



NORGES
TRIATLONFORBUND

19  85

Felleskap - Mestring – Begeistring

NTF Konkurransereglement

Gyldig fra:	10.mai 2016
Godkjent av NTF sitt styre:	10.mai 2016
Endringer vedtatt av NTF sitt styre:	27. juni 2016

INNHOOLD

1	GENERELLE BESTEMMELSER	5
2	UTØVERE	7
3	KONKURRANSER	10
4	DISTANSER (NO)	11
5	ENDRING AV KONKURRANSE VED EKSTRAORDINÆRE FORHOLD	14
6	GJENNOMFØRING AV STAFETT	14
7	SVØMMING	15
8	SYKLING	18
9	LØP	22
10	OPPFØRSEL I SKIFTESONE	23
11	SANKSJONER	23
12	KONKURRANSEJURY	26
13	PROTESTER	28
14	BEHANDLING AV PROTESTER	29
15	APPELLER	30
16	UTVALG AV BRUDD PÅ REGLEMENTET OG STRAFF	32
17	STED FOR GJENNOMFØRING AV ILAGT AV TIDSSTRAFF	36
18	PREMIERING	36

1 GENERELLE BESTEMMELSER

1.1 Ansvar, avgrensning og vedtaksmyndighet

- 1.1.1 Norges Triatlonforbund (NTF) er ansvarlig for konkurransereglementet for konkurranser i grenene triatlon, duatlon, akvatlon og vintertriathlon.
- 1.1.2 Dette konkurransereglementet avløser alle tidligere bestemmelser fra tidspunktet det vedtas ikrafttredelse av NTF. Konkurransereglementet er underlagt bestemmelsene i regelverket til International Triathlon Unions (ITU). Der nasjonale regler i dette dokumentet ikke omtaler et tilfelle, er det ITU-bestemmelsene som gjelder. I tvilstilfeller mellom NTF-reglementet og ITU reglementet, har NTF reglementet forrang.
- 1.1.3 Reglementet er underlagt Norges Idrettsforbunds (NIF) lov. Ved eventuell motstrid mellom NIFs lover & regler og ITU, har NIF lover og regler forrang.
- 1.1.4 Ved motstrid mellom konkurransereglement og andre dokumenter, til eksempel arrangementsveiledningen, har konkurransereglementet forrang.
- 1.1.5 Særskilte norske tilpasninger/forbehold i forhold til de internasjonale reglene vil være merket med (NO).
- 1.1.6 Endringer i konkurransereglene vedtas av NTFs styre etter fullmakt fra Tinget. Endringer skal varsles til klubbene og publiseres på www.competitions.no minimum 4 uker før endringen trer i kraft.
- 1.1.7 Alle NTFs medlemsklubber har forslagsrett til konkurransereglene.
- 1.1.8 Alle endringsforslag behandles av NTFs styre og framlegges lovutvalget for uttalelse før endring kan vedtas
- 1.1.9 NTF sitt konkurransereglement gjelder for alle konkurranser på NTF sin terminliste eller som er arrangert i regi av klubb som er tilknyttet NTF. En konkurranse er å regne som arrangert av en klubb tilknyttet NTF når klubben står som ansvarlig arrangør alene eller der konkurransen arrangeres av et arrangementselskap der én eller flere klubber tilknyttet NTF alene eller til sammen eier mer enn halvparten av selskapet. Konkurransereglementet trer også i kraft på treningssamlinger, tri-camper, stevner og lignende i regi av klubb tilsluttet NTF, når det gjennomføres aktiviteter som innebærer en form for rangering av utøverne etter endt aktivitet ved for eksempel samlet tidtaking, rangering, premiering eller andre konkurranse-elementer.

1.2 Formål

- 1.2.1 Konkurransereglementet har som formål å sikre rettferdige konkurranser som er åpen for alle og som gjennomføres i god sportsånd.
- 1.2.2 Bestemmelsene skal ivareta sikkerheten til alle utøverne før, under og etter konkurranse.
- 1.2.3 Bestemmelsene skal fremme evner, talent og idretts glede hos alle utøvere i alle konkurranser.
- 1.2.4 Konkurransereglementet skal gi NTF, herunder NTF sitt disiplinærutvalg, stevnedommere oppnevnt av NTF og teknisk delegat (TD) oppnevnt av NTF hjemmel til å håndheve reglementet og til å sanksjonere medlemmer eller klubber tilknyttet NTF som i eller utenfor konkurranse tilegner seg urettmessige fordel eller på annen måte gjennom handling eller oppfordring til dette bryter med bestemmelser i NTFs konkurransereglement

1.3 Delegert fullmakt TD

- 1.3.1 Teknisk delegat (TD) oppnevnt av NTF kan på vegne av NTF godkjenne en eller flere tilleggsregler for et bestemt arrangement. En tilleggsregel kan bare godkjennes dersom:
- tilleggsregelen ikke er i konflikt med NTFs eller NIFs øvrige regelverk
 - tilleggsregelen er gjort skriftlig tilgjengelig for alle utøvere og presentert senest på race briefing
 - endringen er meldt inn til NTF sitt arrangementsutvalg senest én uke i forkant av konkurransen. Under særlige omstendigheter som arrangøren ikke kan lastes for, kan dette vilkåret fravikes
- 1.3.2 TD kan kansellere eller nekte håndheving av en innmeldt tilleggsregel bare etter fullmakt fra NTF styre

1.4 Innmelding av konkurranser

- 1.4.1 Konkurranser i kategori (C) i regi av klubb tilsluttet NTF, skal meldes inn til NTF senest 1. november foregående år.
- 1.4.2 Søknad om norgesmesterskap (NM), ungdomsmesterskap (UM) eller tilsvarende konkurranser i kategori (A) innenfor grenene som ligger under NTF, må levere komplett søknad som oppfyller kravene satt av NTF innen 1. september foregående år
- 1.4.3 Konkurranser i kategori (B), eller som ønsker status som stevne i norgescup (NC) stevne, må melde inn dette innen 15. september foregående år
- 1.4.4 Samlinger som nevnt i (X) under, kan melde inn dette til forbundet inntil 3 måneder i forveien
- 1.4.5 Konkurransene meldes inn i følgende kategorier:
- A: NTF/ETU/ITU mesterskap og samlinger
 - B: Nasjonale konkurranser, stevner eller samlinger arrangert av klubb eller arrangementselskap tilknyttet NTF
 - C: Lokale eller regionale stevner, samlinger eller konkurranser arrangert av klubb eller arrangementsselskap tilsluttet NTF
 - X: Åpne treningssamlinger, triatloncamper, stevner eller lignende der arrangørklubb har valgt å stille krav til innmelding i klubb og løst lisens som betingelse for deltakelse, men som ikke har aktiviteter som innebærer samlet tidtaking eller annen form for rangering
- 1.4.6 Alle konkurranser innmeldt til NTF innen fristen blir publisert på NTFs terminliste

1.5 Tildeling av norgesmesterskap og ungdomsmesterskap

- 1.5.1 Ansvar for arrangering og gjennomføring av norgesmesterskap i triatlon, duatlon, vintertriathlon og akvatlon tildeles etter vedtak i NTF styre etter søknad fra klubb tilsluttet NTF
- 1.5.2 Ansvar for arrangering og gjennomføring av ungdomsmesterskap i triatlon, duatlon, akvatlon og vintertriathlon tildeles etter vedtak i NTF styre etter søknad fra klubb tilsluttet NTF

2 UTØVERE

2.1 Rett til å delta (NO)

- 2.1.1 Deltagelse i NM/UM krever at man må være medlem av klubb tilsluttet NTF og løst helårslisens i NTF. Utøveren må være norsk statsborger eller ha vært fast bosatt i Norge minst 12 måneder før mesterskapet arrangeres. Utenlandske statsborgere kan delta i NC, NM og UM under forutsetning av at de ikke har eller skal representere sitt hjemland samme år. Norske statsborgere med dobbelt statsborgerskap, kan ikke delta i NC, NM eller UM hvis de har representert sitt andre statsborgerskap samme år.
- 2.1.2 Deltagelse på andre arrangement og konkurranser i kategori A, B eller C jf. § 1.4 e) krever medlemskap i klubb og helårslisen i NTF, eller løst engangslisens i NTF.
- 2.1.3 Vilkår for deltagelse på konkurranser, stevner eller samlinger i kategori X, settes av den enkelte arrangørklubb. Vilkår for deltagelse kan ikke være i strid med bestemmelser gitt av NTF, NIF eller ITU.

2.2 Generell oppførsel

- 2.2.1 Triatlon og NTF sine konkurranser involverer mange idrettsutøvere. Konkurranser med fellesstart er et samspill mellom utøverne og en individuell prestasjon. Taktikken for utøverens individuelle prestasjon skal ikke gå på bekostning av utøverne som et fellesskap. Utøverne skal derfor:
- til en hver tid å vise god sportsånd ovenfor andre utøvere
 - ta ansvar for sin egen og andres sikkerhet
 - kjenne til, forstå og respektere NTFs konkurransebestemmelser og eventuelle godkjente tilleggbestemmelser for den konkurransen utøveren deltar i
 - følge trafikkregler, herunder plikten til å stanse og yte nødhjelp ved alvorlige uhell
 - følge instruksjoner fra arrangører, TD, dommere og løypevakter
 - behandle andre utøvere, arrangører, dommere, frivillige og tilskuere med respekt og høflighet
 - unngå bruk av grovt språk
 - varsle arrangøren så raskt som mulig dersom man trekker seg fra konkurransen
 - konkurrere uten å motta hjelp annet enn fra arrangøren eller dommere
 - avstå fra å bruke konkurransen eller konkurransearenaen til markedsføring eller salg av produkter uten at dette er klarert med arrangøren i forkant
 - avstå fra å kaste søppel eller ødelagt utstyr annet enn i oppsatte søppelkasser, i oppmerkede områder ved drikkestasjoner, søppelstasjoner langs løypa eller i skiftesonen. All søppel må transporteres av utøveren selv fram til avfallspunktet
 - avstå fra å oppnå fordeler ved drafte på passerende biler, andre typer kjøretøy, båter eller personer som ikke selv deltar eller er en del av konkurransen
 - følge den oppmerkede løypen
 - unngå adferd som kan virke støtende for andre utøvere eller publikum. Til eksempel nevnes gjennomføring av hele eller deler av sykkel- eller løpeetappen i bar overkropp, offentlig urinering, klær med klart rasistiske eller diskriminerende tekst eller trykk, bekledding eller utstyr som er til sjenanse eller fare for utøveren selv eller andre
- 2.2.2 Brudd på disse bestemmelsene kan medføre disiplinære reaksjoner som tilsnakk, tidssoning eller direkte diskvalifisering avhengig av bruddets art, alvorlighetsgrad eller ved gjentatte overtredelser.

2.3 Assistanse under konkurranse

- 2.3.1 Det er tillatt for utøvere å motta hjelp eller assistanse fra arrangøren. Assistanse skal begrenses til å forsyne utøverne med mat, drikke, medisinsk eller mekanisk assistanse etter godkjenning av eller retningslinjer godkjent av TD eller hoveddommer. Utøvere som deltar i samme konkurranse kan hjelpe hverandre på samme måte som nevnt over. Hjelpen kan bestå i å gi, låne eller dele, mat, drikke, verktøy, dekk, slange lappesaker og lignende.
- 2.3.2 Utøvere kan ikke bistå med hjelp eller utstyr på en slik måte at den som gir eller låner bort utstyr til en annen utøver, etter avgivelsen eller som en direkte følge av dette, selv ikke er i stand til eller får lov til å fullføre konkurransen. Konsekvensen ved slike tilfeller er direkte diskvalifisering for begge utøvere.

2.4 Uttak av utøvere i konkurranse

- 2.4.1 Arrangøren kan av sikkerhetsmessige eller arrangementstekniske årsaker angi at utøvere i konkurransen må ha passert et gitt punkt i løypa innen et visst tidspunkt etter start (cut-off). En utøver som ikke har passert det angitte punktet i løypa innen tidsfristen satt av arrangøren, skal umiddelbart avslutte løpet. Tidsbegrensninger (cut-off tider) med stedsangivelse (cut-off punkt) skal publiseres og gjøres kjent for deltakerne før løpet starter og opplyses om under pre-race møtet. Cut-off tidene skal respekteres av alle utøvere og håndheves av arrangøren.
- 2.4.2 TD, medisinsk personell eller arrangøren skal ta utøvere ut av konkurranse dersom de anser det som uforsvarlig ut fra helsemessige årsaker at utøveren fortsetter. Avgjørelse om å ta utøver ut av et løp på dette grunnlaget skal respekteres og følges av utøveren og håndheves av arrangøren.
- 2.4.3 I draft-legal konkurranser kan, TD, dommer, eller arrangøren kan ta ut utøvere av konkurransen som er tatt igjen med én runde.

2.5 Doping (NO)

- 2.5.1 Alle utøvere er ansvarlige for å sette seg inn i Antidoping Norges regelverk inkludert rutiner for testing
- 2.5.2 NTF følger Antidoping Norges regelverk.

2.6 Aldersklasser (NO)

- 2.6.1 Aldersklasse bestemmes ut fra utøverens alder 31. desember inneværende år.
- 2.6.2 Inndeling av aldersklasser i konkurranseklassene
- Utøvere i alder 13 til 14 år stiller i rekruttklassen
 - Utøvere i alder 15 til 16 år kan stille i ungdomsklassen
 - Utøvere i alder 17 til 19 år kan stille i juniorklassen¹
 - Utøvere fra fylte 20 år kan stille i eliteklassen
- 2.6.3 I det året utøveren fyller 16 år, kan utøvere med helårslisens stille i juniorklassen og M 20 klassen i konkurranser forutsatt at de oppfyller distansekravene i kapittel 4.²
- 2.6.4 I det året utøveren fyller 17 år, kan utøvere med helårslisens stille i eliteklassen i konkurranser forutsatt at de oppfyller distansekravene i kapittel 4.³

¹ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

² Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

³ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

2.6.5 I det året utøveren fyller 17 år, kan forbundsstyret i NTF etter innstilling fra eliteutvalget gi utøvere på landslaget dispensasjon til å stille i eliteklassen på normaldistansene i alle øvelser og standarddistansen i triatlon. Dispensasjon gis i engangstilfeller som dispensasjon for én konkret start eller ett konkret stevne. Søknad om dispensasjon med innstilling fra eliteutvalget må være forbundsstyret i hende senest to måneder før arrangementet det søkes om dispensasjon for.⁴Vedtak om dispensasjon i forbundsstyret er endelig og kan ikke appelleres.

2.6.6 Inndeling i aldersbestemte mosjonsklasser (Age-group)

- Utøvere i alder 13 til 17 år kan stille i klassen Aspirant
- Utøvere i alder 17 til 24 år kan stille i klassen M20⁵
- Utøvere i alder 25 til 29 år kan stille i klassen M25
- Utøvere i alder 30 til 34 år kan stille i klassen M30
- Utøvere i alder 35 til 39 år kan stille i klassen M35
- Utøvere i alder 40 til 44 år kan stille i klassen M40
- Utøvere i alder 45 til 49 år kan stille i klassen M45
- Utøvere i alder 50 til 54 år kan stille i klassen M50
- Utøvere i alder 55 til 59 år kan stille i klassen M55
- Utøvere i alder 60 til 64 år kan stille i klassen M60
- Utøvere i alder 65 til 69 år kan stille i klassen M65
- Utøvere i alder 70 til 74 år kan stille i klassen M70
- Utøvere i alder 75 til 79 år kan stille i klassen M75
- Utøvere over 80 år kan stille i klassen M80

2.7 Kriterier for deltagelse (NO)

2.7.1 Utøvere i rekrutt-, ungdom-, junior- og eliteklassen må ha løst helårslisens i NTF.

2.7.2 Utøvere i aspirantklassen må ha gyldig engangslisens eller helårslisens.

2.7.3 Utøvere i aldersbestemte mosjonsklasser må ha gyldig engangslisens eller gyldig helårslisens.

2.7.4 Utøvere i konkurranseklassene kan ikke delta i mer enn én poenggivende konkurranse, mesterskapskonkurranse eller internasjonal konkurranse innenfor 36 timer. Tiden beregnes ut fra starten på første pulje i hver konkurranse. Begrensningen gjelder når ett av løpene er definert som normaldistanse eller lenger. Dette gjelder ikke dersom deltakeren kun har deltatt på én etappe i en supersprint organisert og gjennomført som en stafett-konkurranse⁶.

2.7.5 Utøvere både i konkurranse og mosjonsklassene må ha oppfylt alderskravet for distansen når konkurransen avholdes.

2.7.6 En utøver som deltar i en aldersgruppe eller distanse de ikke oppfyller kravene til eller bryter 36 timers-karantenerregelen, blir automatisk diskvalifisert og fratatt poeng, plassering og eventuelle pengepremie.

2.7.7 Påmelding skal gjøres i arrangørs valgte påmeldingsløsning.

2.7.8 Alle utøvere i ungdom-, junior- og eliteklassen og utøvere i de aldersbestemte mosjonsklassene må vise identitetskort med bilde, enten ved registrering og/eller henting av startnummer før konkurransen starter. Alle utøvere med dispensasjon etter 2.6.5 må kunne framvise dette ved registrering eller henting av startnummer.

⁴ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

⁵ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27.juni 2016

⁶ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

- 2.7.9 Alle utøvere plikter å være personlig til stede orienteringsmøtet før konkurransen (pre-racemøtet).
- 2.7.10 Trenerne kan også delta på orienteringsmøtet (pre-racemøtet), men kan ikke stille som erstatter eller istedenfor for utøveren.
- 2.7.11 Utøvere i ungdom-, junior- og eliteklassen som ikke deltar på orienteringsmøte (pre-race møte) uten å informere teknisk delegat eller Konkurransesvarlig, vil bli nektet start.
- 2.7.12 Utøvere i ungdom-, junior- og eliteklassen som kommer for sent eller ikke deltar på orienteringsmøtet (pre-racemøtet), men har varslet teknisk delegat om fraværet, må starte bakerst i sitt startfelt.
- 2.7.13 Ved tredje gangs forsinkelse eller fravær på orienteringsmøtet (pre-racemøtet) vil utøveren bli diskvalifisert fra løpet og i alle etterfølgende løp ved forsinkelse eller uteblivelse i konkurranser på NTF sin terminliste ut kalenderåret.
- 2.7.14 Utøverne må være registrert før de kan delta på orienteringsmøtet (pre-racemøtet).
- 2.7.15 Utøveren må selv hente startnummer/startpakke innenfor det tidsrommet som er satt opp av arrangøren.
- 2.7.16 I internasjonale stevner eller konkurranser gjelder alltid arrangørens bestemmelser.

2.8 Drakt

- 2.8.1 I nasjonale stevner er reklame tillatt på drakter og utstyr uten restriksjoner.
- 2.8.2 Ved representasjon i utlandet følges den aktuelle arrangørs retningslinjer.

2.9 Startnummer

- 2.9.1 Startnummer tas på etter svømmingen. Startnummer skal være på ryggen under sykling og i front under løping. Feilplassering av startnummer skal rettes ved tilsnakk. Bruk av startnummer på svømming der svømming er uten våtdrakt medfører tidsstraff.
- 2.9.2 Startnummer skal være klart synlig på utøverens svømmehette under svømmingen. Ved svømming uten våtdrakt skal startnummer også minimum markeres og være synlig på utøverens høyre skulder/overarm og venstre leggmuskel.
- 2.9.3 Dersom utøveren ikke retter på plassering av startnummer etter tilsnakk, kan dommer ilegge en tidsstraff. Ved bevisst skjuling av startnummer eller hvis utøveren ikke har rettet på startnummeret etter tilsnakk og tidsstraff, vil tredje gangs pålegg om retting gi diskvalifisering.
- 2.9.4 I internasjonale mesterskap eller internasjonale stevner gjelder arrangørens bestemmelser.

3 KONKURRANSER

3.1 Tildeling av startnummer

- 3.1.1 Tildeling, inndeling og rangering av startnummer gjøres etter arrangørens ønske.
- 3.1.2 Ved internasjonale stevner gjelder egne bestemmelser.

3.2 Tidtaking og resultater

- 3.2.1 Det er totaltiden fra start til mål som gjelder.
- 3.2.2 Vinneren er utøveren som bruker kortest tid fra startsignal til kryssing av målstreken.
- 3.2.3 I tilfelle to utøvere har samme tid og resultatet de to utøverne i mellom ikke lar seg skille, skal de tildeles samme plassering, med neste utøver som kommer i mål gis samme plassering pluss to. Etterfølgende utøvere som gjennomfører får sin plassering fortløpende⁷.
- 3.2.4 I stevner og konkurranser i kategori A eller B etter § 1.4 e), skal det i tillegg publiseres resultatlistene som viser følgende splitt-tider:
- svømming eller første konkurransesegment
 - skiftesone 1 (T1)
 - sykkel eller andre konkurransesegment
 - skiftesone 2 (T2)
 - løp eller tredje konkurranse-segment
 - samlet tid i mål
- 3.2.5 Ved stafett skal hver enkelt utøvers etappetid vises.
- 3.2.6 Resultatlistene skal vise utøvere som ikke har fullført (DNF), utøvere som ikke har startet (DNS) og utøvere som er diskvalifisert (DSQ).
- 3.2.7 I de arrangementer som har regler om at utøvere blir tatt ut hvis de blir tatt igjen med én runde, skal dette markeres som LAP.
- 3.2.8 I resultatlisten skal de markeres i rekkefølgen DNF, LAP, DSQ, DNS. Hvis det er mer enn en utøver i en eller flere av kategorier, skal disse markeres stigende etter startnummer.
- 3.2.9 Resultatlisten er offisiell når teknisk delegat (TD) har signert resultatlisten.

3.3 Særlige bestemmelser for publisering av resultatlistene i rekrutt-, ungdom-, junior- og aspirantklassen (NO)

- 3.3.1 I rekrutt- og ungdomsklassen (gutter og jenter) skal resultatene kun publiseres klassevis (RG, RJ, UG, UJ) og ikke samlet for distansen.
- 3.3.2 Der utøvere i juniorklassen starter sammen med eliteklassen, skal resultatene for juniorløperne publiseres separat og klassevis (JG, JJ).
- 3.3.3 I aspirantklassen er det ikke krav til publisering av resultatlistene. Her skal det ikke publiseres resultatlistene sortert etter tid. Resultatlistene sortert etter alfabet er tillatt. Klassen skal ha lik premiering. Uttrekkspremier er tillatt.

4 DISTANSER (NO)

4.1 Generelt

- 4.1.1 Distansene i tabellene er anbefalte normerte distanser innenfor ulike konkurranseformer innen grenene triatlon, duatlon, vintertriathlon og akvatlon. Distansene innen hver enkelt disiplin og totalt samlet distanse kan avvikes.

⁷ Ved delt 3. plass blir rankingen 1,2,3,3,5,6,7,etc...

- 4.1.2 Anledningen til å avvike fra normerte distanser gjelder ikke for maksimalgrensene som er angitt på distanser med alderskrav 18 år eller mindre når konkurransen er åpen for aldersklasser under 18 år.
- 4.1.3 Alderskravet er angitt for utøverens alder per 31. desember det året konkurransen avholdes. Bestemmelser for dispensasjon fra alderskrav er angitt i bestemmelse 2.6.5.
- 4.1.4 For langdistanse er det unntak fra bestemmelsen om beregning av alderskravet. I langdistansekonkurranser må deltageren ha fylt 18 år den dagen konkurransen avholdes.
- 4.1.5 Standarddistanse i grenen triatlon, er samsvarende med Standard Distance i ITU/ETU sitt regelverk. Arrangøren må ha kontrollmålt traséen for at konkurransedistansen skal kunne kalles standarddistanse.
- 4.1.6 I akvatlon konkurrerer rekrutt-, og ungdomsklassen på distansen supersprint.
- 4.1.7 Alle distanser kan arrangeres som stafetter. For rekruttklassen og aspirantklassen skal stafetter alltid gjennomføres på distansene angitt som stafett.
- 4.1.8 Konkurranser i aspirantklassen skal alltid avvikles på distansen supersprint.

4.2 Triatlon

	Svøm (anbefalt)	Sykkel (anbefalt)	Løp (Anbefalt)	Alderskrav
Stafett	250 – 300 m	5 – 8 km	1,5 - 2,0 km	13
Supersprint	250 - 400 (375) m	6,5 - 12 (10) km	1,7 - 3,0 (2,5) km	13
Sprint	Inntil 800 (750) m	Inntil 25 (20) km	Inntil 6 (5) km	16 ⁸
Normaldistanse ⁹	800 – 1500 m	25 – 50 km	6 - 15 km	18 ¹⁰
Standarddistanse ¹¹	1500 m	40 km	10 km	18 ¹²
Langdistanse	1500 – 4000 m	50 – 200 km	15 - 45 km	18

4.3 Duatlon

	Løp	Sykkel	Løp	Alderskrav
Stafett	2,0 km	8 km	1000 m	13
Supersprint	3,0 km	15 km	2 km	13
Sprint	3,0 km	20 km	2 km	16 ¹³
Normaldistanse	10 km	40 km	5 km	18 ¹⁴
Langdistanse	20 km	80 km	10 km	18

⁸ Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

⁹ Tatt inn etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

¹⁰ Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 2.6.5

¹¹ Jfr. bestemmelse 4.1.5

¹² Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 2.6.5

¹³ Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

¹⁴ Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 2.6.5

4.4 Akvatlon

	Løp	Svøm	Løp	Alderskrav
Stafett	2 km	300 m	2 km	13
Supersprint	-	500 m	2,5 km	13
Sprint	2,5 km	750 m	2,5 km	16 ¹⁵
Sprint (kaldt vann)	-	750 m	5 km	16 ¹⁶
Langdistanse	5 km	2000 m	5 km	18
Langdistanse (kaldt vann)	-	2000 m	10 km	18

4.5 Vintertriathlon

	Terrengløp	Terrensykkel	Langrenn	Alderskrav
Stafett	1 - 2 km	4 km	3 km	13
Supersprint	1 - 2 km	4 km	3 km	13
Sprint	2 - 3 km	5 - 6 km	5 - 6 km	16 ¹⁷
Normaldistanse	7 - 9 km	12 - 14 km	10 - 12 km	18 ¹⁸
Langdistanse	10 - 21 km	15 - 50 km	10 - 25 km	18

4.6 Triathlon i terreng

	Svøm	Terrensykkel	Terrengløp	Alderskrav
Stafett	250 - 300 m	3 - 4 km	1000 - 1500 m	13
Supersprint	250 - 300 m	6,5 - 8 km	1000 m - 2,5 km	13
Sprint	500 m	10- 12 km	3-4 km	16 ¹⁹
Normaldistanse	1000 -1500 m	20 -30 km	6-10 km	18 ²⁰
Langdistanse	2000 - 3000 m	40 - 90 km	10 - 21 km	18

4.7 Duathlon i terreng

	Terrengløp	Terrensykkel	Terrengløp	Alderskrav
Stafett	500 - 750 m	3 - 4 km	500 - 750 m	13
Supersprint	750 -1000 m	6,5 - 8 km	750 m - 1000 m	13
Sprint	3 - 4 km	8 - 12 km	1500 - 2000 m	16 ²¹
Normaldistanse	6 - 8 km.	20 -25 km	6 - 10 km	18 ²²
Langdistanse	7.5 - 15 km	40- 90 km	10 - 21 km	18

¹⁵ Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

¹⁶ Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

¹⁷ Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

¹⁸ Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 2.6.3

¹⁹ Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

²⁰ Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 2.6.3

²¹ Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

²² Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 2.6.3

4.8 Særlige bestemmelser for fellesstart i rekrutt-, ungdom-, junior-, og aspirantklassen

4.8.1 Rekrutt og Ungdom (gutter og jenter) starter i samme felt. Unntak kan gjøres når det er over 50 utøvere i de to klassene samlet, da kan starten deles mellom kjønn eller klasse.

4.8.2 Utøverne i aspirantklassen skal starte samlet. Unntak kan gjøres når det er flere enn 50 utøvere i til start. Da kan starten deles mellom kjønn.

4.8.3 Juniorklassen kan starte i samme felt som eliteklassen.

5 ENDRING AV KONKURRANSE VED EKSTRAORDINÆRE FORHOLD

5.1 Ved ekstraordinære uforutsette hendelser eller uforutsette forhold, kan TD gjennomføre én eller flere av følgende endringer listet nedenfor. Endringene er ikke uttømmende og andre endringer kan utføres etter samme prinsipper som nevnt under.

5.1.1 Endringer før start:

- En triatlon kan gjøres om til en tre-sekvens duatlon eller akvatlon. En triatlon kan kuttes til et to-sekvens-løp: svøm - løp, sykkel – løp eller løp-sykel. De gjenværende sekvensene kan samlet ha tilsvarende distanser som den opprinnelige konkurransen. Det kan modifieres til enten individuell start (time-trial) eller jaktstart på en eller flere sekvenser
- En duatlon kan gjøres om til et to-segment-løp: løp-sykel eller sykkel-løp. De gjenværende sekvensene kan samlet ha tilsvarende distanser som den opprinnelige konkurransen. Det kan modifieres til enten individuell start (time-trial) eller jaktstart på én eller flere sekvenser
- TD kan beslutte andre endringer enn de som er nevnt over, dersom TD vurderer at de nevnte alternativer ikke lar seg gjennomføre på forsvarlig måte.

5.1.2 Endringer etter at løpet er startet:

- Ethvert segment, men bare ett, kan bli kortet ned etter at løpet har startet. Vilkåret er at TD og dommere skal kunne gjennomføre de nødvendige tiltakene som følge av dette på en måte som ivaretar utøvernes sikkerhet og gir et rettferdig løp. Dersom det ikke er mulig å oppfylle dette vilkåret, skal løpet stanses.

5.1.3 Endring etter at løpet har startet: tredje segment kortes ned:

- Er siste segment lagt opp som runder, skal utøverne stanse senest ved fullført runde. Utøvere som har fullført 50 % eller mer av tredje segment, skal få det godkjent som fullført konkurranse og skal rangeres etter posisjon ved siste fullførte runde. Resterende utøvere, eller der løpet må stoppes før noen har fått fullført 50 % av siste segment, får ikke godkjent konkurranseresultat.
- dersom konkurransen stanses før noen utøvere har fått fullført 50 % av tredje segment, skal det kjøres omstart, hvis dette er gjennomførbart

6 GJENNOMFØRING AV STAFETT

6.1 Konkurranser kan gjennomføres som stafett i følgende øvelser:

6.1.1 **Miksstafett:** Et lag består av fire utøvere, to kvinner og to men som konkurrerer i følgende rekkefølge: kvinne, mann, kvinne, mann. Alle utøvere gjennomfører en full konkurranse. Samlet konkurransetid måles fra første utøver starter til siste utøver er i mål. Tiden tas kontinuerlig og samlet for hele laget. Tiden stoppes ikke ved vekslinger.

- 6.1.2 3x stafett.** Ett lag består av tre utøvere av samme kjønn. Alle tre utøvere skal gjennomføre alle øvelsene i konkurransen. Samlet konkurransetid måles fra første utøver starter til tredje utøver er i mål. Tiden tas kontinuerlig og samlet for hele laget. Tiden stoppes ikke ved vekslinger.
- 6.1.3 Følgestafett:** Et lag består av tre utøvere uavhengig av kjønn. Hver utøver gjennomfører hvert sitt segment. Samlet konkurransetid måles fra første utøver starter til siste utøver krysser mållinjen. Tiden tas kontinuerlig og samlet for hele laget. Tiden stoppes ikke ved vekslinger
- 6.2 Veksling gjennomføres i en egen vekslesone utenfor skiftesonen som skal være 15 meter lang. Veksling har skjedd når innkommende utøver ved hjelp av hånda berører kroppen til utgående utøver innenfor vekslesonen
- 6.3 Veksling mellom to svømmeetapper kan gjennomføres ved at innkommende svømmer slår inn i fundamentet under startposisjonen på utgående svømmer. Veksling mellom to svømmeetapper ved strandstart kan gjennomføres i en egen vekslesone på land.
- 6.4 Veksling utenfor vekslesonen medfører tidssoning på 10 sekunder. Manglende veksling medfører diskvalifisering av laget.
- 6.5 Lagkonkurranse** kan gjennomføres på tid basert på individuelle prestasjoner. Totaltiden til laget settes ut fra den samlede tiden til de tre beste utøverne fra samme klubb. Ved to like totaltider, avgjør den individuelle tiden til den tredje beste på hvert lag.

7 SVØMMING

7.1 Generelt

- 7.1.1 Utøveren kan fritt velge svømmestil
- 7.1.2 Utøver må følge beskrevet svømmebane.
- 7.1.3 Utøver kan stå på bunnen eller hvile ved å holde et stillestående objekt, for eksempel en bøye eller kajakk/båt som er i ro.

7.2 Bruk av våtdrakt

- 7.2.1 Bruk av våtdrakt og maksimaltid i vannet:

Elite og Junior, Ungdom og Rekrutt²³

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Maksimal tid i vannet
300m	20° C	15,9 ° C	10 min.
750m	20° C	15,9 ° C	20 min.
1500m	22° C	15,9 ° C	30 min.
3000m	22° C	15,9 ° C	1 t 15 min.
4000m	22° C	15,9 ° C	1 t 45 min.

²³ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

Aldersbestemte mosjonsklasser²⁴

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Maksimaltid i vannet
750m	22° C	15,9° C	30 min.
1500m	22° C	15,9° C	1 h 10 min.
3000m	24,6° C	15,9° C	1 h 40 min.
4000m	24,6° C	15,9° C	2 h 15 min.

7.3 Tilpasninger

7.3.1 Vanntemperaturen skal måles senest én time før start på løpsdagen. Temperaturen skal måles på midten av svømmebanen samt to andre steder på minimum 60 cm dybde. Den laveste målte temperaturen av de tre målingene er gjeldene som offisiell vanntemperatur.

7.3.2 Ved lufttemperatur på 15,0 °C eller høyere skal TD i samråd med arrangøren avgjøre om svømmingen bør kortes ned eller avlyses i samsvar med følgende tabell²⁵:

Opprinnelig distanse	Vanntemperatur				
	30.9 °C – 15.0 °C	14.9 °C – 14.0 °C	13.9 °C – 13.0 °C	12.9 °C - 12.0 °C	Under 12.0 °C
250 m	250 m	250 m	250 m	175 m	Avlysning
500 m	500 m	500 m	500 m	250 m	Avlysning
750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Avlysning
1500 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Avlysning
3000 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Avlysning
4000 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Avlysning

7.3.3 Når lufttemperaturen er under 15 grader, skal temperaturgrensen som avgjør om svømmeetappen bør forkortes eller kanselleres og temperaturer som regulerer bruk av våtdrakt, justeres etter denne tabellen²⁶:

		Lufttemperatur							
		15 °C	14 °C	13 °C	12 °C	11 °C	10 °C	9 °C	8 °C
Vanntemperatur	22 °C	21.0	20.5	20.0	19.5	19.0	18.5	18.0	17.5
	21 °C	20.5	20.0	19.5	19.0	18.5	18.0	17.5	17.0
	20 °C	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0
	19 °C	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5
	18 °C	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0
	17 °C	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5
	16 °C	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0
	15 °C	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Avlysning
	14 °C	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Avlysning	Avlysning
13 °C	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	

²⁴ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

²⁵ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

²⁶ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

- 7.3.4 TD avgjør i samråd med arrangøren om svømmedistansen skal endres eller kanselleres som følge av spesielle værforhold.
- 7.3.5 Spesielle værforhold kan være:
- kraftig vind
 - kraftig regnvær
 - brå endring i lufttemperatur
 - strømforhold eller tidevannsforhold
- 7.3.6 I tre-delte akvatlonkonkurranser (svøm-løp-svøm), skal TD og arrangør alltid vurdere om det skal endres til en to delt akvatlonkonkurranse (svøm-løp) i alle tilfeller der vanntemperaturen er under 22 grader
- 7.3.7 Avgjørelse om endring eller kansellering av svømmeetappen skal kommuniseres så tidlig som mulig til alle deltakere og senest 1 time før start.
- 7.3.8 Ved uenighet mellom arrangør og TD om hvorvidt og hvor mye svømmeetappen skal for kortes eller kanselleres, har TD endelig avgjørelsesmyndighet

7.4 Utstyr

7.4.1 Svømmehette

- Alle utøvere må bruke arrangementets egen utdelte svømmehette
- Bruker utøveren to hetter, skal arrangørens hette være på ytterst

7.4.2 Triatlondrakt

- I konkurranser der våtdrakt ikke skal benyttes, skal utøverne bruke godkjent triatlondrakt, badebukse eller badedrakt
- Triatlondrakten, badebukse eller badedrakten kan ikke inneholde én eller flere felter med neopren eller andre stoffer som kan gi oppdrift
- Triatlondrakten og badedrakten kan være i ett stykke eller to-delt
- Triatlondrakt, badebukse, badedrakt eller overdel, kan ikke dekke armene nedenfor skulderen, eller ben nedenfor knærne
- I ITU-stevner gjelder særlige bestemmelser for plassering og lengde på glidelås, logo, print og lignende

7.4.3 Våtdrakt

- Våtdrakten kan ikke på noen områder være tykkere enn 5 mm. Benytter utøveren en to-delt drakt, kan overlappende områder ikke være tykkere enn 5 mm.
- Innretninger eller utstyr i drakten som gir eller kan gi utøveren ekstra fremdrift eller som utgjør en risiko for utøveren selv eller andre er forbudt
- Omrisset av drakten skal sitte kroppsnært på utøveren i flytestilling
- Våtdrakten kan dekke alle kroppsdeler unntatt ansikt, hender og føtter
- Det er ingen begrensninger på antall eller innretninger på glidelåser

7.4.4 Ikke tillatt utstyr under svømmesegmentet:

- utstyr som gir ekstra fremdrift
- flyteelementer som bidrar til økt oppdrift hos utøveren
- hansker eller sokker
- snorkel
- kun nedre del av våtdrakt
- våtdrakt på svømmeetappen når dette er forbudt
- startnummer når svømming er uten våtdrakt

7.5 Startprosedyrer

7.5.1 Generelt

- Starten kan gå fra land, brygge eller i vannet
- Ved ITU/ETU stevner gjelder særlige startprosedyrer i henhold til ITUs bestemmelser
- I aldersbestemte mosjonsklasser på distanser over sprint, bør starten som hovedregel foregå i vannet

7.5.2 Bryggestart (Klassene Rekrutt, Ungdom, Junior og Elite)

- Før start stiller utøverne på linje etter startnummer i stigende rekkefølge, med mindre en annen oppstillingsprosedyre er blitt annonsert på pre-racemøtet eller TD har besluttet en rokering i etterkant av møtet
- Utøverne går deretter ut på pongtongen og finner sin startposisjon bak pre-startlinjen og forholder seg i ro fram til start-prosedyren starter. En startposisjon kan ikke byttes og en utøver kan ikke oppta mer enn en startposisjon
- Start-dommeren sjekker alle utøvernes startnummer og at startposisjon er korrekt
- Pre-start prosedyren avsluttes når alle utøverne er på sin tildelte plass og bak pre-startlinjen
- Etter prestartprosedyren skal start-dommeren annonsere «innta plassene» og utøvere kan gå fram til startlinjen uten å trække på den
- Når «innta plassene» er annonsert står startdommeren fritt til å gi startsignal ved ett hornstøt
- Tjuvstart markeres ved flere korte hornstøt

7.5.3 Vannstart

- Vannstart administreres og gjennomføres i samsvar med prosedyrer gjennomgått på pre-racemøtet
- Normalt gjennomføres vannstart samlet eller i ulike startbølger. Inndeling av startpuljer skal gjøres kjent i racemanual og/eller på pre-race møtet
- Startlinjen skal markeres med bøyer eller andre overflateobjekter som er godt synlige for alle utøvere. Kryssing av startlinjen skjer etter startsignal ved støt fra signalthorn eller lignende
- Kryssing av startlinjen før startsignal kan gi tidssoning i T1

8 SYKLING

8.1 Generelt

8.1.1 En utøver har ikke lov til å:

- blokkere andre utøvere
- bevege seg forover i løypa uten å ha med seg sykkelen
- sykle med bar overkropp

8.1.2 Farlig oppførsel

- Utøver skal følge trafikkreglene med mindre annet er eksplisitt uttrykt av TD på pre-racemøte
- Utøvere som må forlate veibanen eller sykkeltraseen av sikkerhetsgrunner, skal returnere til løypa på en måte som ikke skaffer dem en uberettiget fordel. Dersom en nødvendig unna manøver utnyttes til å oppnå en urettmessig fordel, kan tidssoning ilegges utøveren.

8.2 Utstyr

8.2.1 Sykkelen som skal benyttes av utøvere i klassene Rekrutt, Ungdom, Junior og Elite skal tilfredsstille tekniske krav og spesifikasjoner fastsatt av ITU, med de begrensninger for yngste aldersklasser i bestemmelse 8.2.2.

8.2.2 I klassene Rekrutt og Ungdom gjelder følgende begrensninger:

- Vekt: En komplett konkurransesykkel (landevei, sykkelcross, terreng) skal veie minst 8 kg, ferdig klargjort for ritt, inkludert flaskeholder
- Forholdet høyde: bredde i konstruksjonen skal ikke overstige 1:3.
- Det er ikke tillatt med påmontert tempobøyle²⁷
- Hjul: Det kan kun benyttes hjul med aluminiumsfelg med minimum 16 eiker. Diameteren skal være minimum 55 cm, maksimalt 70 cm. Begge hjulene skal ha samme diameter. Maksimal dimensjon på felgen er 25 mm på hver side. Eikene kan være flate, ovale eller runde, forutsatt at de ikke er bredere enn 2,4 mm.
- Gir: Syklene skal ha wirestyrt girsystem. Elektrisk girsystem er ikke tillatt
- Utveksling: Følgende begrensninger gjelder for aldersklassene Rekrutt og Ungdom. Maksimal tillatt utveksling er angitt i maksimalt tillatt hjuldistanse per pedalomdreining målt i meter:

Klasse	Maksimal hjuldistanse pr. pedalomdreining
Rekrutt	6,68 m
Ungdom	7,17 m

8.2.3 Sykler og utstyr skal være av en type som kan selges for bruk av enhver som bedriver sykling eller triatlon som idrett.

- Sykkel må være i god stand og ha gode bremses foran og bak
- Utøveren skal sitte normalt på sykkelen, kun med støtte fra pedalene, setet og styret
- Sykkelen skal ha et styre som gjør det mulig å sykle og manøvrere sikkert under alle forhold

8.2.4 Hjul

- Tublardekk skal være limt godt til felgen og hjul skal være forsvarlig og godt festet til rammen. Hurtiglåser skal være forsvarlig festet og lukket
- Det skal være fungerende brems på begge hjul
- På draft-legal konkurranser i aldersbestemte mosjonsklasser over 18 år skal hjulene ha minimum 12 eiker. Platehjul er ikke tillatt
- På non-draft konkurranser er platehjul tillatt på bakhjulet. TD kan i forkant av konkurransen, eller ved særlige værforhold, for eksempel kraftig vind, avgjøre at platehjul ikke kan benyttes. Dette skal opplyses om på pre-racemøtet eller senest én time før start.

8.2.5 Styre

I draft-legal konkurranser i klassene Elite, Junior:

- Kun tradisjonelle bukkehornstyrer er tillatt. Styrene må være plugget
- Tempobøylere inkludert broen, kan ikke stikke framfor linjen mellom det ytterste punktet på bremsehendlene

²⁷ Vedtatt av forbundsstyret 27. juni 2016

- Tempobøylen må ha en massiv sammenføyning i enden, være sammenføyd eller sammenstilt i enden
- Girhender eller bremsehender kan ikke være festet til tempobøylen.
- Differansen mellom det høyeste punktet på tempobøylen og albueputen kan ikke overstige 10 cm.
- Vannflasker eller vannflaskeholdere kan ikke festes til tempobøylen

For aldersbestemte mosjonsklasser i draft-legal konkurranser:

- Kun tradisjonelle styrer er tillatt
- Styrene må være plugget
- Tempobøyle er ikke tillatt

I non-draft konkurranser for alle klasser:

- Styre eller tempobøyle kan ikke overskride ytterste punkt av forhjulet
- Styre og tempobøyle må være plugget

8.2.6 Hjelmer

- Hjelmer skal være av godkjent type med CE merke
- Hjelmer skal være festet med stropp på utøvers hode så lenge denne holder i sykkelen. Dette innebærer at hjelmer tas på før man tar sykkelen ut av stativet og man tar den av etter at sykkelen er satt på plass igjen

8.2.7 Ulovlig utstyr

- Ulovlig utstyr inkluderer, men er ikke begrenset til: hodetelefoner og øreplugg av alle slag, glassflasker, mobiltelefoner, fotoapparat eller videoopptakere, MP3-spillere, radio, sambandsutstyr og lignende

8.3 Sykkelsjekk

8.3.1 En representant for arrangør, dommer eller TD ser over sykkel når denne leveres i skiftesonen.

8.4 Drafting (ligge på hjul)

8.4.1 Generelt

Sykkeletappen kan gjennomføres som draft-legal eller non-draft

- Non-drafting konkurranser: utøverne kan ikke ligge på hjul, man må holde en minimumsavstand til syklisten foran
- Draft-legal konkurranser: utøverne har lov til å ligge på hjul og i felt

Arrangøren må opplyse ved innmelding til NTF sin terminliste om hvilke konkurranser og distanser som arrangeres som draft-legal og non-draft

8.4.2 Adgang til å arrangere konkurranser som non-draft eller draft-legal

- Alle triatlon- og duatlonkonkurranser for klassene Rekrutt, Ungdom, Junior og Aspirant gjennomføres som draft-legal
- I eliteklassen skal triatlonkonkurranser på sprintdistanse og standarddistanse arrangeres som draft-legal
- I eliteklassen skal duatlonkonkurranser på sprintdistanse og normaldistanse arrangeres som draft-legal
- I aldersbestemte mosjonsklasser kan triatlon- og duatlonkonkurranser på sprintdistansen arrangeres enten som draft-legal eller som non-draft
- I aldersbestemte mosjonsklasser skal triatlon- og duatlonkonkurranser på standarddistanse, normaldistanse, middeldistanse og langdistanse arrangeres som non-draft

- Vintertriathlon gjennomføres som draft-legal
- Duatlon- og triatlonkonkurranser arrangert som terrengkonkurranser skal arrangeres som draft-legal

8.4.3 Draft-legal konkurranser

- I klassene Junior, Rekrutt, Ungdom, Aspirant og aldersbestemte mosjonsklasser, kan alle drafte på alle
- I klassen Elite er det ikke tillatt å drafte på en utøver av motsatt kjønn
- Det er ikke tillatt å drafte på motorsykel eller annet kjøretøy

8.4.4 Non-draft konkurranser

- Definisjon: Med «draft» menes det at utøveren på sykkletappen ligger tett inn på bakhjulet etter en annen utøver eller kjøretøy og gjennom det oppnår en aerodynamisk fordel. I Non draft konkurranser er dette ikke tillatt, En utøver drafter når de kommer inn i draftsonen av en sykkel eller et kjøretøy.

8.4.5 Draftesone på sykkel i eliteklassen:

- Draftesonen på sykkel er 12 meter fra tuppen av framhjulet på begge sykler. En utøver kan være i draftsonen til sykklisten foran, men da kun for å passere. Passering må skje i løpet av maksimum 25 sekunder

8.4.6 Draftesone på sykkel for aldersbestemte mosjonsklasser målt fra tuppen av framhjulet på begge sykler²⁸

- 10 meter for sprint, normal eller kortere distanser
- 12 meter for langdistanse og full distanse



8.4.7 Unntak

En utøver kan oppholde seg i draftsonen i følgende tilfeller:

- dersom utøver skal passere og det gjøres i løpet av 20 sekunder for sprint, normal eller kortere distanser, og 25 sekunder for langdistanse og full distanse.
- av sikkerhetsmessige årsaker
- 100 meter før eller etter matstasjon eller skiftesone
- i skarpe svinger
- dersom arrangør unntar en del av sykkelløpa på grunn av trang vei, veiarbeid, omkjøring eller lignende sikkerhetsgrunner

8.4.8 Forbikjøring

- En utøver er passert når en annen utøvers forhjul passerer foran ens eget
- Det er utøveren som blir forbikjørt som har ansvaret for å sikre at det igjen er rett avstand til sykkel foran
- Utøvere skal holde til høyre i løypa så langt det er mulig

²⁸ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

8.4.9 Draftesone kjøretøy:

- For alle klasser er draftesonen på motorsykkel 12 meter. Dette gjelder også i draft-legal konkurranser
- Draftesonen for alle andre kjøretøy er 35 meter i alle klasser og i alle konkurranser

8.5 Straff for drafting²⁹

8.5.1 Dommere vil tydelig varsle utøvere som drafter så langt det er mulig. Dette kan også gjøres ved oppslag ved «Tidsstraffboksen».

8.5.2 Utøver må stoppe ved neste tidsstraffboks for å avtjene straff

Stafett	30 sekunder
Supersprint	30 sekunder
Sprint	1 minutt
Normaldistanse	2 minutter
Langdistanse	5 minutter

8.5.3 Det er utøvers eget ansvar å stoppe og sone ilagt tidsstraff i «Tidsstraffboksen». Unnlatt soning medfører diskvalifikasjon

8.5.4 I klassene Rekrutt og Ungdom medfører unnlatt tidsstraff at den opprinnelige ilagte sonetiden blir doblet og lagt til utøverens sluttid.

8.5.5 På sprint og normaldistanse vil drafting forseelse nummer to medføre diskvalifikasjon.

8.5.6 På langdistanse vil drafting forseelse nummer tre medføre diskvalifikasjon.

9 LØP

9.1 Generelt

9.1.1 Utøveren skal:

- løpe eller gå
- ikke krype
- ikke løpe med bar overkropp
- ikke løpe med sykkelhjel
- ikke holde fast i stolper eller annet i vendinger
- ikke løpe i følge med personer som ikke tar del i konkurransen

9.2 Definisjon på målgang

9.2.1 En utøver er i mål når overkroppen har passert mållinjen

9.3 Sikkerhet

9.3.1 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.

²⁹ Endret i vedtak av forbundsstyret 27. juni 2016

9.4 Ulovlig utstyr

- 9.4.1 Ulovlig utstyr inkluderer, men er ikke begrenset til: Hodetelefoner og øreplugger av alle slag, glassflasker, fotokameraer, videoopptakere, mobiltelefoner, MP3 spillere, sambandsutstyr og lignende

10 OPPFØRSEL I SKIFTESONE

10.1 Generelt

- 10.1.1 Alle utøvere må ha hjelm festet fra det tidspunkt de fjerner sin sykkel fra stativet i begynnelsen av sykkletappen og frem til sykkelen er trygt festet til stativet igjen etter avsluttet sykkletappe
- 10.1.2 Utøver kan kun feste sykkelen på sin egen tildelte plass
- På tradisjonelle sykkelstativer festes Sykkelsetet på det horisontale staget slik at forhjul peker mot "skiftesonegate" Etter sykkletappen returneres sykkelen til samme sted og settes i samme stilling
 - Når det brukes individuelle stativer festes bakhjul i stativet ved innsjekk og forhjul i stativet etter sykkletappen
- 10.1.3 Dersom utstyrsbokser er tilgjengelig skal alt utstyr legges i boksen etterhvert som det blir brukt.
- 10.1.4 Sykkelsko, briller, hjelm og annet sykkelutstyr kan plasseres på sykkelen.
- 10.1.5 Utøvere må ikke være til hinder for andre utøvere i skiftesonen.
- 10.1.6 Det er ikke tillatt å røre andres utstyr i skiftesonen.
- 10.1.7 Sykling er ikke tillatt i skiftesonen. Utøver leier sykkel til påstigningssonen der utøveren kan stige på sykkelen. Etter endt sykling må utøveren ha minst én fot i bakken før avstigningssonen (dismoutline). Herfra leier utøveren sykkelen inn i skiftesonen.
- 10.1.8 Det er ikke tillatt å være naken i skiftesonen.
- 10.1.9 Brudd på bestemmelsene i skiftesonen kan gi tilsnakk, tidssoneing eller i grove og gjentatte tilfeller diskvalifisering.

11 SANKSJONER³⁰

11.1 Generelle regler

- 11.1.1 Dommer, konkurransejury eller NTF sitt disiplinærutvalg kan sanksjonere mot idrettsutøver, lag, trener, støtteapparat, akkreditert crew eller klubb i tilfeller der de opptrer eller handler i strid med bestemmelser gitt i NTF sine lover og regler, herunder NIF sine dopingregler, konkurranseregler og barneidrettsbestemmelser.
- 11.1.2 Dommer, konkurransejury eller NTF sitt disiplinærutvalg kan vurdere å sanksjonere der idrettsutøver, lag, trener, støtteapparat, akkreditert crew eller klubb ved utfører handling eller opptreden som ikke er konkret beskrevet i reglement, men som åpenbart strider mot reglens formål

³⁰ Endret i vedtak av forbundsstyret 27. juni 2016

- 11.1.3 Brudd på NTFs konkurranseregler utført av en idrettsutøver, trener, akkreditert crew eller støtteapparat, gir grunnlag for en sanksjon mot idrettsutøveren ved ileggelse av muntlig advarsel, pålegg om stans og retting, stans og fortsett (Stop-and-go), tidsstraff, diskvalifikasjon fra konkurranse, midlertidig utestengt fra konkurranser eller suspensjon fra forbundet
- 11.1.4 Brudd på NTF konkurranseregler for barn og ungdom opp til 18 år utført av klubb, sanksjoneres med skriftlig irettesettelse, bot (oppad begrenset til 50 000 NOK pr. person/ 500 000 NOK pr. organisasjonsledd) eller utestengelse i inntil 3 måneder.
- 11.1.5 Typen regelbrudd og overtredelsens grovhet avgjør den påfølgende straff.
- 11.1.6 Skriftlig irettesettelse, bot eller midlertidig utestengelse av klubb og midlertidig utestengelse eller suspensjon av utøver skal vurderes ved svært alvorlige brudd på enten NTFs konkurranseregler eller dopingreglene og ilegges av NTF sitt disiplinærutvalg.
- 11.1.7 Avgjørelser som Sanksjon fattet av dommer eller konkurransejury kan appelleres

11.2 Muntlig advarsel:

- 11.2.1 Hensikten med en muntlig advarsel, er å varsle idrettsutøveren om et mulig regelbrudd.
- 11.2.2 Muntlig advarsel kan bli gitt når
- en utøver bryter en regel uten overlegg;
 - når en dommer tror et regelbrudd er i ferd med å skje;
 - når ingen har fått fordel av regelbruddet
- 11.2.3 Prosedyre ved muntlig advarsel:
- dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av fløytesignal og identifisering av hvilken eller hvilke utøvere som får advarselen
 - utøverne kan stoppes hvis nødvendig og plikter da å stoppe
 - utøverne skal informeres om hvilken opptreden som må endres, stanses eller unngås
 - utøveren kan fortsette i konkurransen umiddelbart

11.3 Stans og fortsett

- 11.3.1 Hensikten med en stans og fortsett er å gi utøveren en mild tidsstraffs sanksjon for et mindre alvorlig brudd på reglementet og som kan sones på stedet
- 11.3.2 Stans og fortsett kan benyttes i konkurranser for aldersbestemte mosjonsklasser og i aspirantklassen
- 11.3.3 Stans og fortsett kan gis når
- en utøver bryter en regel uten overlegg
 - bruddet ikke er av alvorlig grad
 - det ikke er oppnådd en vesentlig fordel ved bruddet
- 11.3.4 Prosedyre ved ileggelse av stans og fortsett:
- dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av fløytesignal og identifisering av hvilken eller hvilke utøvere som får straff ved bruk av startnummer eller navn
 - gi beskjed om at det er gitt en stans og fortsett sanksjon ved å rope "Stop-and-go" eller «Stans og fortsett»

11.3.5 Prosedyre for gjennomføring av stans og fortsett

- På sykkel skal utøveren stanse sykkelen helt. Gå av sykkelen slik at begge beina er på samme side av sykkelrammen. Fortsette konkurransen så snart begge hælene har vært i bakken

11.4 Tidsstraff:

11.4.1 Tidsstraff gis for mindre regelbrudd eller ved gjentakelse av uheldig opptreden Tids kan gis direkte. Det er ikke et vilkår at utøveren har fått muntlig advarsel i forkant.

11.4.2 Gjennomføring av tidsstraff skal gjøres i området merket «penaltybox» eller «tidsstraffboks».

11.4.3 Gjennomføring av tidsstraff gitt på sykkel delen skal gjennomføres ved første gangs passering av tidsstraffeboksen etter at straff er gitt.

11.4.4 Tidsstraff gitt i et løpeselement kan avtjenes på et hvilket som helst tidspunkt av det løpeselementet.

11.4.5 Det er alltid utøverens ansvar at tidsstraff blir sonet korrekt.

11.4.6 Tidsstraff kan gis på følgende måter:

- Sertifisert funksjonær/dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av fløytesignal og identifisering av hvilken eller hvilke utøvere som får straff ved bruk av startnummer eller navn, vise et gult eller blått kort og gi beskjed om tidsstraff ved å rope «time penalty» eller «tidsstraff». Ved brudd på bestemmelsene om drafting, skal det vises et blått kort, ved andre brudd brukes et gult kort
- Alternativt kan utøveren bli informert om at tidsstraff er gitt ved at startnummeret vises med oppslag på en tavle ved inngangen til skiftesonen eller ved «Tidsstraffboksen». Det er utøverens eget ansvar å sjekke om de er oppført på tavlen.
- Ved tildeling av tidsstraff før første skifte (T1), vises tidsstraff ved at en funksjonær/dommer står i utøverens skiftesone, holder opp et gult kort og roper «time penalty» eller «tidsstraff».

11.4.7 Prosedyre for gjennomføring av tidsstraff:

- utøver melder seg for dommer i «Tidsstraffboksen» ved å oppgi startnummer, navn og antall soneminutter eller antallet tidsstraffer. Utøveren følger instruksene fra dommer
- ved tildeling av tidsstraff før T1, skal utøveren stille seg inne i sin skiftesone
- tidsstraff starter når utøveren er inne i boksen. Dommer gir beskjed når tidsstraff er ferdig ved å rope «Go». Utøveren kan da fortsette konkurransen umiddelbart.
- Det er ikke tillat å gjennomføre helt eller delvis skiftning av utstyr under soning av straff

11.5 Diskvalifikasjon:

11.5.1 Generelt:

Diskvalifikasjon er en sanksjon 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. Utøvere i aldersbestemte mosjonsklasser og para-triatleter vil bli diskvalifisert dersom de i en og samme konkurranse akkumulerer:

- to tidsstraffer på normaldistanse, standarddistanse, eller kortere distanser.
- tre tidsstraffer på mellomdistanse og langdistanse

11.5.2 Prosedyre: Der situasjonen tillater det, skal dommeren gjøre utøveren oppmerksom på diskvalifisering ved å:

- blåse i fløyte, støte i et signalhorn eller gi lignende signal
- vise et rødt kort
- identifisere utøveren det gjelder ved å rope utøverens nummer og/eller navn
- rope høyt og tydelig «Disqualified» eller «Diskvalifisert»

11.5.3 Av sikkerhetshensyn kan prosedyren gjennomføres innen rimelig tid etter at overtredelsen har funnet sted. Da må dommeren også gjøre oppmerksom på lovbruddet som adresseres.

11.5.4 Alternativt og i særlige tilfeller kan en utøver informeres om diskvalifikasjon etter målgang.

11.6 Prosedyre etter diskvalifikasjon:

11.6.1 En utøver kan fullføre konkurransen selv etter at dommer har informert om diskvalifikasjon.

11.7 Karantene/Utelukkelse (NO)

11.7.1 Generelt kan karantene idømmes for (men ikke begrenset til):

- usportslig opptreden
- forfalskning av dokumenter eller å oppgi falsk informasjon
- deltagelse i stevner, konkurranser eller distanser som utøveren ikke er berettiget til
- overtredelse av NIFs dopingregler
- brudd på NIFs lov § 11-4. Sanksjonbelagte handlinger/unnlater

11.7.2 Vurdering:

- Hoveddommer informerer hvis mulig utøveren om at karantene vil bli vurdert som Sanksjon og på hvilket grunnlag
- Hoveddommer lager skriftlig rapport med beskrivelse av type hendelse og grunnlaget for hvorfor karantene bes vurdert
- Rapporten skal sendes til NTFs generalsekretær senest innen syv dager etter konkurransen eller hendelsen danner grunnlaget for vurderingen
- NTFs generalsekretær varsler utøverens klubb og eventuelt nasjonalt forbund og videresender rapporten til NTF sitt disiplinærutvalg som fatter avgjørelse

11.7.3 Karantene / utelukkelse behandles i henhold til NIFs lov Kapittel 11 og 12

11.7.4 Utøvere under Karantene / Utelukkelse kan ikke delta på NTF approberte stevner eller konkurranser i utlandet i regi av ETU/ITU

12 KONKURRANSEJURY

12.1 Oppgaver

12.1.1 Juryen skal avgjøre alle saker om appeller eller protester knyttet til den spesifikke konkurransen de er oppnevnt for

12.1.2 Juryen skal gjøre endringer i resultatlister som er en direkte konsekvens av egne avgjørelser

12.1.3 Juryen må være tilgjengelig fra før pre-racemøtet til etter at konkurransen er ferdig

12.1.4 Juryen er ansvarlig for å utarbeide en samlet skriftlig redegjørelse over alle innkommende appeller og protester og utfallet av juryens behandling av disse

12.1.5 Juryen skal som minimum ha ett møte rett etter pre-racemøtet og ett møte etter at siste utøver er i mål

12.2 Sammensetting

12.2.1 Juryen skal bestå av tre medlemmer

12.2.2 Juryens leder er teknisk delegat (TD)

12.2.3 Ett medlem av styret i NTF, arrangementsutvalget eller utvalg under styret i NTF-styret, med unntak av medlemmer av NTF sitt disiplinærutvalg. Hvis ingen av disse kan, stiller arrangørklubben med ytterligere en representant

12.2.4 En representant fra arrangørklubben

12.3 Habilitetsregler

12.3.1 Medlemmer av juryen kan ikke samtidig være:

- dommer i samme konkurranse, med unntak av der TD også har dommerfunksjon
- akkreditert crew eller trener for en deltager i samme konkurranse
- deltager i samme konkurranse
- i nær familie med deltager i samme konkurranse. Med nær familie menes slekt i rett opp eller nedstigende linje, søsken, ektefelle, eller registrert samboer
- representant for, eller selv besitte, en økonomisk interesse i en deltager i samme konkurranse, eller i arrangementet som sådan

12.3.2 Juryens leder avgjør om en eller fler av juryens medlemmer må tre til side på grunn av inhabilitet

12.3.3 Ved inhabilitet skal medlemmet som må tre til siden erstattes med et nytt medlem, slik at juryens antall forblir tre

12.3.4 Juryens forman må være uhildet jf. bestemmelsen i 12.3.1

12.3.5 Avgjørelser fattet av en inhabil konkurransejury, skal settes til side etter vedtak i styret i NTF, dersom inhabiliteten kan ha påvirket juryens avgjørelser

12.4 Andre deltagere

12.4.1 Juryen kan innkalle én eller flere fagkyndige til høringen. Innkalte fagkyndige har uttalelsesrett men ikke stemmerett.

12.5 Utøvelse av juryarbeid

12.5.1 Juryen skal i sitt arbeid være nøytrale og vekte alle relevante opplysninger nødvendige for å avgjøre spørsmålet likt

12.5.2 Juryen skal så langt det lar seg gjøre, gi veiledning til utøvere med tanke på formkrav, frister og appellmuligheter, slik at de er i stand til ivareta sine rettigheter

12.5.3 Juryen må vise respekt for at samme hendelse eller forhold kan oppleves forskjellig for de som er eller involvert i, har vært involvert eller som har observert det aktuelle forholdet.

12.5.4 Være oppmerksomme på sannferdigheten i de innkaltes uttalelser kan være påvirket av deres egen interesse i utfallet

- 12.5.5 Møte de forhold som blir brakt fram i saken med et åpent utgangspunkt
- 12.5.6 Juryen skal respektere at et brudd på konkurranseregelverket foreligger først fra det punktet at juryen har fått en sak opplyst så godt som mulig og at sakens opplysninger klart viser at det har foreligget et regelbrudd, regelbruddets art, omfang og alvorlighetsgrad
- 12.5.7 Juryen står fritt til selv å innhente alle typer opplysninger
- 12.5.8 Juryen er ikke bundet av formkrav til bevis som kan legges frem og brukes for å opplyse saken

13 PROTESTER

13.1 Generelt

- 13.1.1 En protest skal rettes mot forhold eller handlinger utført av en deltager, dommer, eller mot forhold rundt konkurransen og gjennomføringen av denne. Det kan ikke innleveres protest over et forhold som allerede er observert, vurdert og eventuelt gitt en sanksjon av en dommer i løpet av konkurransen
- 13.1.2 Der ikke annet er oppgitt, er det ikke formkrav for varsel om protest ut over en klar angivelse til dommer eller TD at det protesteres, på hvilket forhold og eventuelt personer det protesteres mot.
- 13.1.3 Formkravet til protester er at de skal være framsatt skriftlig på enten norsk eller engelsk, er signert.
- 13.1.4 For å levere protest i kategorier som nevnt i 11.3 – 11.6, må det samtidig med innlevering betales et protestgebyr på 400 kroner. Der protesten får medhold i juryen, blir gebyret refundert. Der protesten ikke får medhold eller blir avvist etter 11.2.1, tilfaller gebyret konkurransearrangøren
- 13.1.5 Protesten anses levert når den er levert og signert av den som protesterer og klart angir:
- hvem som leverer protesten
 - forholdet det proteseres mot
 - grunnlaget for protesten
 - dersom det protesteres mot en annen deltager, skal den som protesterer angi navn eller startnummer på den det protesteres mot
 - om mulig skal det fremsettes en påstand om utfallet dersom protesten tas til følge
 - navn på vitner, observatører eller andre personer som kan bidra til sakens opplysning

13.2 Avvisning av protest

- 13.2.1 Konkurransjuryen kan avvise protester før jurybehandling dersom protesten ikke er levert rettidig, er framsatt av personer uten protestadgang og protester på forhold som allerede er avgjort. Avgjør en dommer at det ikke skal gis Sanksjon på et observert forhold, regnes forholdet som avgjort. Avgjørelse om avvisning kan ikke appelleres.

13.3 Protest om forhold rundt rett til deltagelse

- 13.3.1 Protester om en utøvers rett til deltagelse, herunder rett til start i en bestemt klasse eller distanse, må leveres til dommer eller TD i forkant av pre-racemøtet. Avgjørelse i saker om rett til deltagelse skal treffes av juryen i møtet direkte etter pre-race-møtet

13.4 Protest mot gjennomføring av konkurransen

- 13.4.1 Protester mot arrangøren om forhold som angår utøvernes sikkerhet, særlige tilpassinger eller endringer av distanser og løyper eller særlige bestemmelser vedtatt for denne konkurransen, må leveres til dommer eller TD for konkurransen senest 24 timer før starttid på konkurransen

13.5 Protester om forhold i konkurransen

- 13.5.1 En utøver som protesterer mot en annen utøver, dommer eller representant for arrangøren, må varsle dommer eller TD om dette senest 5 minutter etter målgang. Ved varsel om protest, løper en tidsfrist på ytterligere 15 minutter for å innlevere en formell protest til Dommer eller TD

13.6 Protester om utstyr

- 13.6.1 Protester om en utøvers utstyr, herunder begrensninger i utstyr og krav til utstyrets tilstand, må varsles til dommer eller TD innen fem minutter etter målgang. Ved varsel om protest, løper en tidsfrist på ytterligere 15 minutter for å innlevere en formell protest til dommer eller TD

13.7 Protester mot tidtaking og resultater

- 13.7.1 Protester mot skrivefeil i resultatlistene, som ikke er et resultat av avgjørelser truffet av dommer eller konkurransejuryen, må levers skriftlig fra utøveren eller fra styremedlem i utøverens klubb til konkurransens TD innen 30 dager etter at resultatlisten ble publisert første gang.

14 BEHANDLING AV PROTESTER

14.1 Protester skal behandles etter følgende regler:

- 14.1.1 Protester skal leveres til dommer eller TD innen den angitte fristen
- 14.1.2 Hoveddommer eller TD skal annonsere på informasjonstavle og eventuelt foreløpig resultatliste at det er lagt inn protest
- 14.1.3 Den som protesterer, utøveren det eventuelt protesters mot og eventuelt trener eller representant for dennes klubb, må møte til behandling av protest i jurymøte. Dersom den som protesterer ikke møter, kan behandling av protesten utsettes eller avvises. Konkurransejuryen kan avgjøre om fraværet er gyldig slik at behandlingen likevel kan gjennomføres
- 14.1.4 Dersom en eller flere parter i en protestsak ikke møter, kan juryen treffe avgjørelse om at saken skal avgjøres uten deres tilstedeværelse. Eventuelle skriftlige innlegg eller tilsvær fra den ikke møtende part skal da ikke tas hensyn til når juryen treffer sin avgjørelse
- 14.1.5 Representanter for en eller fler av partene kan be om fritak fra å møte. Fritak kan innvilges av juryleder hvis det ikke avgjørende for sakens opplysning
- 14.1.6 Behandling av protester i jurymøter er ikke åpen for publikum
- 14.1.7 Juryleder åpner behandlingen med å informere om partenes rettigheter og saksgang før lederen leser opp protesten for alle møtende parter
- 14.1.8 Sakens parter skal gis tilstrekkelig tid og anledning til å legge fram og belyse sin side av saken
- 14.1.9 Hver av partene kan stille med to vitner hver, som skal gis inntil tre minutter hver til å redegjøre for sine observasjoner

14.1.10 Juryen skal på bakgrunn av de opplysningene som blir lagt fram til behandling treffe en avgjørelse på om protesterer gis medhold eller ikke medhold. Juryens avgjørelse treffes på simpelt flertall. Det er ikke krav til at resultatet skal begrunnes

14.1.11 Konkurransjuryens avgjørelse skal kunngjøres umiddelbart og leveres skriftlig til sakens parter hvis de krever det

15 APPELLER

15.1 Generelt:

15.1.1 En appell er en anmodning fra utøver om overprøving av en avgjørelse truffet av en dommer i konkurranse, konkurransjuryen eller av NTF-utvalg, mot utøveren selv. Avgjørelser truffet av NTF sitt disiplinærutvalg er endelige

15.1.2 Det kan ikke appelleres over appellavgjørelser eller avgjørelse om å avvise appell

15.1.3 Formkravet til appeller er at de skal være framsatt skriftlig på enten norsk eller engelsk og at appellen er signert.

15.1.4 Appellen anses levert når den er levert og signert av den som appellerer og klart angir:

- hvem som leverer appellen
- avgjørelsen det appelleres over
- grunnlaget for appellen
- angi sakens parter
- om mulig skal det fremsettes en påstand om resultat eller tilstand dersom appellen tas til følge
- navn på vitner, observatører eller andre personer som kan bidra til sakens opplysning

15.2 Appellinstanser

15.2.1 Appell over avgjørelse truffet av dommer i konkurranse fremsettes til konkurransjuryen

15.2.2 Appell over avgjørelser truffet av konkurransjury eller utvalg i NTF skal fremsettes til NTF sitt disiplinærutvalg. Appellen leveres skriftlig av utøver, tillitsvalgt i dennes klubb, eller dennes trener til generalsekretæren i NTF.

15.3 Frister

15.3.1 Appell over avgjørelse truffet av dommer i konkurranse må varsles av utøveren, utøverens trener eller styremedlem i utøverens klubb innen fem minutter etter at utøveren har kommet i mål. Det ikke formkrav for varsel om appell, ut over en klar angivelse til dommer eller TD at det vil bli levert en appell og hvilken avgjørelse som appelleres

- Fristen for å levere appell over avgjørelser truffet av dommer i konkurranse er senest 15 minutter etter at det ble varslet om appell.
- Fristen for å levere appell over avgjørelse truffet av konkurransjury eller NTF-utvalg må framsettes senest innen 30 dager etter juryens eller utvalgets avgjørelse.

15.3.2 Frist for levere appell til konkurransjuryen er 15 minutter etter at deltageren er kommet i mål eller har varslet om at appell vil bli fremsatt

15.3.3 Frist for å levere appell over avgjørelse fattet av konkurransjury eller NTF-utvalg er 30 dager etter at avgjørelsen ble truffet.

15.4 Appellgebyr

- 15.4.1 For å levere appell over avgjørelse truffet av dommer i konkurranse til konkurransejury, må det samtidig med innlevering av appell betales et appellgebyr på 400 kroner.
- 15.4.2 Ved appell over konkurransejury avgjørelse til NTF sitt disiplinærutvalg, må det ved innlevering av appell betales et appellgebyr på 400 kroner.
- 15.4.3 Hvis appellen vinner frem, blir gebyret refundert. Hvis appellen ikke får medhold eller blir avvist, tilfaller gebyret konkurransearrangøren eller NTF for appell til NTF sitt disiplinærutvalg.

15.5 Saksgang ved appell til konkurransejury

- 15.5.1 Saksgangen for behandling av appell følger prosedyren for behandling av protester i konkurransejury bestemmelse 12.1.3 flg

15.6 Saksgang ved appell til NTF sitt disiplinærutvalg

- 15.6.1 Generalsekretæren varsler involverte parter og NTF sitt disiplinærutvalg om appellen. Leder av NTF sitt disiplinærutvalg oppnevner tre medlemmer som skal avgjøre appellen
- 15.6.2 NTF sin generalsekretær kan treffe avgjørelse om å avvise appellen dersom den er framsatt for sent eller ikke oppfyller formkravene
- 15.6.3 Leder for NTF sitt disiplinærutvalg avgjør om appellen skal avgjøres ved skriftlig saksbehandling eller ved utvalgsbehandling med partene til stede
- 15.6.4 Ved skriftlig saksbehandling skal partene gis anledning til å gjøre rede for sin side av saken og til å avgi tilsvar til motpartens anførsler
- 15.6.5 Gjennomføring av utvalgsbehandling følger prosedyren for behandling av protester i konkurransejury bestemmelse 12.1.3 flg.

16 UTVALG AV BRUDD PÅ REGLEMENTET OG STRAFF³¹

16.1 Nedenfor er det ført opp et utvalg av de vanligste eller mest aktuelle forseelser, straff for disse og hvem som har myndighet til å ilegge straff. Sanksjonsmyndighet er angitt til laveste avgjørelsesmyndighet. Listen er ikke uttømmende

Forseelse	Sanksjon	Sanksjonsmyndighet
Tyvstart	Tidsstraff i T-1 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse	Dommer
Ikke følge løype	Ved uaktsomhet: Stopp og returner til punktet der feil løypevalg oppsto eller ble valgt, fortsette videre i korrekt løype fra dette punktet Bevisst handling: DSQ Ved gjentatte overtredelse og bevisst handling: Suspensjon	Dommer Dommer NTF sitt disiplinærutvalg
Banning, kjefting eller annen utilbørlig adferd mot dommer eller arrangør	DSQ og innrapportering til NTF disiplinærutvalg Ved gjentakende tilfeller: Suspensjon	Dommer NTF sitt disiplinærutvalg
Ta imot hjelp fra andre enn arrangør, dommer eller akkreditert crew	DSQ	Dommer
Blokking eller hindring av andre deltagere	Ubevisst: Muntlig advarsel Bevisst: DSQ	Dommer Dommer
Unnlate å følge instruks om «Stopp. Fiks. Fortsett» fra arrangør eller dommer	DSQ	Dommer
Ikke ha startnummer i samsvar med arrangørens instruks	Ubevisst: Muntlig advarsel Gjentagende eller bevisst handling: DSQ	Dommer / arrangør Dommer
Forsøpling	Stopp, hent, ta med	Dommer

³¹ Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

Bruke utstyr eller bekledding til fare for seg selv eller andre	Stopp, fjern, fortsett	Dommer
Bruk av utstyr som gir urettmessig fordel eller kan være farlig for andre	Stopp, fjern fortsett	Dommer
Brudd på trafikkregler eller løpsspesifikke trafikkregler	Ubevisst: Tilsnakk Bevisst: Tidsstraff eller DSQ	Dommer Dommer
Deltagelse i annens persons navn, oppgi usanne opplysninger eller framlegge falske eller forfalskede dokumenter	DSQ – varsle NTF sitt disiplinærutvalg I alvorlige eller gjentatte tilfeller: Suspensjon	Dommer NTF sitt disiplinærutvalg
Deltagelse uten å ha rett til det	DSQ og varsel til NTF disiplinærutvalg I alvorlige eller gjentatte tilfeller: Suspensjon	Dommer NTF sitt disiplinærutvalg
Brudd på NIF - Dopingbestemmelser	Sanksjon i hht idrettens regelverk	
Voldelig og usportslig oppførsel	DSQ og Bortvisning Rapport til NTF sitt disiplinærutvalg Vurdere politianmeldelse	Dommer
Deltagelse i bar overkropp	Stopp. Ta på klær. Fortsett	Dommer
Forsere sykkeltrasse uten sykkel	Gå tilbake til der sykkel ble forlatt, ta med sykkel. Fortsett.	Dommer
Nakenhet, blotting, uanstendig oppførsel	DSQ Rapport til NTF sitt disiplinærutvalg	Dommer
Drafting i non-draft konkurranser	Sprint: 1 gang: 1 minutt tidsstraff. 2. gang: DSQ Normaldistanse/standarddistanse- 1. gang 2 minutt tidsstraff 2. gang: DSQ Langdistanse: 1 og 2 gang: 5 minutter tidsstraff 3. gang: DSQ	Dommer
Mosjonsklasser:	Stopp-fortsett	
Unnlatt eller ikke korrekt soning av tidsstraff	DSQ	Dommer

Ikke ha sykkelhjelm forsvarlig festet	Stopp. Fiks. Fortsett	Dommer
Ikke hjelm på sykkel delen av løypa	DSQ	Dommer
Konkurrere med ulovlig utstyr	DSQ	Dommer
Krabbe/krype i løpeløypa	DSQ	Dommer
Bruke stolper, trær eller andre landfaste elementer som hjelp til å foreta krappe retningsendringer	Mosjonsklasser, rekrutt, ungdom og junior: Muntlig advarsel Eliteklassen: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse	Dommer Dommer
Løpe eller gå på ski med hjelm	DSQ	Dommer
Feste sykkel utenfor angitt sone i skiftesonen.	Før konkurranse: Muntlig advarsel I konkurranse – mosjonsklasser, rekrutt, ungdom og junior: Stopp. Fiks. Fortsett I konkurranse – Eliteklassen: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse	Dommer
Gå på sykkel før «mount-line»	I konkurranse – mosjonsklasser, rekrutt, ungdom og junior: Stopp. Returner og kryss linjen på nytt. Fortsett I konkurranse – Eliteklassen: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på	Dommer

	sprintdistanse	
Gå av sykkelen etter dismount-line»	I konkurranse – mosjonsklasser, rekrutt, ungdom og junior: Stopp. Returner og kryss linjen på nytt. Fortsett I konkurranse – Eliteklassen: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse	Dommer
Oppbevaring av utstyr utenfor egen sone i skiftesonen	Før konkurranse: Muntlig advarsel I konkurranse – mosjonsklasser, rekrutt, ungdom og junior: Stopp. Fiks. Fortsett I konkurranse – Eliteklassen: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse	Dommer
Stafettlag som veksler utenfor vekslesonen	10 sekunder tidsstraff	Dommer
Ikke godkjent gjennomført veksling på stafett	Lag-DSQ	Dommer
Bruk av ulovlig utsyr, som eksempel men ikke begrenset til: hodetelefoner og øreplugg av alle slag, mobiltelefoner, glassflasker, samband, selfiestang, Go-pro kamera	Stopp. Fjern. Fortsett	Dommer
Deltagelse i konkurranse under suspensjon	DSQ – rapport til NTF sitt disiplinærutvalg. Utvidet suspensjonstid	Dommer NTF sitt disiplinærutvalg

17 STED FOR GJENNOMFØRING AV ILAGT AV TIDSSTRAFF

Regelbrudd ved:	Konkurransklasser Non-draft	Konkurransklasser Draft legal	Mosjon Non draft	Mosjon Daft legal
Start	T1	T1	T1	T1
Svømming	T1	T1	T1	T1
Skiftesone 1	Tidsstraffboks løp	Tidsstraffboks løp	Stopp-fortsett	Stopp-fortsett
Sykkel	Tidsstraffboks løp	Tidsstraffboks løp	Tidsstraffboks løp	Stopp-fortsett
Skiftesone 2	Tidsstraffboks løp	Tidsstraffboks løp	Stopp-fortsett	Stopp-fortsett
Løp	Tidsstraffboks løp	Tidsstraffboks løp	Stopp-fortsett	Stopp-fortsett

18 PREMIERING

18.1 Generelt

18.1.1 Det deles ut NM-medaljer i gull, sølv og bronse i alle klasser. I stafettkonkurransen skal alle deltakerne på laget ha medalje.

18.1.2 Forbundet besørger medaljer. Det deles ut kongepokal dersom forbundet er tildelt dette for det inneværende år.

- Styret bestemmer på forhånd i hvilken øvelse kongepokalen settes opp.
- Tildeling skjer i samsvar med NIFs reglement