



NTF Konkurranseregler

Gyldige fra 15.05.2013

Godkjent av NTFs styre 16.04.2013



NTFs konkurranseregler er basert på det internasjonale triathlonforbundets (ITU) regelverk. "The ITU Competition Rules" er masterdokumentet og er tilgjengelig på ITU's hjemmeside www.triathlon.org.

Konkurransereglene gjelder for alle stevner på NTFs terminliste.

Kontakt

Norges Triathlonforbund (NTF)
0840 Oslo

Epost: triathlonforbundet@triathlon.no
Mer informasjon om NTF se www.triathlon.no



TABLE OF CONTENTS

1. INNLEDNING:	4
2. UTØVERE:	5
3. STRAFF:	7
4. SVØMMING:	9
5. SYKLING:	11
6. LØP:	13
7. OPPFØRSEL I SKIFTESONE:	14

1. INNLEDNING:

1.1. Generelt:

- a.) Norges Triathlonforbunds (NTF) konkurransereglement er underlagt International Triathlon Unions (ITU) regler. Den norske utgaven er ikke på alle punkter fullt dekkende og det henvises til ITUs regler i tvilstilfeller. Reglementet er også underlagt Norges Idrettsforbunds (NIF) lov. Ved eventuell motstrid mellom NIFs lover & regler og ITU, så vinner NIF.
- b.) Særskilte norske tilpasninger/forbehold ift. de internasjonale reglene vil være merket med (NO).
- c.) Dette dokumentet er første ledd i revisjonen av NTFs regler og veiledninger. Ved eventuell motstrid mellom konkurransereglement og andre dokumenter som for eksempel arrangementsveiledningen så vinner konkurransereglementet.
- d.) Konkurransereglementet og arrangørveiledning finnes på www.triathlon.no

1.2. Formål:

- a.) Konkurransereglementet har til formål å:
 - (i) Sikre rettferdige konkurranser i god sportsånd;
 - (ii) Sikre deltagerens sikkerhet før, under og etter konkurranse;
 - (iii) Fremme evner og talent uten unødvendig begrensning på utøvernes muligheter;
 - (iv) Gi sanksjonsmuligheter overfor utøvere som idrettsutøvere som tilegner seg en urettmessig fordel;

1.3. Endring av konkurransereglene:

- a.) Alle NTFs medlemsklubber kan komme med forslag til endring av konkurransereglene. Endringsforslag sendes triathlonforbundet@triathlon.no.
- b.) Alle endringsforslag behandles av NTFs styre.
- c.) Endringer i konkurransereglene vedtas av NTFs styre. Regelverk revideres årlig, men kan ved særskilte tilfeller (for eksempel feil) endres av styret. Endringer vil i så fall varsles til klubbene og publiseres på www.triathlon.no minimum 4 uker før endring trer i kraft.

1.4. Tilpasninger:

- a.) Teknisk Delegat (TD) kan godkjenne tilleggsregler for et bestemt arrangement under forutsetning av:
 - (i) At tilleggsregel ikke er i konflikt med NTFs øvrige regelverk;
 - (ii) Tilleggsregelen må være gjort skriftlig tilgjengelig og presentert på race briefing.

1.5. Triathlonkalenderen

- a.) NTF administrerer en stevnekalender på forbundets hjemmesider.
- b.) I denne kalenderen finnes følgende stevnekategorier:
 - (i) A: NTF/ETU/ITU Mesterskap - Terminliste
 - (ii) B: NTF Triathlonserien - Terminliste
 - (iii) C: Stevner i klubbregi - Terminliste
 - (iv) X: Andre stevner - klubb har valgt å ikke stille krav til lisens/forsikring av utøver og som heller ikke er dekket av forbundets stevforsikring.

2. UTØVERE:

2.1. Generell oppførsel:

- a.) Triatlon og NTFs andre relaterte multisportkonkurranser involverer mange idrettsutøvere. Taktikk for løpet er en del av samspillet mellom utøverne. Utøverne må derfor:
- (i) Til enhver tid utøve god sportsånd;
 - (ii) Ta ansvar for sin egen og andres sikkerhet;
 - (iii) Kjenne, forstå og følge NTFs konkurranseregler, tilgjengelig på www.triathlon.no;
 - (iv) Følge trafikkregler samt instruksjoner fra arrangører og dommere.
 - (v) Behandle andre utøvere, arrangører, dommere, frivillige og tilskuere med respekt og høflighet.
 - (vi) Unngå bruk av grovt språk.
 - (vii) Informere arrangøren om man trekker seg fra konkurransen.
 - (viii) Konkurrere uten å motta hjelp annet enn fra arrangør eller dommere.

2.2. Doping (NO):

- a.) Alle utøvere er ansvarlige for å sette seg inn i Antidoping Norges regelverk inkludert rutinenr for testing;
- b.) NTF følger Antidoping Norges regelverk.

2.3. Helse:

- a.) Triatlon og andre relaterte multisportkonkurranser er anstrengende. For å være i stand til å konkurrere, bør utøverne være i god form.;
- b.) Tidsbegrensninger (Cut off tider) skal publiseres før konkurransen starter.

2.4. Rett til å delta (NO):

- a.) Konkurranser på NTFs terminliste er i utgangspunktet åpne for alle under forutsetning av at det ikke kommer i konflikt med begrensninger satt av arrangør eller idrettens regelverk
- b.) For Norgesmesterkap og Triatlonserie se Vedlegg 1

2.5. Lisens og forsikring (NO):

- a.) Alle deltakere i konkurranser på NTFs terminliste må ha lisens for å kunne delta. Generelt kan man velge mellom engangslisens og helårslisens
- b.) Lisensforsikringen dekker utøveren under konkurransen. Mer informasjon om lisenser på www.triathlon.no/lisens

2.6. Deltagelse (NO):

- a.) Påmelding skjer via arrangørs valgte påmeldingsløsning.
- b.) Det er ikke noe krav til klasseinndeling, men NTFs klasseinndeling anbefales fulgt. Se Vedlegg 1, punkt 2.2.
- c.) Alle deltagere plikter å være med på orienteringen (Pre Race Møte) før konkurransen.

2.7. Drakt:

- a.) I nasjonale stevner er reklame tilatt på drakter og utstyr uten restriksjoner.
- b.) Ved representasjon i utlandet følges den aktuelle arrangørs retningslinjer.

2.8. Startnummer:

- a.) Startnummer skal tas på etter svømmingen. Startnummer skal være på ryggen under sykling og front under løping. TS/NM, se Vedlegg 1

2.9. Tildeling av startnummer:

- a.) Generelt gjøres dette i henhold til arrangørens ønske. TS/NM, se Vedlegg 1

2.10. Tidtagning og resultater:

- a.) Det er totaltiden fra start til mål som gjelder.

2.11. Distanser:

- a.) Se Vedlegg 1 punkt 2.6 for anbefalte distanser.

2.12. Barn og Ungdom (NO):

- a.) NTF følger NIFs retningslinjer for barneidrett www.idrett.no/tema/barneidrett og ungdomsidrett www.idrett.no/tema/ungdomsidrett

3. STRAFF:

3.1. Generelle regler:

- a.) Brudd på NTFs konkurranseregler kan resultere i at en idrettsutøver blir verbalt advart, straffes med tidsstraff, blir diskvalifisert eller suspendert/utestengt.
- b.) Typen regelbrudd vil avgjøre den påfølgende straff.
- c.) En utvisning vil kun kunne komme i forbindelse med svært alvorlige brudd på enten NTFs konkurranseregler eller dopingreglene.
- d.) Dommerne kan også vurdere straff i tilfeller hvor det oppnås urettferdige fordeler eller det med overlegg er forårsaket farlige situasjoner, selv om regelbruddet ikke er beskrevet.

3.2. Muntlig advarsel:

- a.) Hensikten med en muntlig advarsel er å varsle en idrettsutøver om en mulig regelbrudd.
- b.) Muntlig advarsel kan bli gitt når:
 - (i) En utøver bryter en regel uten overlegg;
 - (ii) Når en dommer tror et regelbrudd er i ferd med å skje;
 - (iii) Når ingen har fått fordel av regelbruddet

3.3. Tidsstraff:

- a.) Tidsstraff gis for mindre regelbrudd;
- b.) Gjennomføringen av tidsstraffen gjøres i området merket «penalty box» ved skiftesonen.
- c.) Tidsstraff kan gis på følgende måter:
 - (i) Om mulig vil dommeren muntlig eller med fløyte få oppmerksomhet vise et gult kort og så gi beskjed om tidsstraff.
 - (ii) Alternativt kan utøveren bli informert ved at startnummeret vises som et oppslag på tavle ved inngangen til «straffeboxen». Det er utøverens eget ansvar å sjekke om ens nummer står på tavlen.
- d.) Prosedyre for gjennomføring av tidsstraff:
 - (i) Utøver får beskjed om straff fra dommer eller ser sitt nummer på tavle ved «penalty boxen»
 - (ii) Utøver melder seg for dommer i « straffeboxen » og følger instruksene fra denne.
 - (iii) Tidsstraffen starter når utøvern er inne i boksen. Dommer gir beskjed når tidsstraff er ferdig.

3.4. Diskvalifikasjon:

- a.) Generelt:
 - (i) Diskvalifikasjon er en straff som passer for alvorlige eller gjentatte regelbrudd, for eksempel, men ikke begrenset til, gjentatte brudd på å sykle for nær syklisten foran og farlig eller usportslig oppførsel.
- b.) Prosedyre:
 - (i) Om situasjonen tillater vil dommeren gjøre følgende:
 - Blåse i fløyte;
 - Vise et rødt kort;
 - Gi muntlig beskjed om diskvalifikasjon;

- Av sikkerhetshensyn kan dette kanskje gjøres en tid etter at overtredelse har skjedd.
 - (ii) Alternativt kan utøver informeres om diskvalifikasjon etter målgang.
- c.) Prosedyre etter diskvalifikasjon:
- (i) En utøver kan fullføre konkurransen selv etter at dommer har informert om diskvalifikasjon.

3.5. Karantene / Utelukkelse (NO):

- a.) Generelt kan karantene idømmes for (men ikke begrenset til):
- (i) Usportslig opptreden
 - (ii) Forfalskning av dokumenter eller å oppgi falsk informasjon
 - (iii) Deltagelse i stevner hvor man ikke er berettiget
 - (iv) Overtredelse av NIFs dopingregler
 - (v) Brudd på NIFs lov §11-4. Straffebelagte handlinger/unnløtelser
- b.) Vurdering:
- (i) Hoveddommer informerer om mulig utøver om at karantene vil vurderes..
 - (ii) Hoveddommer lager rapport og oversender denne til NTFs generalsekretær som videregiver til NTFs disiplinærutvalg. Dette måskje senest en uke etter konkurransen.
- c.) Karantene / utelukkelse behandles i henhold til NIFs lov Kapittel 11 og 12
- d.) Utøvere under Karantene / Utelukkelse kan ikke delta på NTF aproberte stevner

4. SVØMMING:

4.1. Generelt:

- Utøver kan fritt velge svømmestil.
- Utøver må følge beskrevet svømmebane.
- Utøver kan stå på bunnen eller hvile ved å holde et stillestående objekt, for eksempel en bøye eller kajakk/båt som er i ro.
- Svømmestart kan være fra land og i vann. Dersom man har stupestart, se Vedlegg 1, punkt 2.8

4.2. Bruk av våtdrakt:

- Bruk av våtdrakt er underlagt de følgende tabeller:

Elite, U23 and Junior utøvere*

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Maksimum tid i vannet
300m	20° C	14° C	10 min.
750m	20° C	14° C	20 min.
1500m	20° C	14° C	30 min.
3000m	22° C	16° C	1 h 15 min.
4000m	22° C	16° C	1 h 45 min.

*gjelder kun i konkurranser med egen eliteklasse

Aldersbestemte klasser / mosjon:

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Lengde
750m	22° C	14° C	30 min.
1500m	22° C	14° C	1 h 10 min.
3000m	23° C	16° C	1 h 40 min.
4000m	24° C	16° C	2 h 15 min.

4.3. Tilpasninger:

- For TS/NM, se Vedlegg 1
- Vanntemperaturen tas en (1) time før start på løpsdagen. Den må tas på midten av svømmebanen samt to andre steder. Den laveste målte temperaturen vil bli vurdert som offisiell vanntemperatur.
- Svømmingen kan forkortes eller til og med avlyses henhold til denne tabellen:

Opprinnelig distanse	Vanntemperatur				
	16.9°C – 16.0°C	15.9°C – 15.0°C	14.9°C – 14.0°C	13.9°C – 13.0°C	Below 13.0°C
750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Cancel
1500 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Cancel
3000 m	3000 m	3000 m	1500 m	Cancel	Cancel
4000 m	4000 m	3000 m	1500 m	Cancel	Cancel

Dersom lufttempertur ligger an til å være under 20°C og lavere enn vanntemperatur. Se ITU Competition Rules for ytterligere informasjon.

- a.) TD/Arrangør kan endre svømmedistanse eller innføre tiltak ved spesielle værforhold. Dette skal kommuniseres så tidlig som mulig til alle deltakere, senest 1 time før start.

4.4. Utstyr

- a.) Tillatt utstyr:

- (i) Alle utøvere må bruke arrangementets egen utdelte svømmehette.
- (ii) Bruker man to hetter skal arrangørens hette være på ytterst.

- b.) Ulovlig utstyr:

- (i) Utøvere har ikke lov til å bruke:
 - Utsyr som gir ekstra fremdrift;
 - Flyteelementer;
 - Hansker eller sokker;
 - Når våtdrakt ikke er tillatt skal ikke svømmedrakt dekke nedenfor skulder eller nedenfor kneet.

5. SYKLING:

5.1. Generelt:

- a.) En utøver har ikke lov til å:
 - (i) Blokkere andre utøvere;
 - (ii) Bevege seg forover i løypa uten å ha med seg sykkelen.
 - (iii) Sykle med bar overkropp
- b.) Farlig oppførsel
 - (i) Utøver skal følge trafikkreglene.

5.2. Utstyr:

- a.) Utøver kan fritt velge sykkeltype i vanlige konkurranser. For TS/NM, se Vedlegg 1
- b.) Sykkel må være i god stand og ha gode bremses foran og bak.
- a.) Hjelmer
 - (i) Hjelm skal være av godkjent type med CE merke
 - (ii) Hjelm skal være festet med stropp på utøvers hode så lenge denne holder i sykkelen. Dette innebærer at hjelm tas på før man tar sykkelen ut av stativet og man tar den av etter at sykkelen er satt på plass igjen.
- b.) Ulovlig utstyr
 - (i) Ulovlig utstyr inkludere, men er ikke begrenset til:
 - Hodetelefoner av alle slag;
 - Glassflasker;
 - Mobiltelefoner, MP3 spillere, Walkie Talkie etc.

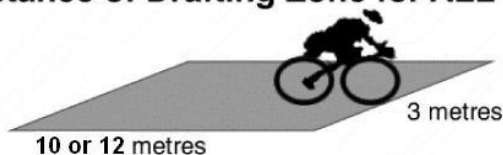
5.3. Sykkelsjekk:

- a.) En representant for arrangør ser over sykkel når denne leveres i skiftesonen.

5.4. Drafting (Ligge på hjul):

- a.) Generelt
 - (i) Det finnes to måter å gjennomføre syklingen under en triatlon på:
 - «Draft-illegal» ("non-drafting) løp – Her kan man ikke ligge på hjul, man må holde en minimumsavstand til syklisten foran.
 - «Draft-legal» løp – Her har syklistene lov til å ligge på hjul og i felt. Dette gjelder kun konkurranser med egen eliteklasse. Se Vedlegg 1.
- b.) «Draft-illegal» løp:
 - (i) Å drafte (ligge på hjul) etter en annen utøver eller kjøretøy er ikke tillatt;
 - (ii) Man drafter om man kommer inn i draftsonen av en sykkel eller et kjøretøy.
 - Sykkel draftsoner: Sonen er 3 meter bred og rektangulær. For normaldistanse konkurranser og kortetre er minimum avstand til sykkel foran 10 meter. For langdistanse er det 12 meter. Avstand måles fra front forhjul til front forhjul på sykkelen bak.

Diagram 1 Distance of Drafting Zone for ALL Competitors



- En utøver kan være i draftsonen til sykklisten foran, men da kun for å passere. Passering må skje i løpet av maksimum 20 sekunder.
 - Kjøretøy draft sone: Sonen bak et kjøretøy er rektangulær. Den er 5 meter bred og 35 meter lang.
- (iii) Unntak: En utøver kan oppholde seg i sykkel draftsonen i følgende tilfeller:
- Dersom utøver skal passere og det gjøres i løpet av 20 sekunder;
 - Av sikkerhets årsaker;
 - 100 meter før eller etter matstasjon eller skiftesone;
 - I skarpe svinger;
 - Dersom arrangør unntar en del av sykkeløpa på grunn av trang vei, veiarbeid, omkjøring eller lignende sikkerhetsgrunner.
- (iv) Forbikjøring:
- En utøver er passert når en annen utøvers forhjul passerer foran ens eget;
 - Det er den som er forbikjørt ansvar å sikre at det igjen er rett avstand til sykkel foran.
 - Utøvere skal holde til høyre i løypa så langt det er mulig.

5.5. Straff for drafting:

- a.) Dommere vil tydelig varsle utøvere som drafter så langt det er mulig. Dette kan også gjøres ved oppslag ved «straffeboкс».
- b.) Utøver må stoppe ved neste «straffeboкс» for å avtjene «straffen»
- | | |
|-------------------------|----------|
| For sprintkonkurranser: | 1 minutt |
| For normaldistanse: | 2 minutt |
| For langdistanse: | 3 minutt |
- c.) Det er utøvers eget ansvar å stoppe ved « straffeboкс ». Man blir diskvalifisert om man ikke stopper.
- d.) På sprint og normaldistanse vil drafting forseelse nummer to medføre diskvalifikasjon.
- e.) På langdistanse vil drafting forseelse nummer tre medføre diskvalifikasjon.

6. LØP:

6.1. Generelt:

a.) Utøveren skal:

- (i) Løpe eller gå;
- (ii) Ikke kripe;
- (iii) Ikke løpe med bar overkropp;
- (iv) Ikke løpe uten sko eller barbeint;
- (v) Ikke løpe med sykkelhjelm;
- (vi) Ikke holde fast i stolper eller annet i vendinger;
- (vii) Ikke løpe i følge med personer som ikke tar del i konkurransen.

6.2. Definisjon på målgang:

a.) En utøver er i mål når overkroppen har passert mållinjen

6.3. Sikkerhet:

a.) Utøveren er selv ansvarlig for å kunne løypen og følge denne. Utøvere som av medisinske eller tekniske årsaker kan utgjøre en fare for seg selv eller andre kan tas ut av konkurransen.

6.4. Ulovlig utstyr:

a.) Ulovlig utstyr inkludere,men er ikke begrenset til:

- (i) Hodetelefoner av alle slag;
- (ii) Glassflasker;
- (iii) Mobiltelefoner, MP3 spillere, Walkie Talkie etc.

7. OPPFØRSEL I SKIFTESONE:

7.1. Generelt:

- a.) Alle utøvere må ha hjelm festet fra det tidspunkt de fjerner sin sykkel fra stativet i begynnelsen av sykkeletappen frem til sykkelen er festet trygt stativet igjen etter avsluttet sykkeletappe;
- b.) Utøver kan kun feste sykkelen på sin egen designerte plass;
 - (i) På tradisjonelle sykkelstativer :
Sykkelsadel festes på horisontalt stag slik at forhjul peker mot "skiftesonegate"

Etter sykkeletappe returneres sykkelen til samme sted og stilling.
 - (ii) Når det brukes individuelle stativer festes bakhjul i stativet ved innsjekk og forhjul i stativet etter sykkeletappen.
- c.) Dersom utstyrsbokser er tilgjengelig skal alt utstyr legges i boksen etterhvert som det blir brukt;
- d.) Sykkelsko, briller, hjelm og annet sykkelutstyr kan plasseres på sykkelen;
- e.) Utøvere må ikke være til hinder for andre utøvere i skiftesonen;
- f.) Det er ikke tillatt å røre andres utstyr i skiftesonen;
- g.) Sykling er ikke tillatt i skiftesonen. Utøver leier sykkel til markert punkt hvor man kan stige på sykkelen (mount line). Utøver leier sykkel fra punkt hvor man stiger av sykkelen (dismount line) En fot må ha vært i bakken før dismount line.
- h.) Det er ikke tillatt å være naken i skiftesonen;