



# Keppnisreglur ÞRÍ

Útgáfa 3. Mars 2020

ÞRÍÞRAUTARSAMBAND ÍSLANDS

Engjavegur 6 104 Reykjavík Iceland

## Efnisyfirlit

<b>1</b>	<b>Keppnisreglur</b>	<b>2</b>
1.1	Formáli	2
1.2	Flokkar og aldursviðmið	3
1.2.1	Almennur flokkur og byrjendaflokkur	3
1.2.2	Fæðingarár og aldursviðmið	3
1.2.3	Aldursflokkaskipting	3
1.3	Vegalengdir	4
1.3.1	Vegalengdir í þríbraut	4
1.3.2	Vegalengdir í vetrarbrautum	4
1.3.3	Vegalengdir í utanvegarbrautum	4
1.3.4	Keppnisreglurnar gilda einnig um eftirfarandi þrautir	4
<b>2</b>	<b>Skylda og ábyrgð keppenda</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Framkvæmd og skipulag keppni</b>	<b>6</b>
3.1	Keppnisfundur	6
3.2	Skoðun keppnisbúnaðar	6
3.3	Keppnisbraut	6
3.4	Drykkjarstöðvar	6
3.5	Skiptisvæði	7
3.6	Númer	7
3.7	Tilhögun keppni	7
3.8	Refsibox	7
3.9	Keppnisstjórn og starfsfólk	8
<b>4</b>	<b>Keppnin</b>	<b>9</b>
4.1	Sund	9
4.2	Hjól	9
4.3	Hlaup	11
4.4	Skiptisvæði	11
4.5	Hitastig í vatni	11
<b>5</b>	<b>Víti og refsingar</b>	<b>12</b>
5.1	Tímavíti	12
5.2	Framkvæmd refsinga	12
<b>6</b>	<b>Kærur og áfrýjanir</b>	<b>13</b>
6.1	upplýsingaskylda	13
6.2	Kærufrestur og kæruform	13
6.3	Úrslit og úrskurðir	13

## 1 Keppnisreglur

### 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 keppnishaldari 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. 5. grein.

Þessar reglur eru byggðar á reglum ITU og aðlagðar að íslenskum aðstæðum. Nýjustu reglur ITU á hverjum tíma gilda því einnig. Íslensku reglurnar gilda fram yfir reglur ITU ef um misræmi er að ræða.

[https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport\\_competition-rules\\_2019.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_2019.pdf)

Reglurnar skal túlka í þeim anda íþróttamennsku og drengskapar sem þær eru settar. Um lyfjanotkun gilda lyfjareglur ÍSÍ.

Ef keppnishaldari kýs að víkja frá reglum ÞRÍ eða setja sérreglur, skal það gert með öryggi keppenda í huga. Beiðni um frávík skal send ÞRÍ skriflega minnst tveimur vikum fyrir keppni og kynnt keppendum áður en keppni hefst. Frávík 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.

Til að geta geta orðið íslandsmeistari þá verður keppandi að vera íslenskur ríkisborgari eða haft lögheimili á landinu í amk. 2 ár.

## 1.2 Flokkar og aldursviðmið

### 1.2.1 Almennur flokkur og byrjendaflokkur

Keppt er í tveimur flokkum, almennum flokk og byrjendaflokk.

- Byrjendaflokkur er hugsaður fyrir fólk sem er að byrja í þríþraut.
- Keppandi má skrá sig sem byrjanda í aðeins eitt keppnistímabil.
- Ef keppandi hefur keppt tvisvar áður á fyrri keppnistímabilum hér, heima eða erlendis, má hann ekki skrá sig sem byrjanda.

Ef keppandi fellur ekki undir ofangreind viðmið, þá skal hann skrá sig í almennan flokk. Keppnisstjóra er heimilt að flytja keppanda í almennan flokk og skal hann þá upplýsa keppanda um það.

### 1.2.2 Fæðingarár og aldursviðmið

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

Sjá töflur í köflum 1.3.1-1.3.3.

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

### 1.2.3 Aldursflokkaskipting

Keppnishaldara er frjálst að bjóða upp á aldursflokka og liðakeppni.

Ávallt skal vera sama aldursflokkun á milli kynja.

- a) Keppnishaldari skal að lágmarki bjóða upp á eftirfarandi flokka:
  - 19 ára og yngri (unglingaflokk)
  - karla- og kvennaflokk
- b) Ef keppnishaldari ákveður að hafa aldursflokka, skal hafa eftirfarandi flokka:
  - 15-19
  - 20-23
  - 24-39
  - 40-49
  - 50-59
  - 60-99
- c) Heimilt er sameina aldursflokka ef færri en 5 eru í einum aldursflokki og skal þá hafa eftirfarandi flokka:
  - 15-19
  - 20-39 ára
  - 40-59 ára
  - 60 ára og eldri

### 1.3 Vegalengdir

#### 1.3.1 Vegalengdir í þríbraut:

	Sund	Hjól	Hlaup	Lágmarksaldur
Ófursprettþraut	250-500 m	6,5-13 km	1,7-3,5 km	15
Sprettþraut	allt að 750 m	allt að 20 km	allt að 5km	16
Ólympísk	1500 m	40 km	10 km	18
Hálfur járnmaður	1900-3000 m	80-90 km	20-21 km	18
Járnmaður	1000-4000 m	100-200 km	10-42,2 km	18

#### 1.3.2 Vegalengdir í vetrarbrautum:

	Utanvegahlaup	Fjallahjól	Gönguskíði	Lágmarksaldur
Sprettþraut	3-4 km	5-6 km	5-6 km	16
Stöðluð vegalengd	7-9 km	12-14 km	10-12 km	18

#### 1.3.3 Vegalengdir í utanvegarbrautum:

	Sund	Fjallahjól	Utanvegahlaup	Lágmarksaldur
Sprettþraut	500 m	10-12 km	3-4 km	16
Stöðluð vegalengd	1000-1500m	20-30 km	6-10 km	18

#### 1.3.4 Keppnisreglurnar gilda einnig um eftirfarandi þrautir:

- Tvíþraut: hlaup, hjól og hlaup
- Tvíþraut: sund og hlaup
- Marbendill (Aquathon): Hlaup, sund og hlaup

Keppnishaldari getur ákveðið vægi vegalengda í ofangreindum þrautum. Keppnishöldurum 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.

## 2 Skylda og ábyrgð keppenda

Keppendur eru á eigin ábyrgð í keppni.

Í keppni og á keppnisstað eiga keppendur að 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, varðar það brottvísun úr keppninni.
- d) Allur búnaður keppenda skal vera löglegur. Keppandi ber ábyrgð á að búnaður uppfylli öryggiskröfur keppnishaldara. Keppendur skulu mæta með hjól og annan búnað í skoðun a.m.k. 30 mínútum áður en keppni hefst eða fyrir ef keppnishaldari 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 liggja 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) 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 samskiptatæki, (s.s. snjallúr /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 keppnishaldari hefur ákveðið.

## 3 Framkvæmd og skipulag keppni

### 3.1 Keppnisfundur

Keppnishaldara ber skylda til að halda keppendafund og skal honum vera lokið eigi síðar en 30 mínútum áður en keppni hefst.

Á fundinum þarf að fara yfir skipulag og framkvæmd keppni, hver er keppnisstjóri og yfirdómari. Helstu keppnisreglur eru kynntar ásamt því að fara yfir þær hættur sem eru í brautinni.

Mikilvægt er að upplýsa keppendur um hvenær og hvar keppnisfundur er haldinn.

### 3.2 Skoðun keppnisbúnaðar

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

### 3.3 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 sem næst auglýstum vegalengdum.
- 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 hjóla- og hlaupaleið skulu vera örvar á götu og/eða 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 og hættur séu merktar eins og kostur er.
- Baujur sem notaður eru til að merkja sundlegg skulu að lágmarki standa 1,0m fyrir ofan vatnsyfirborð.

### 3.4 Drykkjarstöðvar

Bil milli drykkjarstöðva skal ekki vera lengra en 26 km á hjóli og ekki meira en 7 km á hlaupalegg.

Drykkjarstöðvar geta verið við skiptisvæði en almennt ákveður keppnishaldari staðsetningu þeirra og tekur þá mið af keppnisvegalengd hverju sinni.

Drykkjarstöð verður að vera við endamark.

### 3.5 Skiptisvæði

Keppnishaldara ber skylda til að loka skiptisvæði fyrir umferð annarra en starfsmanna. Keppendur mega fara inn á skiptisvæði þegar hjólaskoðun hefur farið fram.

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 þríþraut og vera aðgengileg keppendum á meðan keppni stendur. Miða skal við að ekki sé lengra á milli salerna á hjólaleið er 45 km og 5 km á hlaupaleið.

### 3.6 Númer

Keppnishaldari er ábyrgur fyrir keppnisgögnum, þar með talið keppnisnúmerum séu þau notuð.

Ef númer eru notuð í keppninni skulu þau vera sýnileg. Á hjóli þarf númer að vera sýnilegt að aftan og í hlaupi að framan.

### 3.7 Tilhögun keppni

Keppni í þríþraut 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 PRÍ.

### 3.8 Refsibox

Ef keppnishaldari afmarkar refsibox ber að tilkynna keppendum á keppnisfundi hvar refsibox er staðsett ásamt því að hafa það greinilega merkt.

Keppnishaldari ákveður í samráði við yfirdómara fjölda og staðsetningu refsiboxa. Það er heimilt að láta keppendur taka út refsingu á staðnum.

Meðan keppandi tekur út refsingu þá ber honum að vera kyrr í refsiboxinu en hefur heimild til að nærja sig á þeim mat sem hann hefur á sér eða á hjólinu. Utanaðkomandi matur er óheimill.

Starfsmaður í refsiboxi þarf að gefa samþykki að refsing hafi verið tekin út áður en keppandi fer af stað aftur.



### 3.9 Keppisstjórn og starfsfólk

Við hverja keppni skal vera keppisstjóri, yfirdómari, brautarverðir og aðrir starfsmenn. Skylda er að tilkynna á keppnisfundi hver sé keppisstjóri og yfirdómari. Keppisstjórn ber að hafa dómara við endamark.

Dómaranefnd er starfandi á keppnisdag og hún inniheldur keppnistjóra, yfirdómara, aðstoðardómar og 1 meðlim úr stórn PRÍ eða staðgengill hans.

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.

Dómari skal hafa eftirlit með hjólurum á hjólaleiðni.

## 4 Keppnin

### 4.1 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. Keppnishaldari getur ákveðið frávík 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) Sundhettur eru skylda í öllum þríbrautakeppnum.
- i) Froskalappir, snorkel, fótakútur, spaðar og annar búnaður sem getur auðveldað keppanda sundið er bannaður.
- j) Keppnisstjóri getur ákveðið að blautbúningar séu skylda telji hann hitastig vatns/sjávar stofna keppendum í hættu.
- k) Þríbrautargallar með ermum allt að olnboga og skálmar að hnjám eru heimilir.

### 4.2 Hjól

- a) Reglur um kjölsog. Í tví- og þríbraut er stranglega bannað að hjóla of nálægt næsta hjólreiðamanni og nýta kjölsogið frá honum.

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

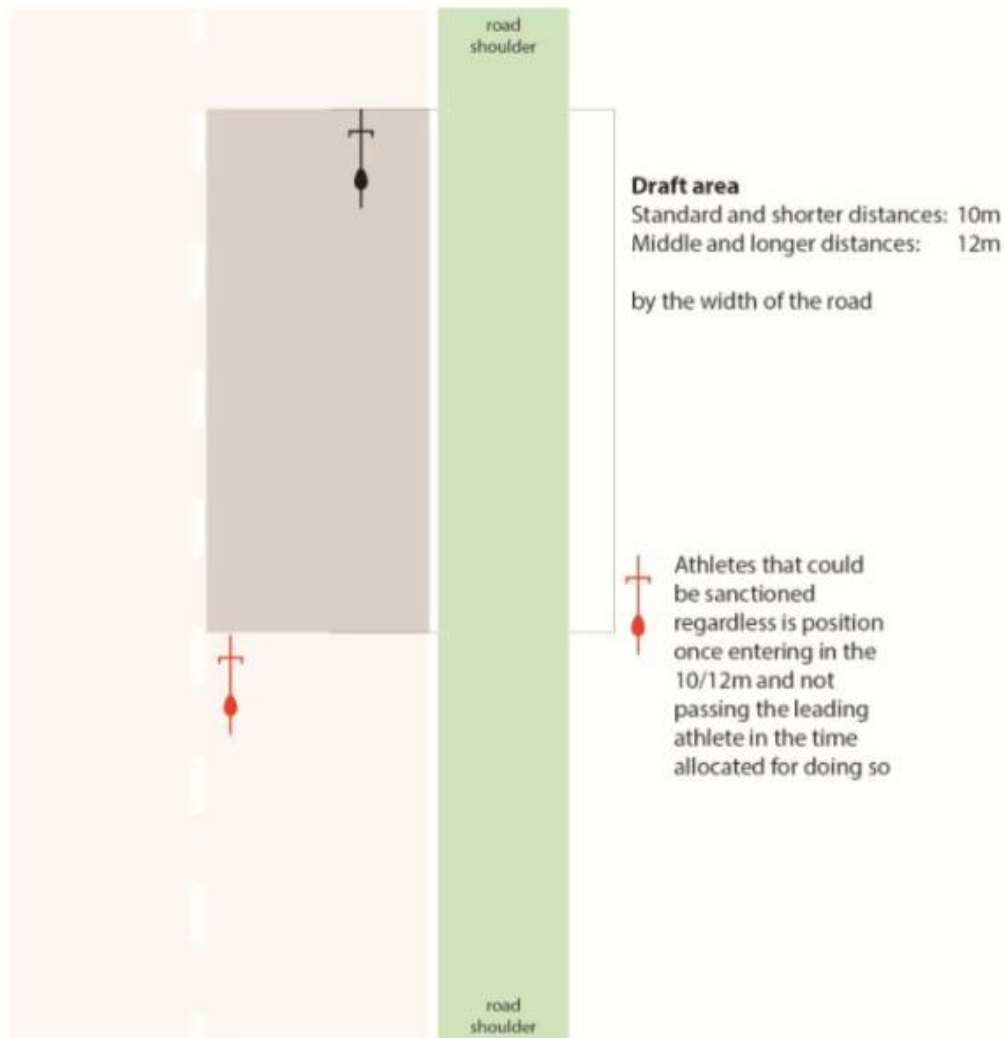
Keppenda ber að halda að minnsta kosti 10 metra fjarlægð frá næsta hjólreiðamanni fyrir framan og 2 metra til hliðar (sjá skýringarmynd). Þegar keppandi tekur fram úr hefur hann 20 sek. til þess. Brot á þessari reglu varðar tímavíti og annað brot varðar brottvísun.

#### *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. Einnig getur dómari eða keppnisstjóri kynnt frávík frá reglunni á afmörkuðu bili vegna öryggissjónarmiða.

Skýringarmynd:



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

Hjólreiðamaður skal gefa eftir stöðu þegar framhjól þess sem tekur framúr er komið fram fyrir framhjól hans.

- 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.

### 4.3 Hlaup

- Númer keppenda á að vera sýnilegt að framan.
- Keppandi verður að hlaupa eða ganga alla leiðina.
- Bannað er að skríða eða hafa hjálm á höfði.

### 4.4 Skiptisvæði

- Bannað er að hjóla inn á skiptisvæði.
- Þegar keppandi kemur að skiptisvæði á hjóli ber honum að minnka hraðann þannig að öðrum keppendum og starfsmönnum stafi ekki hætta af.
- Allt keppnisdót sem fylgir keppanda skal eingöngu geymt á úthlutuðu svæði næst hjóli eða á sérmerktu skiptisvæði úthlutuðu af keppnisstjórn.
- Keppanda er leyfilegt að setja hjólaskó, sólgleraugu og hjálm á hjól inn á skiptisvæði.
- 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 hjólalegnum.
- Þegar hjólum er skilað inn á skiptisvæði ber keppendum að hengja hjól á hjólarekka.
- Keppandi skal ekki undir nokkrum kringumstæðum tefja eða hindra aðra keppendur inn á skiptisvæði og getur það varðað brottvísun úr keppni.
- Aðeins starfsmenn geta veitt keppendum aðstoð á skiptisvæði.
- Keppendur skulu aðeins yfirgefa og koma inn á skiptisvæði á merktum inn- og útgangi.

### 4.5 Hitastig í vatni

Til aðlögunar á íslenskum aðstæðum þá gildir eftirfarandi tafla.

Íslensk útgáfa töflu í reglu 4-3		Lofthiti (air temperature) [°C]															
Maí 2019		>=15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<=0
Hitastig vatns (water temperature) [°C]	<=16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8
	15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8,5	8,5
	14	14	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8		
	13	13	13	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8			
	12	12	12	12	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8				
	11	11	11	11	11	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8					
	10	10	10	10	10	10	10	9,5	9	8,5	8						
	9	9	9	9	9	9	9	9	8,5	8							
	8																

Græn svæði Öbreyttur sundleggur (no change in swimming)  
Grá svæði Dómari hefur heimild til að stytta sundlegg (authorization to shorten swim) \*  
Gul svæði Stytta sundlegg (swim shortened) \*\*  
Rauð svæði Sundi aflýst / swim cancelled

\* Dómari ákveður í samráði við keppnishaldara hvort og þá hversu mikið sund er stytt (Officials consult with race director on if and how much to shorten swim)

\*\* Dómari ákveður í samráði við keppnishaldara hversu mikið sund er stytt (Officials consult with race director on how much to shorten swim)

Atriði sem koma ma. til skoðunar við mat dómara (Other considerations) :

- Vindhraði (wind speed)
- Rekastig (humidity)
- Jakkaskýlda á hjóli (obligation to wear jacket on bike)
- Sundbúnaður (swimming equipment)

## 5 Víti og refsingar

### 5.1 Tímavíti

Brot á reglum varða tímavíti nema annað sé tekið fram.

Keppnistjóra 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.

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

- a) Í þrautum sem eru styttri en ólympísk þraut eru refsingar sem hér segir:
  - Kjölsog: 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:
  - Kjölsog: 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 járnmanni og lengri vegalengdum:
  - Kjölsog: 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.

### 5.2 Framkvæmd refsinga

Í styttri keppnum (styttra en ólympísk þraut) er tíma bætt við lokatíma keppenda í samræmi við refsingu.

Í lengri keppnum (ólympísk þraut eða lengra) kalla dómara keppendur inn í refsibox.

Sé keppanda vísað úr keppni kallar dómari hann inn. Keppandi verður hlíta fyrir mælum strax.

Upplýsingar um frekari víti og refsingar má finna í viðauka K í keppnisreglum ITU.

Á Íslandi er miðað við að refsingar í “Elite” (í ITU reglunum) eigi við um almennan flokk og refsingar fyrir “age-group” eigi við um byrjendur.

## 6 Kærur og áfrýjanir

### 6.1 Upplýsingaskylda

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 og er þá málið tekið fyrir af dómaranefnd sem starfandi er á keppnisstað. Sjá reglu 3.9

### 6.2 Kærufrestur og kæruform

- a) Keppandi hefur 30 mínútur frá því að hann lauk keppni til að koma kæru á framfæri við yfirdómara.
- b) Kæra þarf að vera skrifleg á viðeigandi kæruform.

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.
- c) Kæruform er í viðauka I með þessum reglum. Einnig má nota form í reglum ITU.

### 6.3 Úrslit og úrskurðir

- a) 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.
- b) Úrskurðir yfirdómara eru bindandi. Úrskurði yfirdómara má áfrýja skriflega í viðeigandi formi til PRÍ innan tveggja sólarhringa frá birtingu staðfestra úrslita. PRÍ úrskurðar eigi síðar en viku frá framlagðri áfrýjun. Ef keppandi er ósáttur við niðurstöðu PRÍ getur hann kært niðurstöðuna til dómstóls ÍSÍ.
- c) 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.