling er forbudt)	- Tidsstraf	WT 18.4 e.) WT 10.4 e.)
83. ikke bære hjelmen spændt eller ikke spændt forsvarligt under cyklingen.	- Age Group: Advarsel og ret. - Elite og paratriatlon: Tidsstraf. - Hvis ej rettet: DSQ og tages ud af konkurrencen.	5.2 g.) (iv)
84. Tage hjelmen af på cykelruten også selvom atleten er standset op.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	5.2 g.) (iv)
85. Cykler uden hjem på i konkurrencen.	- DSQ og tages ud af konkurrence.	5.2 g.) (iv)
86. Kører på en anden cykel end den der er fremvist ved check-in eller cyklen er modificeret efter den er godkendt i forbindelse med check-in.	- DSQ	5.1 a.) (iv)
87. Hvis atleten under ophold i straffeboksen indtager andet mad og/eller drikke, end det atleten selv har haft på sig eller på cyklen.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	3.5 d.) (iii)
88. Atleten benytter toilettet under afsoning af en straf i straffeboksen.	- Tidtagningen af straffen sættes på pause.	3.5 d.) (iv)
89. Foretager justering af udstyr eller udfører nogen former for vedligehold af cyklen under afsoning af en straf.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	3.5 d.) (v)
90. At skyde genvej, skære ind foran eller kommer i kontakt med en anden atlet på en farlig måde og fortsætter med at hindre en anden atlets fremdrift uden at gøre en indsats for at fjerne sig.	- Tidsstraf	5.1 b.) (v)
91. Bevidst og målrettet gå efter en anden atlet for at hindre dennes fortsatte fremdrift, opnå en uretfærdig fordel og potentielt forårsage skade.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og inberettes til Triathlon Danmarks bestyrelse for yderligere karantæne eller udelukkelse.	5.1 b.) (vi)
92. At cykle i en forbudt kørestilling.	- Tidsstraf - Hvis gentaget: DSQ og tages ud af konkurrencen.	5.8

LØB OG SKI		
REGLER	STRAFFE	REFERENCE

93. Kravle under løbet.	- DSQ og tages ud af konkurrencen.	6.1 a.) (iii) 6.3 a.)
94. At løbe sammen med og/eller tage fart/ligge i læ (pace) fra andre atleter, der er en eller flere omgange foran. (Gælder for Elite-, U23-, Junior-, Ungdom- og Paratriatleter)	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	6.1 a.) (viii)
95. At blive ledsaget af ikke-konkurrerende atleter, holdkammerater, trænere, eller andre fartholdere (pacemakers) på eller langs ruten.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	6.1 a.) (vii) WT 18.5 b.)
96. Løbe eller stå på ski med hjelm på.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	6.1 a.) (v) WT 18.5 f.)
97. Bruge stolper, pæle, træer eller andre fikserede genstande som hjælp rundt i et sving.	- Tidsstraf	6.1 a.) (vi)
98. At blive ledsaget af en ikke-konkurrerende person på opløbsstrækningen.	- DSQ	6.3 b.) WT 18.5 b.)
99. Ikke anvende klassisk stil, hvor det er påkrævet. (Ski regel)	- 1. forseelse: Tidsstraf - 2. forseelse: DSQ	WT 18.5 e.)
100. At skifte korridor/linje på opløbsstrækningen for at hindre andre atleter i at komme frem. (Ski regel)	- DSQ	WT 18.5 i.)
101. At komme i kontakt med en anden atlet på en farlig måde og fortsætter med at hindre en anden atlets fremdrift uden at gøre en indsats for at fjerne sig.	- Tidsstraf	6.1 c.)
102. Bevidst og målrettet gå efter en anden atlet for at hindre dennes fortsatte fremdrift, opnå en uretfærdig fordel og potentielt forårsage skade.	- DSQ, tages ud af konkurrencen og information til Triatlon Danmarks bestyrelse for yderligere karantæne eller udelukkelse.	6.1 d.)

STAFETHOLD SPECIFIKT		
REGLER	STRAFTE	REFERENCE
103. En eller flere atleter, der er angivet som deltagere på et hold, kommer for sent til briefing eller deltager slet ikke.	- Gælder p.t. ikke for konkurrencer under Triatlon Danmark.	WT 2.7 b.) (v)
104. Undlade at indlevere Hold-erklæringsformular inden for det angivne tidsrum	- Holdet fjernes fra startlisten. (DK-regel)	WT 16.7 c.)
105. Skift fuldført uden for skifteområdet.	- Tidsstraf	WT 16.10 c.)
106. Skift ej fuldført eller bevidst fuldført udenfor skifteområdet.	- DSQ	WT 16.10 c.) WT 16.10 d.)

PARATRIATLON		
REGLER	STRAFFE	REFERENCE
107. Paratriatleter der anvender kateter eller andre urologiske hjælpemidler lækker under træning, konkurrence eller klassifikation.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 17.19 a.)
108. Anvender klamper eller cykelsko, der er fastgjort til en benprotese (hvilket er tilladt i pre-transisionsområdet.) uden at disse er dækket eller omsluttet af skridsikkert materiale.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 17.9 f.)
109. Paratriatlet uden midlertidig bedømmelse eller bekræftet klassifikation inden for de fastsatte tidsrammer.	- DSQ	WT 17.4
110. Paratriatlet der konkurrerer ved brug af protese eller andet tilpasset hjælpemiddel uden dette er officielt godkendt.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 17.16 a.) WT 17.12 l.) WT 17.8 b.) (vi)
111. Paratriatlet der anvender ubeskyttede skarpe genstande, skruer, proteseliner eller protesedele, der kan forårsage skade.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ og tages ud af konkurrencen.	WT 17.11 e.)
112. Paratriatletens klassifikation er betragtet som ej fuldført (CNC).	- Fjernes fra startlisten.	Se WT klassifikation reglerne – 3. del 10. sektion
113. Paratriatlet klassificeret som ej kvalificeret til at deltage i en paratriatlonkonkurrence.	- Fjernes fra startlisten.	Se WT klassifikation reglerne – 5. del
114. Paratriatlet undlader at møde op til den planlagte klassifikationaftale.	- Ved rimelig forklaring: Gives ny mulighed. - Hvis ej: Fjernes fra startlisten.	Se WT klassifikation reglerne – 6. del
115. Paratriatlet der bevidst fremstiller sit funktionsniveau på falsk grundlag.	- 1. forseelse: DSQ - 2. forseelse: DSQ og indberettes til Triathlon Danmarks bestyrelse for yderligere karantæne eller udelukkelse.	Se WT klassifikation reglerne – 8. del
116. Guides and personlige hjælpere, der ikke er blevet indregistreret ved briefing.	- Adgang til Field of Play ikke tilladt.	WT 17.6 b.)
117. Personlige hjælpere, der ikke bærer den akkreditering, der er udleveret af den lokale arrangør eller Triathlon Danmark.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ af den paratriatlet som vedkommende hjælper.	WT 17.7 a.)
118. Paratriatlet modtager hjælp fra andre end den personlige hjælper han/hun har fået registreret.	- DSQ	WT 17.7 b.)
119. En hver form for tiltag fra den personlige hjælper, der giver paratriatleten fremdrift.	- DSQ af den paratriatlet som vedkommende hjælper.	WT 17.7 e.)

120. Personlig hjælper reparerer paratriatletens cykel under konkurrencen et andet sted end atletens område i skiftezone eller på wheel station.	- DSQ	WT 17.7 c.) (iv) WT 17.7 g.)
121. Paratriatleten har ikke registreret udstyr med i pretransition området.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 17.8 b.) (vi)
122. Personlige hjælpere for PTS2, PTS3, PTS4 og PTS5 atleter til stede i pretransition område	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ af den paratriatlet som vedkommende hjælper.	WT 17.9 a.)
123. Benamputeret paratriatlet der undlader at bruge protese eller krykker til at bevæge sig fra pretransition til skiftezone og i stedet hopper på et ben.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 17.9 g.)
124. PTWC1 og PTWC2 paratriatleter der foretager skifte uden for eget område.	- Tidsstraf	WT 17.10 h.)
125. PTWC1 og PTWC2 atleter, der ikke standser fuldstændigt ved mount og dismount linje eller fortsætter uden at afvente at dommeren siger "Fortsæt" eller "Go".	- Tidsstraf	WT 17.14 e.)
126. PTWC1 og PTWC2 atleter der drafter på et køretøj eller en motorcykel under løbeselementet.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: Drafting tidsstraf.	WT 17.15 d.)
127. Paratriatleter, der efterlader udstyr i pretransition området efter denne forlades.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: Tidsstraf.	WT 17.9 e.)
128. PTVI1, PTVI2 og PTVI3 atleter der deltager i konkurrencen med en guide, der ikke opfylder kravene.	- DSQ	WT 17.17 a.) (iv) (v)
129. PTVI1, PTVI2 og PTVI3 atleter der ikke er forbundet med guide under svøm og løb.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 17.17 b.) (i) WT 17.17 d.) (i)
130. PTVI1, PTVI2 og PTVI3 atleter der bliver pacet, ledet eller er mere end 1,5m fra deres guide under svømningen.	- 1. forseelse: Tidsstraf. - 2. forseelse: DSQ	WT 17.7 b.) (ii)
131. PTVI1, PTVI2 og PTVI3 atleter der bliver pacet, ledet eller er mere end 0,5m fra deres guide under opgang fra svømningen.	- 1. forseelse: Tidsstraf. - 2. forseelse: DSQ	WT 17.17 a.) (viii) WT 17.17 d.) (i)
132. PTVI1, PTVI2 og PTVI3 atleter, der bliver skubbet eller trukket af deres guide.	- DSQ	WT 17.17 a.) (vii) WT 17.17 b.) (ii)
133. PTVI1, PTVI2 og PTVI3 paratriatleter, der krydser målstregen hvor guiden er ved siden af eller bag atleten, men længere væk end den maksimale afstand på 0,5m.	- DSQ	WT 17.17 a.) (viii) WT 17.17 d.) (ii)

134. Paratriatleter der medbringer førerhund på Field of Play.	- Advarsel og ret. - Hvis ej rettet: DSQ	WT 17.17 a.) (i)
135. PTVI1 atlet der ikke bærer mørklægningsbriller under de segmenter, hvor det er krævet.	- DSQ	WT 17.17 a.) (x)