

## Þríþrautarsamband Íslands (ÞRÍ)

### 1. Móta- og keppendareglur

#### 1.1. Formáli

Allir sem keppa í þríþraut skulu hafa undirbúið sig og æft skynsamlega fyrir viðkomandi keppni, vera við góða heilsu og í formi til að ljúka keppninni. Keppendur í þríþraut taka þátt á eigin ábyrgð og er mótshaldari á engan hátt ábyrgur fyrir heilsutjóni, meiðslum eða öðrum áföllum sem þeir kunna að verða fyrir í keppni eða á keppnisstað.

Þessar keppnisreglur gilda fyrir öll samþykkt mót á vegum ÞRÍ, þríþrautarfélaga og þríþrautardeilda innan vébanda ÍSÍ. Þær eru rammi fyrir keppnishaldara og eiga að stuðla að íþróttamennsku, jafnræði og drengskap, tryggja öryggi keppenda og efla heilindi og útbreiðslu íþróttarinnar.

Keppnishaldari skal kynna þáttakendum reglurnar fyrir keppni, ýmist með tilvísun í auglýsingu eða vísun á netslóð þar sem þær er að finna. Keppendum ber að kynna sér reglurnar og hlíta þeim í keppni. Brot á þeim varða refsingu, sbr. 3. grein.

**Reglurnar skal túlka í þeim anda íþróttamennsku og drengskapar sem þær eru settar.**

Ef mótshaldari kýs að víkja frá reglum ÞRÍ eða setja sérreglur, skal það gert með öryggi keppenda í huga. Beiðni um frávik skal send ÞRÍ skriflega minnst fjórum vikum fyrir keppni og kynnt keppendum áður en keppni hefst. Frávik eru háð samþykki ÞRÍ.

Í Íslandsmótum verða allir keppendur að vera skráðir félagar í aðildarfélagi ÍSÍ (þríþrautarfélagi/þríþrautardeild eða í íþróttafélagi sem hefur þríþraut á stefnuskrá sinni). Keppendur á Íslandsmótum lúta almennum reglum ÍSÍ.

#### 1.2. Almenn ákvæði:

Vegalengdir í þríþraut eru eftirfarandi:

Sprettþraut: 400 m sund/ 10-12 km hjól/2-3 km hlaup.

Hálf ólympísk þraut: 750m/20km/5 km

Ólympísk þraut: 1500 m / 40 km / 10 km.

Hálfur Járnkarl: 1900 m / 90 km /21.1 km

Járnkarl: 3800 m /180 km /42.2 km

**Keppnisreglurnar gilda einnig um eftirfarandi þrautir**

Tvíþraut: hlaup, hjól og hlaup

Tvíþraut: sund og hlaup

Marbendill (Aquathon): Hlaup, sund og hlaup

Mótshaldari getur ákveðið vægi vegalengda í ofangreindum þrautum. Mótshöldurum er almennt heimilt að ákveða vegalengdir í keppnum, svo fremi að það liggja fyrir í auglýsingum fyrir keppnina. Einnig skal þess gætt að vikmörk frá auglýstum vegalengdum séu sem minnst.

**Um lyfjanotkun gilda lyfjareglur ÍSÍ.**

## 2. Keppendareglur

### 2.1. Skylda og ábyrgð keppenda

Keppendur eru á eigin ábyrgð í keppni.

Í keppni og á keppnisstað skulu keppendur fara eftir neðangreindum reglum:

- a) Sýna íþróttamannslega hegðun og fara eftir keppnisreglum, sýna öðrum keppendum og starfsfólki kurteisi og virðingu.
- b) Tilkynna eigin brot á keppnisreglum til yfirdómara/keppnisstjóra eða hætta keppni.
- c) Hætti keppandi keppni skal hann tafarlaust tilkynna það til keppnisstjóra. Keppendum er skylt að kynna sér keppnisbraut fyrir keppni og verða þeir að fara alla brautina í heild sinni. Ekki má víkja af braut nema fara inn á hana aftur á sama stað. Öll brot á þessu ákvæði, jafnvel þótt ávinningur sé enginn, varða tímavíti, nema yfirdómari/keppnisstjóri telji að brotið hafi verið umtalsvert og að keppandi hafi hagnast á því eða að brotið hafi stofnað öðrum keppendum í hættu. Ef svo er talið, varða það brottvísun úr keppninni.
- d) Allur búnaður keppenda skal vera löglegur. Keppandi ber ábyrgð á að búnaður uppfylli öryggiskröfur mótshaldara. Keppendur skulu mæta með hjól og annan búnað í skoðun a.m.k. 30 mínútum áður en keppni hefst eða fyrr ef mótshaldari hefur auglýst það. Hafi keppandi ekki sýnt dómara búnað fyrir þann tíma er litið svo á að hann hafi hætt við keppni.
- e) Keppendum er óheimilt að hindra, trufla eða tefja aðra keppendur.
- f) **Óheimil aðstoð:** Keppendum er óheimilt að þiggja aðstoð nema frá starfsmönnum keppinnar, þar á meðal mat, drykk, búnað, varadekk, slöngu, gjörð eða aðra hluta reiðhjóls, nema fyrir liggi leyfi PRÍ. Keppandi má þiggja aðstoð annarra keppenda við viðgerð á slöngu, dekki eða reiðhjóli. Aðstoð í formi fylgdar á reiðhjóli eða hlaupum er óheimil. Upplýsingar um millitíma og aðra keppendur eru heimilar.
- g) Keppendum er óheimilt að fara úr keppnistopp eða bol meðan á keppni stendur.
- h) **Keppnisnúmer:** Númer keppanda skal ætíð vera áberandi, einkum við ræsingu, við endamark, á brautinni og á skiptisvæðum. Á hjólaleið skal númer vera að aftan, en að framan á hlaupaleið.
- i) **Óheimilir fylgihlutir:** Keppendur skulu ekki nota farsíma, glerflöskur/glerílát, heyrnartól, tónlistartæki eða tónlistarbúnað sem yfirdómari telur hættulegan, einkum ef viðkomandi búnaður dregur úr árvekni keppanda og stofnar þar með öryggi annarra keppenda í hættu.
- j) **Óheimill búnaður.** Keppandi má ekki nota neinn þann búnað sem yfirdómari/keppnisstjóri telur stofna öðrum keppendum í hættu eða veita viðkomandi keppanda ósanngjarnt forskot á aðra.

- k) Keppandi má ekki henda umbúðum, drykkjarbrúsum eða öðru á keppnisbraut, heldur aðeins á þar til gerðum svæðum sem mótshaldari hefur ákveðið.

## 2.2. Sund

- a) Sundstíll er frjáls.
- b) Bannað er hefja sund áður en ræst er. Óheimilt er hefja sund fyrir framan ráslínu.
- c) Númer sundmanns á að vera sýnilegt á upphandlegg eða á sundhettu. Mótshaldari getur ákveðið frávik frá þessari reglu.
- d) Á brautum í laug ber að synda í rangsælis hring, þ.e. hægri umferð.
- e) Keppanda er leyfilegt að stoppa við enda brautar í laug en má ekki trufla aðra keppendur.
- f) Ef synt er í sundlaug er blautbúningur óheimill.
- g) Í keppni í sundlaug verður keppandi að snerta enda brautar við snúninga með einhverjum líkamshluta.
- h) Keppendur skulu hafa merktar sundhettur til að auðvelda talningu. Sundhettur eru skylda í öllum þríbrautakeppnum.
- i) Froskalappir, snorkel, fótakútur, spaðar og annar búnaður sem getur auðveldað keppanda sundið er bannaður.
- j) Mótsstjóri getur ákveðið að blautbúningar séu skylda telji hann hitastig vatns/sjávar stofna keppendum í hættu.

## 2.3. Hjól

- a) Í tví- og þríbraut er stranglega bannað er að hjóla of stutt fyrir aftan næsta hjólreiðamann (drafting) og nota kjölsogið frá honum.

### **Ólympísk vegalengd eða styttri vegalengd:**

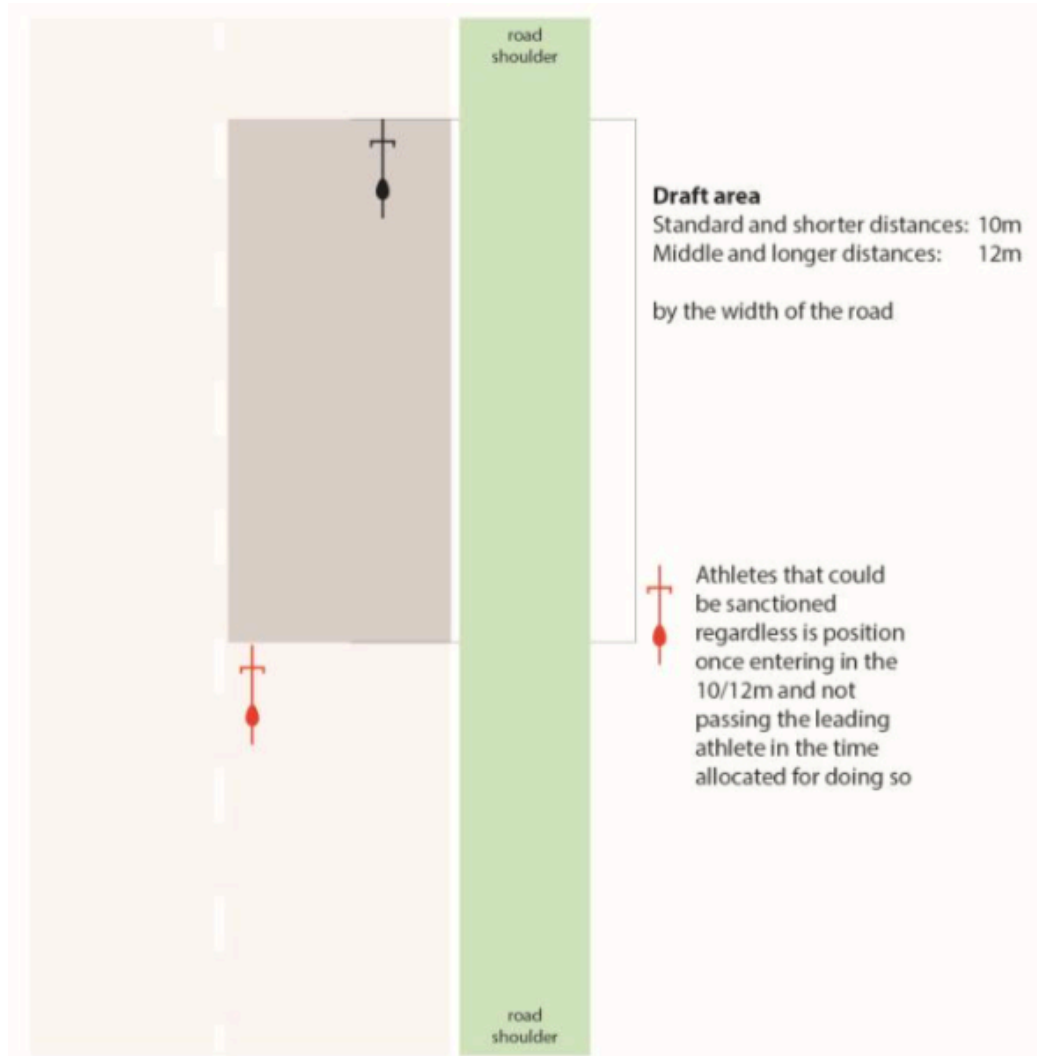
Keppenda ber að halda að minnsta kosti 10 metra fjarlægð frá næsta hjólreiðamanni fyrir framan og 2 metra til hliðar (sjá skýringarmynd). Þegar keppandi tekur fram úr hefur hann 20 sek. til þess. Brot á þessari reglu varðar tímavíti og annað brot varðar brottvísun.

### **Hálfur járnmaður eða lengri vegalengd:**

Keppenda ber að halda að minnsta kosti 12 metra fjarlægð frá næsta hjólreiðamanni fyrir framan og 2 metra til hliðar (sjá skýringarmynd). Þegar keppandi tekur fram úr hefur hann 25 sek. til þess. Brot á þessari reglu varðar tímavíti og þriðja brot varðar brottvísun.

Undantekningar frá áðurnefndri reglu eru við drykkjarstöðvar, snúningspunkta og 0-300m við skiptisvæði.

Skýring á mynd:



Um leið og hjólreiðamaður tekur fram úr öðrum keppanda, ber þeim sem tekið er fram úr að virða reglur um kjölsogssvæði (drafting zone).

Hvenær á hjólreiðamaður að gefa eftir stöðu? Þegar framhjól þess sem tekur framúr er komið fram fyrir framhjól hins keppandans.

- b) Hjálmaskylda er í öllum keppnum.
- c) Keppandi skal kynna sér hjólabrautina fyrir keppni, fara eftir almennum umferðarreglum (virða hægri umferð) og umferðarmerkjum.
- d) Hjól verða að vera knúin áfram af keppanda og engu öðru.

#### 2.4. Hlaup

- a) Númer keppanda á að vera sýnilegt að framan.
- b) Keppandi verður að hlaupa eða ganga alla leiðina.
- c) Bannað er að skríða eða hafa hjálm á höfði.

## 2.5. Skiptisvæði

- a) Bannað er að hjóla inn á skiptisvæði
- b) Þegar keppandi kemur að skiptisvæði á hjóli ber honum að minnka hraðann þannig að öðrum keppendum og starfsmönnum stafi ekki hættu af.
- c) Allt keppnisdót sem fylgir keppanda skal eingöngu geymt á úthlutuðu svæði næst hjóli eða á sérmerktu skiptisvæði úthlutuðu af keppnisstjórn.
- d) Keppanda er leyfilegt að setja hjólaskó, sólgleraugu og hjálm á hjól inn á skiptisvæði.
- e) Keppendur verða að setja hjálm á höfuð og festa áður en hjól er tekið af hjólarekka og skal eigi taka af sér hjálminn fyrr en hjól hefur verið sett á rekka að loknum hjólaleggnum.
- f) Þegar hjólum er skilað inn á skiptisvæði ber keppendum að hengja hjól á hjólarekka.
- g) Keppandi skal ekki undir nokkrum kringumstæðum tefja eða hindra aðra keppendur inn á skiptisvæði og getur það varðað brottvísun úr keppni.
- h) Aðeins starfsmenn geta veitt keppendum aðstoð á skiptisvæði.
- i) Keppendur skulu aðeins yfirgefa og koma inn á skiptisvæði á merktum inn- og útgangi.

Brot á reglum varða tímavíti nema annað sé tekið fram, sbr. 3. grein.

Keppnisstjóra er heimilt að beita mildari ákvæðum en hér eru tilgreind, ef aðstæður og fyrirkomulag keppni gefur tilefni til þess, en skal þá upplýsa það í auglýsingu fyrir keppnina og á keppnisstað og hafa um það samráð við PRÍ.

Þessi upptalning er ekki tæmandi. Yfirdómari getur úrskurðað að keppandi hafi gerst brotlegur og refsað honum í samræmi við það.

## 3. Víti og refsingar

Dæma má keppanda tímavíti eða brottvísun fyrir brot á reglum. Dæma má keppanda í fleiri en eitt tímavíti fyrir brot á sömu reglu.

Tímavíti:

- a) Í sprettþraut og hálf-ólympískri vegalengd, tvíþraut og marbendli (keppnum sem taka almennt syttri tíma en 90 mín) eru refsingar sem hér segir:  
Drafting: Fyrsta brot: 1 mínúta. Annað brot: Brottvísun.  
Brot skv. viðauka K í keppnisreglum ITU, t.d. þjófstart, númer og/eða hjálmur, hjóla á skiptisvæði, henda rusli utan svæða: 10 sekúndur.
- b) Í ólympískri þraut eru refsingar sem hér segir:  
Drafting: Fyrsta brot: 2 mínútur. Annað brot: Brottvísun.  
Brot skv. viðauka K í keppnisreglum ITU t.d. þjófstart, númer og/eða hjálmur, hjóla á skiptisvæði, henda rusli utan svæða: 15 sekúndur.

- c) Í hálfum járnkarli og lengri vegalengdum:  
Drafting: Fyrsta brot: 5 mínútur, annað brot 5 mínútur, þriðja brot: Brottvísun.  
Brot skv. viðauka K í keppnisreglum ITU t.d. þjófstart, númer og/eða hjálmur, hjóla á skiptisvæði, henda rusli utan svæða: 60 sekúndur.

Óíþróttamannsleg hegðun í eða utan keppni (2.1a): Brottvísun.

Óheimil aðstoð (2.1f): Brottvísun.

#### **Framkvæmd refsinga í keppni:**

Í styttri keppnum (a) er tíma bætt við lokatíma keppenda í samræmi við refsingu. Í lengri keppnum (b og c) kalla dómara keppendur inn í refsibox. Sé keppanda vísað úr keppni kallar dómari hann inn og verður keppandi að hlíta fyrir mælum strax.

Upplýsingar um frekari víti og refsingar má finna í viðauka K,

([http://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport\\_competition-rules\\_2017.pdf](http://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_2017.pdf))

Miðað er við að refsingar í Elite flokki eigi við um A-hóp á Íslandi og refsingar fyrir age-group eigi við um B-flokk (byrjendur).

#### **4. Kærum fyrir brot í keppni og meðferð þeirra**

Verði keppandi var við brot á reglu í keppni ber honum að tilkynna yfirdómara það innan kærufrests. Yfirdómari túlkar reglurnar, tekur við ábendingum, kvörtunum, kærum, dæmir tímavíti, ákveður brottvísun úr keppni.

Yfirdómara er þó heimilt að víkja frá þessari reglu meti hann aðstæður svo að þörf sé á að taka ábendingu til formlegrar umfjöllunar.

**Kærufrestur:** Keppandi hefur 60 mínútur frá því að hann lauk keppni til að koma kæru á framfæri við yfirdómara.

#### **Hvað þarf að koma fram í kæru um brot á keppnisreglum:**

- Hvaða keppnisregla var brotin.
- Hvar og hvenær átti viðkomandi brot sér stað?
- Hverjir voru uppvísir af broti?
- Nákvæm lýsing á broti.

**Staðfest úrslit:** Úrslit eru ekki staðfest fyrr en yfirdómari hefur afgreitt og/eða vísað frá þeim kærum sem berast innan kærufrests. Því skal lokið innan 60 mínútna frá því að síðasti keppandi kemur í mark. Úrslit sem birtast jafnóðum í lifandi tímatöku er ekki staðfest úrslit.

Úrskurðir yfirdómara eru bindandi. Úrskurði yfirdómara má áfrýja skriflega til PRÍ innan tveggja sólarhringa frá birtingu staðfesta úrslita. PRÍ úrskurðar eigi síðar en viku frá framlagðri áfrýjun. Ef keppandi er ósáttur við niðurstöðu PRÍ getur hann kært niðurstöðuna til dómstóls ÍSÍ.

#### 5. Athugasemdir við úrslit

Geri keppandi athugasemd við tíma í staðfestum úrslitum ber keppnisstjóra að taka slíkar athugasemdir strax til umfjöllunar. Athugasemd verður að berast eigi síðar en einni viku eftir að staðfest úrslit voru birt.

#### 6. Aldursákvæði keppanda

Fæðingarár keppanda gildir í aldursflokkum. Miðað er við aldur á keppnisári.

Tegund	Lágmarksaldur
Ólympísk þraut og styttra	16
Hálfur járnkarl og lengra	18

Keppnisstjóri getur vikið frá ákvæðum um aldur telji hann ástæðu til og skal auglýsa það sérstaklega fyrirfram.

## Framkvæmd og skipulag keppni

### 1. Keppendafundur

- Keppnishaldara ber skylda til að halda keppendafund að minnsta kosti 60 mínútum áður en keppni hefst. Á fundinum þarf að fara yfir skipulag og framkvæmd keppni, hver er keppnisstjóri og yfirdómari, keppnisreglur skulu kynntar ásamt því að fara skal yfir þær hættur sem eru í brautinni. Mikilvægt er að upplýsa keppendur um hvenær og hvar keppnisfundur er haldinn.

### 2. Skoðun keppnisbúnaðar

- Dómari/starfsmenn á vegum keppnishaldara fara yfir búnað keppenda, hjálm og hjól (bremsur) áður en keppendur koma búnaði fyrir á skiptisvæði.

### 3. Keppnisbraut

- Keppnishaldarar skulu kappkosta að leggja brautir samkvæmt áður greindum vegalengdum.
- Við mælingar á hjóla- og hlaupaleið skal nota mælingahjól, GPS-tæki eða landmælingatæki og tvímæla allar leiðir til að tryggja að vegalengdir séu þær sömu og auglýstar vegalengdir.
- Keppnishaldari gefur út leiðalýsingu með kortum að lágmarki tveimur vikum fyrir keppni. Keppnishaldari skal senda leiðarlýsinguna annað hvort á keppendur í tölvupósti eða sendir upplýsingar um hvar hægt er að nálgast leiðina t.d. á heimasíðu. Keppendum ber að kynna sér keppnisleiðir.
- Merkingar á hjólaleið og hlaupaleið skulu vera örvar á götu, örvar á skiltum við beygjur og önnur þau merki sem tilgreina leiðina nákvæmlega. Mælt er með að keppnishaldarar setji keilur á brautina þar sem þarf að aðskilja umferð keppenda.
- Endamark skal vera vel merkt og áberandi fyrir alla keppendur.
- Keppnisbraut skal vera tilbúin og merkt fyrir keppnisfund.
- Brautarverðir skulu staðsettir þar sem talið er mögulegt að keppendur geti villst af leið eða þar sem öryggi keppenda gæti verið í hættu, t.d. vegna bílaumferðar. Starfsmenn skulu vera vel sýnilegir og merktir t.d. í gulum vestum eða áberandi einkennisfatnaði.
- Mælt er með að keppnisstjórn velji breiðar götur til að tryggja öryggi keppenda. Það er mikilvægt að upplýsa keppendur um hættur á hjóla- og hlaupaleið á keppnisfundi og einnig að þær hættur sem hægt er að merkja séu merktar fyrir keppni.
- Í keppnum sem synt er í vatni eða sjó skal setja baujur út sama dag og keppni er haldin og á sama tíma mæla stystu vegalengd brautar tvisvar sinnum.
- Baujur sem notaður eru til að merkja sundlegg skulu að lágmarki standa 1,0m fyrir ofan vatnsyfirborð.



#### **4. Drykkjarstöðvar**

- Ekki skal vera lengra á milli drykkjarstöðva en 20 km á hjóli og ekki meira en 5 km bil á milli stöðva á hlaupalegg.
- Drykkjarstöðvar geta verið við skiptisvæði til að draga úr starfsmannabörf en almennt ákveður keppnishaldari staðsetningu þeirra og tekur þá mið af keppnisvegalegd hverju sinni. Ein drykkjarstöð verður að vera við endamark.

#### **5. Skiptisvæði**

- Keppnishaldara ber skylda til að loka skiptisvæði fyrir utanaðkomandi umferð. Aðeins starfsmenn og keppendur mega fara inn á skiptisvæði. Merkja skal sérstaklega inngöngu og útgönguleiðir af skiptisvæði. Séu keppnishaldarar ekki með hjólarekka ber þeim skylda til að merkja geymslusvæði hjóla sérstaklega vel. Keppnishaldarar skulu forðast að láta keppendur fara út á hjóla- og hlaupaleið á sama stað.
- Salernisaðstaða skal vera til staðar á hjóla- og hlaupaleið í keppnum sem eru lengri en hálf ólympísk þríbraut og vera eingöngu aðgengilegt keppendum á meðan keppni stendur. Hámarks vegalegd á milli salerna á hjólaleið er 45 km og 5 km á hlaupaleið.

#### **6. Númer**

- Keppnishaldara ber að útvega keppendum númer kjósi keppnishaldari að vera með keppnisnúmer í keppninni.
- Ef númer eru notuð í keppninni skulu þau vera sýnileg. Á hjóli þarf númer að vera sýnilegt að aftan og í hlaupi að framan.

#### **7. Tilhögun keppni**

- Keppni í þríbraut er samfelld, þ.e. hjól tekur við af sundi og hlaup af hjóli á afmörkuðum skiptisvæðum. (Sjá reglur um skiptisvæði) Keppnishaldara er heimilt að gera undantekningar frá þessu fyrirkomulagi og tilkynna það sérstaklega í keppnisgögnum og til PRÍ.
- Skylda er að nota tímatökubúnað þar sem hver keppandi er merktur með tímatökufloðu í keppnum sem eru Íslandsmeistaramót og/eða hluti af stigakeppni þríbrautar-sambandsins.

#### **8. Refsibox**

- Keppnishaldara ber að hafa refsibox og tilkynna keppendum á keppnisfundi hvar refsibox er staðsett ásamt því að hafa það greinilega merkt.
- Óháð vegalegd þríbrautar þá skal taka út tímarefsingu á meðan keppni stendur í viðkomandi refsiboxi og þarf starfsmaður í refsiboxi að gefa samþykki að refsing hafi verið tekin út áður en keppandi fer af stað aftur.

#### **9. Flokkar í keppni**

Keppnishaldari skal bjóða upp á eftirfarandi flokka:

- unglingsflokk (18 ára og yngri)

- karla- og kvennaflokk
- Keppnishaldara er frjálst að bjóða upp á aldursflokka og liðakeppni.
- Notast skal við eftirfarandi skiptingu í aldursflokka fyrir karla og kvenna flokk ef keppnishaldari ákveður að hafa keppni í aldursflokkum:
  - 19-39 ára
  - 40 ára og eldri
- Skylda er að skipta 19-39 ára upp í 10 ára bil ef 15 eða fleiri keppendur af sama kyni eru skráðir til keppni í aldursflokki og að eftirfarandi er uppfyllt fyrir hvort kyn:
  - 19-29 ára: 10 eða fleiri keppendur og 30-39 ára: 5 eða fleiri keppendur
  - 19-29 ára: 5 eða fleiri keppendur og 30-39 ára: 10 eða fleiri keppendur
- Skylda er að skipta 40+ flokknum upp í 40-49 ára og 50 ára og eldri ef að lágmarki eru 5 einstaklingar af sama kyni skráðir til keppni í hvorum flokki.
- Allar stigakeppnir skulu bjóða uppá byrjendaflokk sem skiptist í karla og kvenna flokk.

#### 10. Keppnisstjórn og starfsfólk

- Við hverja keppni skal vera keppnisstjóri, yfirdómari, brautarverðir og aðrir starfsmenn. Skylda er að tilkynna á keppnisfundi hver sé keppnisstjóri og yfirdómari. Keppnisstjórn ber að hafa dómara við endamark.
- Frá upphafi keppni og þar til úrslit hafa verið staðfest, eru allar ákvarðanir yfirdómara endanlegar og bindandi varðandi allt sem viðkemur keppnishaldinu og keppninni, nema þar sem áfrýjunarnefnd hefur úrskurðað annað.
- Í liðakeppni þurfa þátttakendur að nota sama númer, þ.e. hjólreiðamaður afhendir hlaupara númer eftir að hann er búinn að ganga frá hjólinu.

Skylda er að hafa dómara á mótorhjólum eða öðru sambærilegu farartæki á hjólaleið til að tryggja að allar reglur séu virtar á hjólaleiðinni.