

W Z O R U J

REGULAMIN TRIATHLONU

TRIATHLON - jest odmianą sportu, która łączy w jedną całość trzy dyscypliny indywidualne, tj. pływanie, kolarstwo i biegi.

I. PRZEPISY OGÓLNE

1. Zawodnicy uczestniczący w zawodach powinni bezwarunkowo przestrzegać regulaminu zawodów i zasad fair play oraz stosować się do poleceń sędziów i organizatorów.
2. Zawodnikowi nie wolno korzystać z indywidualnych serwisów w czasie trwania zawodów. Zakazana jest jakakolwiek współpraca grupowa, która preferowałaby jednego czy więcej zawodników przed innymi. Wszelkie naprawy roweru i przebieranie się /zmiana stroju/ zawodnik wykonuje sam lub przy pomocy osób wyznaczonych przez organizatora zawodów lub przy pomocy innego zawodnika /uczestnika zawodów/. Organizatorzy powinni udzielać pomocy wszystkim uczestnikom na równi.
3. Pomoc udzielona zawodnikowi podczas zawodów przez inne osoby lub inne naruszenie przepisów i zarządzeń powoduje ukaranie lub dyskwalifikację zawodnika. Sędzia główny i sędziowie konkurencji rozstrzygają ostatecznie o wykluczeniu zawodnika z zawodów.
4. Zawodnik powinien wycofać się z trasy po przekroczeniu limitu czasowego którejkolwiek dyscypliny triathlonu.
5. Zawodnik wycofując się z zawodów z jakiegokolwiek przyczyny powinien niezwłocznie zawiadomić o tym sędziego.
6. Zawodnikowi zakazane jest używanie jakichkolwiek środków dopingujących, farmakologicznych lub innych w celu wpłynięcia na wynik sportowy zawodów. Każdy zawodnik na żądanie sędziego musi poddać się lekarskim badaniom antydopingowym.
7. Lekarz zawodów ma prawo nie zezwolić na start zawodnikowi, jeżeli jest on niezdolny pod względem fizycznym ^{lub} psychicznym do uczestnictwa w zawodach.

8. Zawodnik powinien być tak oznakowany, aby numer znajdujący się na nim był widoczny przez cały czas trwania zawodów. Na mecie triathlonu, a także na metach poszczególnych konkurencji, sędziowie zobowiązani są kontrolować numer startowy zawodnika umieszczony w postaci napisu na ramionach, a także na łydkach lub udach /aby nie dochodziło do zamiany zawodników podczas poszczególnych dyscyplin triathlonu/.
9. O miejscu zajętym w zawodach decyduje całkowity czas zawodnika mierzony od startu w pierwszej dyscyplinie tj. pływaniu do mety tj. biegu. Całkowity czas jest wtedy sumą wszystkich trzech czasów uzyskanych w poszczególnych konkurencjach oraz czasów przerw między nimi.
10. Organizatorzy zobowiązani są utrzymywać stałą kolejność dyscyplin w triathlonie: pływanie, kolarstwo, bieg
11. Start do następnej konkurencji jest dozwolony pod warunkiem ukończenia poprzedniej konkurencji.
12. Ustala się kategorie wiekowe:
 - a - do 29 lat
 - b - 30 - 39 lat
 - c - 40 - 49 lat
 - d - powyżej 50 lat
 - k - kobiety
 - klasyfikacja generalna
12. Zaleca się organizatorom przystosowanie dystansów do trzech typów zawodów: pełny triathlon /3,8 - 180 - 42,195/, półtriathlon / 1,9 - 90 - 21,1/, ćwierćtriathlon /1,0-45-10,4/ triathlon olimpijski /1,5 - 40 - 10/.
14. Wpisowe nie powinno przekroczyć zł 500,-
15. Przy starcie do zawodów w pierwszych szeregach powinni startować najlepsi zawodnicy na podstawie ubiegłorocznych wyników.

B. PRZEPISY POSZCZEGÓLNYCH KONKURENCJI

PŁYWANIE

1. Każdy zawodnik powinien mieć na głowie podczas części pływackiej czepek pływacki w takim kolorze, na którym można wyraźnie oznaczyć jego numer startowy.
2. W czasie pływania zakazane jest używanie wszelkich sprzętów pomocniczych np. płetw, desek, pontonów itp. Dozwolone jest używanie okularów pływackich i w przypadku zimnej wody ubrania piankowego.
3. Na starcie zawodnik musi być oznaczony na obu ramionach jak również na udach lub łydkach swoim numerem startowym, który musi być widoczny przez cały czas trwania zawodów.
4. Część pływacka musi być w triathlonie pokonana w całości. W czasie trwania tej konkurencji zabronione jest wychodzenie na brzeg, trzymanie się łądźki lub wpływanie na mieliznę.
5. Organizatorzy zawodów powinni zabezpieczyć cały odcinek pływania w dostateczną ilość łądźki /1 łądźka na 10 zawodników/. Załogi tych łądźki mają obowiązek dbania o bezpieczeństwo zawodników oraz kontrolowanie przestrzegania regulaminu konkurencji.
6. W przypadku temperatury wody poniżej $+18^{\circ}\text{C}$ dystans pływacki powinien być pomniejszony według przepisów podanych poniżej. Temperaturę wody mierzy się 1 /jedną/ godzinę przed startem, minimalnie 50 m od brzegu, 50 cm pod powierzchnią wody i termometr powinien znajdować się pod wodą conajmniej przez 5 minut.

	Temperatura wody	Maksymalny dystans konkurencji
wyższa od	$+ 18^{\circ}\text{C}$	cały dystans
	+16- $+ 18^{\circ}\text{C}$	max. 3.000 m
	+14- $+ 16^{\circ}\text{C}$	max. 2.000 m
	+12- $+ 14^{\circ}\text{C}$	max. 1.000 m
	+10- $+ 12^{\circ}\text{C}$	max. 500 m
niższa od	$+ 10^{\circ}$	zawody nie mogą się odbyć

~~Wszystkie dane zawarte w tabeli są podane~~

W komunikacie zawodów organizatorzy podają:

- a/ temperaturę wody przed i po pływaniu
 - b/ temperaturę powietrza
 - c/ rzeczywistą długość trasy pływania,
7. Konkurencja pływania kończy się w momencie upłynięcia limitu czasu mierzonego od startu triathlonu.
8. Zaleca się wytyczanie trasy po trójkącie - oznaczenie bojami z chorągiewkami lub balony.

K O L A R S T W O

1. Zakazana jest jazda:

- a/ parami
- b/ w grupach
- c/ za jakimkolwiek pojazdem

Minimalna odległość między kolarzami, czy pojazdem a kolarzem musi wynosić 20 m. Jazda obok siebie jest możliwa tylko w momencie wyprzedzania. Manewr wyprzedzania musi być wykonywany w bezpiecznej odległości od przeciwnika i jak najszybciej. Za utrzymanie należytej odległości 20 m odpowiedzialny jest zawodnik jadący z tyłu. Za jazdę obok siebie odpowiedzialni są obaj zawodnicy.

Za naruszenie wyżej wymienionych przepisów zawodnicy będą karani:

- za pierwszym razem karą 20 min. doliczaną do czasu końcowego,
- za drugim razem - dyskwalifikacją w dniu zawodów.

Uwaga: system kar stosuje się w miarę możliwości organizatorów.

2. Podczas kolarskiej części zawodów każdy uczestnik musi być oznaczony dobrze widocznym numerem startowym na plecach koszulki lub na żądanie organizatorów dwoma numerami. Brak numerów powoduje dyskwalifikację.
3. Podczas części kolarskiej zaleca się posiadanie kasków ochronnych.
4. Uzupełnianie napojów i pożywienia jest dozwolone w bufetach wyznaczonych przez organizatorów. Napoje czy pożywienie są dostarczane przez organizatorów lub przez zawodnika.

5. Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za stan techniczny swojego roweru. Jednocześnie zawodnik musi być zdolny do naprawy uszkodzeń swojego roweru wynikłych w czasie konkurencji. W czasie zawodów za zawodnikiem nie może jechać pojazd z kołami zapasowymi lub częściami. Części zapasowe może zawodnik wziąć lub założyć w wyznaczonym przez organizatorów miejscu.
6. Zawodnik może podczas zawodów:
 - a/ iść pieszo wraz z rowerem
 - b/ iść pieszo i nieść rower.
7. Zawodnik jest zobowiązany do przestrzegania przepisów kodeksu ruchu drogowego i wszelkich poleceń Milicji Obywatelskiej.
- 8a Konkurencja ~~rywalizacja~~ kolarska kończy się w momencie upływu limitu czasowego mierzonego od startu triathlonu.

B I E G

1. W części biegowej triathlonu inna forma ruchu oprócz biegu i chodu jest zakazana.
2. Każdy zawodnik ~~zawodnik~~ musi być oznaczony widocznym numerem startowym z przodu.
3. Wszelka indywidualna pomoc rowerowa czy indywidualny pomocnik biegnący a nie uczestniczący w zawodach - jest zabronione.
4. Spożywanie napojów i pożywianie się jest dozwolone w miejscach wyznaczonych przez organizatorów. Pożywienie i napoje są dostarczane przez organizatora lub przez samych zawodników.

Organizatorzy powinni zapewnić dostateczną ilość bufetów w zależności od długości trasy /np. 1 bufet na 5 km biegu/.

5. Biegnący zawodnik powinien dbać o swoje bezpieczeństwo na trasach o czynnym ruchu drogowym oraz swoim zachowaniem nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innych uczestników ruchu. Zawodnik powinien ściśle stosować się do przepisów ruchu drogowego i poleceń Milicji Obywatelskiej. Zawodnicy, którzy kontynuują bieg przy złej widoczności lub w nocy powinni być oświetleni.

6. Część biegowa - a tym samym cały triathlon - kończy się w momencie upływu limitu czasowego liczonego od startu triathlonu, tzn. pływania.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
2. Wszelkie spory wynikłe w trakcie zawodów między zawodnikami a sędziami konkurencji rozstrzyga sędzia główny.
3. Zawodnicy uczestniczący w zawodach powinni posiadać:
 - a/ kartę pływacką
 - b/ uprawnienia rowerowe /karta rowerowa, prawo jazdy/
 - c/ zaświadczenie lekarskie z przychodni sportowo-lekarskiej.

Wzorcowy regulamin został opracowany przez Komisję Regulaminową i zatwierdzony na I Sejmiku Triathlonowym w Poznaniu w dniach 20-21.09.1986 na podstawie czechosłowackiego regulaminu triathlonu.