



Fellesskap – Mestring – Begeistring

NTF Konkurransereglement

30. mars 2026

Retningslinjer i norsk triatlon

Våre utøvere skal alltid:

1. Bidra til en rettferdig konkurranse
2. Vise god sportsånd ovenfor andre utøvere
3. Ta ansvar for sin egen og andres sikkerhet
4. Kjenne til, forstå og respektere NTFs konkurransebestemmelser
5. Følge trafikkregler, herunder plikten til å stanse og yte nødhjelp ved alvorlige uhell
6. Følge instruksjoner fra arrangører, dommere og vakter
7. Behandle andre med respekt og høflighet
8. Unngå grov, diskriminerende eller hatefull språkbruk og adferd
9. Varsle så raskt som mulig dersom man trekker seg fra konkurransen
10. Konkurrere uten å motta hjelp fra andre enn arrangøren eller dommere
11. Gjøre seg kjent med og følge oppmerket konkurranseløype
12. Sette seg inn i Antidoping Norges regelverk

Våre funksjonærer og dommere skal alltid:

1. Bidra til en rettferdig konkurranse
2. Vise god sportsånd overfor utøvere og arrangører
3. Ta ansvar for sin egen og andres sikkerhet
4. Kjenne til, forstå og utøve NTFs konkurransebestemmelser
5. Vurdere sanksjoner ut fra konkurransenivå
6. Følge trafikkregler, herunder plikten til å stanse og yte nødhjelp ved alvorlige uhell
7. Ta imot spørsmål og innspill fra utøvere og arrangør
8. Behandle andre med respekt og høflighet
9. Unngå grovt språk og adferd som kan virke støtende for andre
10. Gjøre seg kjent med og bidra utøverne med info om konkurranseløype
11. Sette seg inn i Antidoping Norges regelverk

INNHALDSFORTEGNELSE

DEL I: GENERELLE BESTEMMELSER

1. Formål og virkeområde
2. Definisjoner og forkortelser
3. Fullmakter og myndighet
4. Innmelding av konkurranser

DEL II: DELTAKELSE

5. Aldersklasser og distanser
6. Lisens og klubbtilhørighet
7. Deltakerkrav og bekledning

DEL III: KONKURRANSEGJENNOMFØRING

8. Skiftesoner
9. Svømming
10. Sykling
11. Løping
12. Stafettformater

DEL IV: SÆRLIGE KONKURRANSEFORMER

13. Vintertriathlon
14. Paratriathlon

DEL V: SANKSJONER OG PROTESTER

15. Resultater og premiering
16. Uttak av utøvere i konkurranse
17. Assistanse i konkurranse
18. Sanksjonstyper
19. Konkurransejury
20. Behandling av protester
21. Behandling av anker

DEL VI: VEDLEGG

- A. Distansetabeller
- B. Vanntemperaturer
- C. Lufttemperaturer
- D. Straffoversikt
- E. Bokstavkoder
- F. Sportsklasser para

DEL I: GENERELLE BESTEMMELSER

1.1 Formål og virkeområde og formål

- 1.1.1 Norges Triatlonforbund (NTF) er ansvarlig for konkurransereglementet for konkurranser i grenene triatlon, duatlon, akvatlon, terrengtriathlon og vintertriathlon, samt para.
- 1.1.2 Dette konkurransereglementet avløser alle tidligere bestemmelser fra tidspunktet det vedtas ikrafttredelse av NTF. Konkurransereglementet er underlagt bestemmelsene i regelverket til World Triathlon (WT). Der nasjonale regler i dette dokumentet ikke omtaler et tilfelle, er det WT-bestemmelsene som gjelder. I tvilstilfeller mellom NTF-reglementet og WT-reglementet, har NTF-reglementet forrang.
- 1.1.3 Reglementet er underlagt Norges idrettsforbunds (NIF) lov. Ved eventuell motstrid mellom NIFs lover og regler og WT, har NIFs lover og regler forrang.
- 1.1.4 Ved motstrid mellom konkurransereglement og andre dokumenter, f.eks. arrangementsveiledningen, har konkurransereglementet forrang.
- 1.1.6 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.triatlonforbundet.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 før endring kan vedtas.
- 1.1.9 NTFs konkurransereglement gjelder for alle konkurranser på NTFs 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.
- 1.1.10 Konkurransereglementet gjelder også 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 konkurranselementer.
- 1.1.11 Konkurransereglementet har som formål å ha sikre og rettferdige konkurranser som er åpne for alle og som gjennomføres i god sportsånd.
- 1.1.12 Bestemmelsene skal ivareta sikkerheten til alle utøverne før, under og etter konkurranse.
- 1.1.13 Bestemmelsene skal fremme evner, talent og idrettsglede hos alle utøvere i alle konkurranser.
- 1.1.14 Konkurransereglementet skal gi NTF, herunder disiplinærutvalget, stevnedommere og TD, hjemmel til å håndheve reglementet og til å sanksjonere utøvere eller klubber som tilegner seg urettmessige fordeler eller bryter med gjeldende bestemmelser.

AG:	Aldersklasser (Agegroup)
DNF:	Ikke fullført (Did Not Finish)
DNS:	Ikke startet (Did Not Start)
DSQ:	Diskvalifisert
ET:	Europe Triathlon
GS:	Generalsekretær
HD:	Hoveddommer
MTB:	Terrensykkel
NC:	Norgescup
NIF:	Norges idrettsforbund
NM:	Norgesmesterskap
NTF:	Norges Triatlonforbund
OL:	Olympiske leker
OW:	Open Water
PTS:	Klasser for stående parautøvere (Para Triathlon Standing)
PTVI:	Klasser for svaksynte og blinde parautøvere (Para Triathlon Vision Impairment)
PTWC:	Klasser for sittende parautøvere (Para Triathlon Wheelchair Users)
TD:	Teknisk delegat
TO:	Teknisk funksjonær (Technical Official)
T1/T2:	Overgang løype/skiftesone (Transition Zone)
UC:	Ungdomscup
UCI:	Det internasjonale sykkelforbundet
UM:	Ungdomsmesterskap
WT:	World Triathlon
WTCS:	World Triathlon Championships Series (VM-runder)
Agegroup:	Aldersklasser
Akvatlon:	Kombinasjon svøm og løp
Anke:	Anke til disiplinærutvalget i NTF
Bar-ends:	Forlengelse styrepinner
Bip:	Startnummer
Bukkehorn:	Tradisjonelt styre på ordinær racersykkel
Bølgestart:	Når utøverne starter i grupper, basert på kjønn, alder eller estimert sluttid på segmentet
CE-merking:	Garanterer at produktet samsvarer MED europeiske sikkerhetskrav
Clip-ons:	Påmontert tempobøyle
Cutoff:	Tidskrav, før utøveren blir tatt ut av konkurransen
Decal:	Midlertidig tatovering av startnummer på arm/ ben
Dismount Line:	Område for å stige av sykkelen
Disiplinærutvalg:	Ankeinstans i NTF
Draft/ Non Draft:	Hvorvidt man kan «ligge på hjul»
Draftesonen:	Minimum distanse mellom utøvere i en konkurranse hvor man ikke kan ligge på hjul
Duatlon:	Løp, sykkel og løp
Engangslisens:	Forsikring som dekker i kun én konkurranse
Fellesstart:	Når en stor gruppe utøvere starter samtidig
Forbundsstyre:	Leder og veileder administrasjonen i NTF; valgt av Tinget
Fulldistanse:	Ofte 3800 m svøm, 180 km sykkel og 42 km løp
Følgestafett:	Tre utøvere som gjennomfører hver sin disiplin av en triatlon (svøm, sykkel eller løp)
Helårslisens:	Forsikring som dekker gjennom hele sesongen
Hendling:	Service fra arrangør som f.eks. slange, luft, drikke etc. Brukes spesifikt i para, hvor det er to type hendlere. Den ene typen er arrangørens hendlere (som «swim exit assistants»), men også personlige hendlere (som bistår den enkelte utøver i skiftesonen)
Ironman 70.3:	Ofte 1900 m svøm, 90 km sykkel og 21 km løp (70.3 miles)

Ironman 140.6:	Ofte 3800 m svøm, 180 km sykkel og 42 km løp (140.6 miles)
Junior:	Aldersklassen 17 – 19 år
Konkurransesjuri:	Utvalg for å fatte vanskelige avgjørelser og avgjør skyld
Karantene:	Midlertid utestengelse
Klassifisering:	I paratriatlon kan utøvere bli klassifisert for å bedømme hvilken sportsklasse utøverne har rett til å starte Gjennomføres av godkjente klassifisører. Uklassifiserte utøvere stiller i åpen klasse
Komité:	Arbeidsgruppe eller komité med ulike formål (disiplinærutvalg, breddeutvalg, eliteutvalg, kontrollkomité, valgkomité osv.)
Lap(ping):	Når utøveren blir igjen med en runde på sykkel eller løp
Lisens:	Engangs- og helsårslisens
Lovutvalget:	Valgt av Tinget, for å behandle juridiske forhold
Miksstafett:	Stafett hvor laget består av to menn og to kvinner
Mellomdistanse:	Ofte 1900 m svøm, 90 km sykkel og 21 km løp
Mountline:	Område for å stige på sykkelen
Normaldistanse:	1500 m svøm, 40 km sykkel og 10 km løp (ikke kontrollmålt)
Nøytral drakt:	Drakt der kun draktprodusentens navn står på drakten
Olympisk:	Synonym for standarddistanse
Open Water:	Svømming utendørs
Parautøver:	Utøver med bevegelses-, syns-, hørsels- og/eller utviklingshemming
Platehjul:	Aerodynamisk og lukket hjulskive, uten eiker
Protest:	Klage på beslutning ifm. konkurranse
Racebrief:	Informasjonsmøte
Racebelt:	Strikk / elastisk belte til å feste startnummer
Racersykkel:	Bukkehornstyre og en lett ramme, enkelt designet for fart
Rekrutt:	Utøver i aldersklassen 13 – 14 år
Segment:	Del av en konkurranse eller av årsklasser
Senior:	Utøver som er 20 år eller eldre
Skivebrems:	Mekanisk brems der klossene presser mot skive som er fastmontert på hjulet
Sprint:	Ofte 750 m svøm, 20 km sykkel og 5 km løp
Stans, fiks og fortsett:	Sanksjon som gir utøveren anledning til å rette på regelbruddet før hen fortsetter konkurransen
Stans og fortsett:	Kort tidsstraff i konkurranse (eng: Stop and go)
Standarddistanse:	1500 m svøm, 40 km sykkel, 10 km løp; kontrollmålt
Straffeboks:	Område for å sone straff/sanksjoner (eng: Penalty Box)
Supersprint:	Ofte 375 m svøm, 10 km sykkel og 2,5 km løp
Suspensjonstid:	Midlertid utestengelse
Swimrun:	Kombinasjon av svøm og løp, som oftest i terreng
Swimskin:	Tynn svømmedrakt som erstatter våtdrakt ved varmt vann
Terrengtriatlon:	Svøm, etterfulgt av sykkel og løp i terreng
Temposykkel:	Aerodynamisk racersykkel designet for høyere fart
Tempostyre:	Aerodynamisk styre, der utøveren ligger mer flatt enn ved bruk av bukkehornstyre
Tidsstraff:	Sanksjon gitt av dommer, på grunn av regelbrudd
Tinget:	Samling av delegater for alle klubbene i NTF; hvert 2. år
Tyvstart:	Ikke tillatt start, før startsignalet
Triatlon:	Svøm, sykkel og løp
Tubulardekk:	Dekk som er limt fast til felgen, med slange inne i dekket
Ungdom:	Utøver i aldersklassen 15 – 16 år
Utstyrsboks:	Boks i skiftesonen hvor utøveren har nødvendig utstyr
Utvalg:	Arbeidsgruppe eller komité med ulike formål (disiplinærutvalg, breddeutvalg, eliteutvalg, kontrollkomité, valgkomité osv.)
Vintertriatlon:	Kombinasjon av løp, sykkel og langrenn
3X-stafett:	Hvert lag har tre utøvere som gjennomfører hver sin triatlon

3 FULLMAKTER OG MYNDIGHET

- 3.1.1 TD oppnevnt av NTF kan godkjenne én eller flere tilleggsregler for ett bestemt arrangement som hen er oppnevnt som TD for. Tilleggsreglene kan bare godkjennes dersom:
- Tilleggsregelen ikke er i direkte konflikt med NTFs eller NIFs øvrige regelverk eller i konflikt med hensyn eller formål bak den bestemmelsen tilleggsregelen supplerer eller avviker fra.
 - Tilleggsregelen er gjort skriftlig tilgjengelig for alle utøvere og presentert senest på race-briefing. Den bør også publiseres på sosiale medier og nettsiden for konkurransen.
- 3.1.2 Forbundsstyret i NTF kan, på samme vilkår som nevnt i 3.1.1, godkjenne en eller flere tilleggsregler for ett bestemt arrangement, dersom tilleggsregelen er gjort kjent for forbundsstyret i NTF i forbindelse med søknad om mesterskap eller innmelding av konkurransen.
- 3.1.3 Forslag til tilleggsregel må fremmes skriftlig for forbundsstyret i NTF ved innmelding av konkurranse eller søknad om mesterskap. Den kan også fremsettes skriftlig til TD for konkurransen senest fire (4) uker før konkurransens start. Under særlige omstendigheter som arrangøren ikke kan lastes for, kan dette vilkåret fravikes.
- 3.1.4 TD kan bare kansellere eller nekte håndheving av en innmeldt tilleggsregel etter fullmakt fra forbundsstyret i NTF.
- 3.1.5 TD kan beslutte endringer i utforming og lengde på alle segmenter i løypetrase, oppsett av skiftesoner, start- og målområder plassering og antall straffebokser, eller andre elementer i løypa, dersom dette er nødvendig for å gjennomføre en sikker og rettferdig konkurranse. Endringene må være vedtatt før racebrief og kunngjøres her. Endringen(e) bør også publiseres på sosiale medier og nettsiden for konkurransen.
- 3.1.6 Ved færre enn seks (6) påmeldte innenfor en aldersbestemt klasse, kan TD i samråd med arrangør beslutte å slå sammen to aldersklasser innen samme ti-år. Det er tilstrekkelig at vilkåret om antallet påmeldte er oppfylt i én av de to klassene som besluttes å slå sammen. Beslutninger om å slå sammen aldersklasser må være vedtatt senest før racebrief og kunngjøres her. Endringen(e) bør også publiseres på sosiale medier og nettsiden for konkurransen.
- 3.1.7 I resultatlistene skal det markeres at det er en sammenslått klasse. Utøvere i sammenslåtte klasser premieres som én klasse.
- 3.1.8 Ved ekstraordinære uforutsette forhold kan TD beslutte endringer som listet nedenfor. Listen er ikke uttømmende, og andre endringer kan utføres etter samme prinsipper:
- Ved spesielle omstendigheter kan TD endre sammensetningen av segmentene. En triatlon kan gjøres om til duatlon (sykkel/løp) eller akvatlon (svøm/løp). En duatlon kan også gjøres om.
 - Samlet skal segmentene ideelt sett ha distanser tilsvarende den opprinnelige konkurransen.
 - Starten kan fortsatt være fellesstart, men kan modifiseres til individuell start eller jaktstart.
- 3.1.9 Ethvert segment, men bare ett, kan bli kortet ned etter at løpet har startet. Vilåret 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.
- 3.1.10 Endring etter at løpet har startet: 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 konkurranse-resultat. Dersom konkurransen stanses før noen utøvere har fått fullført 50 % av tredje segment, skal det kjøres omstart, hvis dette er gjennomførbart.

4 INNMELDING AV KONKURRANSER

- 4.1.1 Konkurranser i regi av klubb tilsluttet NTF, skal meldes inn til NTF senest 1. april inneværende år. Alle konkurranser innmeldt til NTF innen fristen blir publisert på NTFs terminliste.
- 4.1.2 Klubber som ønsker å arrangere NM eller UM må levere komplett søknad som oppfyller kravene satt av NTF, innen 1. september foregående år. Søknad skjer via eget skjema. Kun klubber tilsluttet NTF kan søke. Tildeling skjer etter vedtak i NTF sitt styre.
- 4.1.3. Styret kan tildele nasjonale mesterskap og andre sentrale konkurranser for en periode på inntil fire (4) år om gangen, dersom dette anses hensiktsmessig for å sikre kontinuitet, kvalitet og langsiktig planlegging. Ved flerårig tildeling skal det gjennomføres årlig evaluering av arrangøren. Styret kan trekke tilbake tildelingen dersom vesentlige forhold endres eller krav ikke oppfylles. Bestemmelsen gjelder fra 1. januar 2026, og kan benyttes for mesterskap som tildeles etter denne datoen. Tidligere tildelinger berøres ikke.
- 4.1.4 I nasjonale mesterskap arrangeres mellomdistanse og langdistanse som non-draft. Normaldistanse, sprint- og supersprint, samt miksstafett, kan arrangeres med draft.

DEL II: DELTAKELSE

5 ALDERSKLASSER OG DISTANSER

- 5.1.1 Alder for tilhørighet i klasse bestemmes ut fra utøverens alder 31. desember inneværende år:
- i. Utøvere i alder 13 til 14 år stiller i rekruttklassen
 - ii. Utøvere i alder 15 til 16 år stiller i ungdomsklassen
 - iii. Utøvere i alder 17 til 19 år stiller i juniorklassen
 - iv. Utøvere i alder 20 år til 39 år stiller i seniorklassen
 - v. Utøvere i alder 40 til 44 år stiller i klassen K/M40
 - vi. Utøvere i alder 45 til 49 år stiller i klassen K/M45
 - vii. Utøvere i alder 50 til 54 år stiller i klassen K/M50
 - viii. Utøvere i alder 55 til 59 år stiller i klassen K/M55
 - ix. Utøvere i alder 60 til 64 år stiller i klassen K/M60
 - x. Utøvere i alder 65 til 69 år stiller i klassen K/M65
 - xi. Utøvere i alder 70 til 74 år stiller i klassen K/M70
 - xii. Utøvere i alder 75 til 79 år stiller i klassen K/M75
 - Utøvere over 80 år stiller i klassen K/M80
- 5.1.2 NTF kan gi juniorutøvere dispensasjon til å stille i en seniorklasse eller delta på en lengre distanse. Dispensasjon gis i engangstilfeller som dispensasjon for én konkret start eller ett konkret stevne. Søknad om dispensasjon må være NTF i hende senest fire uker før arrangementet det søkes om dispensasjon for. Vedtak om dispensasjon er endelig og kan ikke ankes.
- 5.1.3 Distansene i tabellene (se vedlegg A) er anbefalte og normerte innenfor triatlon, duatlon, vintertriathlon og akvatlon. Standarddistanse i triatlon er imidlertid samsvarende med Standard Distance i WT/ET sitt regelverk, og arrangøren må ha kontrollmålt traséen for å kunne bruke termen standarddistanse.
- 5.1.4 Distansene innen hver enkelt disiplin, samt den samlede distansen, kan fravikes. Det er likevel ikke adgang til å fravike de særlige maksimalgrensene som gjelder for utøvere under 18 år.

- 5.1.5 Utøvere må ha oppfylt alderskravet for distansen. Alderskravet gjelder utøverens alder per 31. desember det året konkurransen avholdes. Bestemmelser for dispensasjon fra alderskrav er angitt i bestemmelse 5.1.2.
- 5.1.6 I akvatlon konkurrerer rekrutt-, og ungdomsklassen på distansen supersprint.
- 5.1.7 Alle distanser kan arrangeres som stafetter. For rekruttklassen og ungdomsklassen skal stafetter alltid gjennomføres på distansene angitt som stafett.

6 LISENS OG KLUBBTILHØRIGHET

- 6.1.1 For deltakelse i ordinære konkurranser kan utøvere løse enten engangslisens eller helårslisens i NTF. For deltakelse i nasjonale mesterskap og cuper er det krav om helårslisens og medlemskap i en klubb tilknyttet NTF. Helårslisensen og medlemskapet må samsvare og angir hvilken klubb utøveren representerer. Dette gjelder også ledsagere som guider utøvere i paratriatlon. Ved ønske om overgang til en annen representasjonsklubb i NTF, må utøveren sende melding om bytte til nåværende representasjonsklubb og NTF per e-post. Det er utøverens nye klubb som er ansvarlig for at melding sendes. Dersom utøveren i inneværende lisensperiode ikke er medlem av en klubb, skal melding sendes til den siste klubben i NTF utøveren representerte eller var medlem av. Utøveren kan tidligst representere sin nye klubb 90 kalenderdager etter at overgangsskjemaet er sendt til NTF og nåværende representasjonsklubb, og eventuelle økonomiske forpliktelser overfor tidligere klubb er oppfylt.
- 6.1.2 Dersom en klubb eller et kommersielt finansiert team, uten tilknytning til NTF, ønsker å melde interesse for en utøver, skal dette skje skriftlig til utøverens representasjonsklubb, og ikke direkte til utøveren.
- 6.1.3 Ved overgang til ny representasjonsklubb, må utøverens nåværende klubb så snart som mulig, og senest innen 10 dager innen melding om overgang er mottatt, melde til NTF om det er forhold som er til hinder for en overgang. Dette kan være:
- Skyldig medlems- og/eller aktivitetskontingent til klubb
 - Manglende innbetalt administrasjonsgebyr
 - Skyldig betaling for klær eller utstyr til klubb
 - Manglende innlevering av lånt utstyr til klubb
- 6.1.4 Dersom utøverens nåværende klubb innen fristen ikke gir melding om forhold som er til hinder for overgang til ny klubb, anses overgangen som godkjent.
- 6.1.5 Når forhold som er til hinder for overgang er brakt i orden, skal utøverens nåværende klubb straks gi melding til NTF og ny klubb om dette, og overgangen anses da som godkjent.
- 6.1.6 Utøvere som er utenlandske statsborgere, men har vært fast bosatt i Norge minst 12 måneder før mesterskapet arrangeres, kan delta i UM eller NM under forutsetning av at de ikke har eller skal representere sitt hjemland samme år.
- 6.1.7 Norske statsborgere med dobbelt statsborgerskap, kan ikke delta i UM eller NM hvis de har representert sitt andre statsborgerskap i mesterskap samme år

7 DELTAKERKRAV OG BEKLEDNING

- 7.1.1 Utøveren er pliktig å benytte seg av det arrangøren deler ut i startpakken, herunder svømmehette, startnummer og/eller klistremerker, samt tidtakerbrikke. Startpakken hentes ved registrering. Alle utøvere over 16 år skal på oppfordring kunne framvise legitimasjon ved registrering. Dette gjelder også når startpakke hentes med fullmakt.
- 7.1.2 Startpakken benyttes etter anvisning fra arrangøren. Det er viktig at startnummer til enhver tid er synlig. Under sykling skal startnummer være bak (rygg/hofte), mens det på løp skal være foran (bryst/mage). Brudd på dette kan medføre tidsstraff. Personer som er ledsagere for utøvere i paratriatlon, skal merkes «Guide».
- 7.1.3 Alle utøvere og ledsagere plikter å sette seg inn i den konkurransen de skal delta i. Arrangør skal sette opp informasjonsmøter (racebrief) hvor deltakerne har anledning til å stille spørsmål. Arrangeres det digital racebriefing, skal dette gjennomføres senest ett døgn før konkurransen. Arrangør kan legge til rette for at trenere, support og liknende også kan delta på racebrief. Disse kan ikke stille som erstatter eller i stedet for utøveren.
- 7.1.4 Krav til konkurransebekledning i alle typer konkurranser:
- Bekledning skal som minimum dekke hele torso ut til skulder og beina halvveis ned på låret.
 - Det kan benyttes to-delt eller hel drakt. Ved todelt drakt skal det ikke være glippe mellom overdel og underdel
- 7.1.5 I nasjonale mesterskap eller cuper er det kun godkjent klubbdrakt som skal benyttes, samt nøytral drakt (drakt med kun produsentens logo). Klubbdrakt eller skisse av klubbdrakt sendes av klubb til NTF for godkjenning senest to (2) måneder før aktuell konkurranse. Personer som er ledsagere for utøvere i paratriatlon, skal også bære godkjent klubbdrakt.
- 7.1.6 Bruk av tidligere årsmodeller av godkjent klubbdrakt er tillatt.
- 7.1.7 Reglene for bruk av klubbdrakt gjelder under hele konkurransen, under medaljeseremoni og på seierspodium.
- 7.1.8 For voksne utøvere i mosjonsklasser, eller utøvere som stiller i rekrutt og ungdomsklassen med engangslisens, er det ikke krav til godkjent klubbdrakt.

DEL III: KONKURRANSEGJENNOMFØRING

8 SKIFTESONER

- 8.1.1 God og rettferdig sportsånd gjelder også i skiftesonene, og det er derfor viktig å ta hensyn. Utøvere og utøverens utstyr må ikke være til hinder for andre utøvere i skiftesonen. Kun utstyr som skal brukes under konkurransen, kan oppbevares i skiftesonen. Alle andre eiendeler må fjernes før start.
- 8.1.2 Alle utøvere må ha hjelm festet fra det tidspunkt de fjerner sin sykkel fra stativet i begynnelsen av sykketetappen og frem til sykkelen er trygt festet til stativet igjen etter avsluttet sykketetappe.

SLIK PLASSERER DU UTSTYRET I SKIFTESONEN



- 8.1.3 Utøver kan kun feste sykkelen på sin egen tildelte plass. På tradisjonelle sykkelstativer festes sykkelsetet slik at forhjulet peker mot «skiftesonegate». Når det brukes individuelle stativer, festes bakhjul i stativet. Etter sykketetappen returneres sykkelen til samme sted.
- 8.1.4 Sykkelsko, briller, hjelm og annet sykkelutstyr kan plasseres på sykkelen. Hvis utstyrsboks er tilgjengelig, skal alt utstyr legges i boksen etter hvert som det blir brukt. Hvis utstyrsboks ikke er tilgjengelig, skal alt utstyr legges innenfor tildelt område (0,5 meter, målt fra midten av start/navneskilt på sykkelstativ eller fra det punktet sykkelen henger). Det er ikke tillatt å markere sin plass i skiftesonen.
- 8.1.5 Det er ikke tillatt å røre andres utstyr i skiftesone. Unntak gjelder der feilplassert utstyr er til hinder for utøver.
- 8.1.6 Sykling er ikke tillatt i skiftesonen. Utøver leier sykkel til mountline (påstigningssonen) der utøveren kan stige på sykkelen. Etter endt sykling må utøver ha minst én fot i bakken før dismountline (avstigningssonen). Herfra leier utøveren sykkelen inn i skiftesonen.
- 8.1.7 Nakenhet er ikke tillatt i skiftesonen.
- 8.1.8 Brudd på bestemmelsene i skiftesonen kan gi tilsnakk, stans, fiks og fortsett og tidsstraff. I grove og gjentatte tilfeller kan det gi direkte diskvalifisering.

9 SVØMMING

- 9.1.1 Arrangøren er pliktig til å ivareta utøvernes sikkerhet, som merking (bøyer) og personell i kajaker, lettbåter, SUP-er og stille med redningspersonell.
- 9.1.2 Utøveren kan fritt velge svømmestil, og må følge svømmebanen som arrangøren har beskrevet.
- 9.1.3 Utøver kan stå på bunnen eller hvile ved å holde et stillestående objekt, f.eks. en bøye eller kajakk/båt som er i ro.
- 9.1.4 I konkurranser bør negler være korte og ikke skarpe.

9.2 Sikkerhet

- 9.2.1 Bruk av våtdrakt og maksimaltid i vannet er av hensyn til sikkerheten til utøveren. Den mest kritiske faktoren er vanntemperaturen, og hvor lang tid utøveren er i vannet, men også andre forhold, som lufttemperatur, blir vektlagt, se tabell i vedlegg B og C.
- 9.2.2 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 gjeldende som offisiell vanntemperatur.
- 9.2.3 Ved vanntemperatur på 15 grader eller lavere, skal TD i samråd med arrangøren avgjøre om svømmingen bør kortes ned eller avlyses, se tabell i vedlegg B. I vurderingen skal også lufttemperaturen vektlegges.
- 9.2.4 Når lufttemperaturen er under 15 grader, skal TD i samråd med arrangøren avgjøre om svømmingen bør kortes ned eller avlyses, se tabell i vedlegg C. I vurderingen skal også vanntemperaturen vektlegges.

9.3 Andre forhold

- 9.3.1 Svømmedistansen skal endres eller kanselleres ved spesielle værforhold og dårlig vannkvalitet. Avgjørelsen ligger hos TD, i samråd med arrangøren. Spesielle værforhold kan være kraftig vind, kraftig regnvær, fare for lynnedslag, brå endring i lufttemperatur eller særlig sterke strøm- eller tidevannsførhold. Vannkvaliteten skal være god og iht. verdinivåer angitt i WT sitt konkurranseregulverk pkt.10.1. Arrangøren oppfordres til å samarbeide med kommunen om dette.
- 9.3.2 Avgjørelse om endring eller kansellering av svømmeetappen skal kommuniseres så tidlig som mulig til alle utøverne og senest én (1) time før start.
- 9.3.3 Ved uenighet mellom arrangør og TD om hvorvidt og hvor mye svømmeetappen skal forkortes eller kanselleres, har TD endelig avgjørelsesmyndighet. I konkurranser der det ikke er oppnevnt TD, er det arrangøren selv som tar avgjørelsen om svømmeetappen.

9.4 Utstyr på svømming

- 9.4.1 Neoprenhette er tillatt i konkurranser der våtdrakt er tillatt. Alle utøvere må bruke arrangementets egen utdelte svømmehette. Bruker utøveren to hetter, skal arrangørens hette være på ytterst. For parautøvere er det egne bestemmelser knyttet til bruk av hetter.
- 9.4.2 Våtdrakten kan dekke alle kroppsdeler, unntatt ansikt, hender og føtter. Våtdrakten kan ikke på noen områder være tykkere enn fem (5) mm. Benytter utøveren en todelt drakt, kan overlappende områder ikke være tykkere enn fem (5) mm.
- 9.4.3 I konkurranser der våtdrakt ikke skal benyttes, skal utøverne bruke godkjent triatlondrakt, svømmebukse eller -drakt. Triatlondrakt eller svømmebukse kan ikke dekke armene nedenfor skulderen, eller bein nedenfor knærne. Dette gjelder ikke for burkini.
- 9.4.4 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.
- 9.4.5 Utstyr som gir ekstra fremdrift eller oppdrift, er ikke tillatt. Det er heller ikke tillatt med snorkel. Hansker, sokker og t-skjorte er kun tillatt når det foreligger medisinske forhold.
- 9.4.6 Startnummer skal ikke brukes under svømming, men festes i skiftesonen etter svømmesegmentet.

9.5 Startprosedyrer for svømming

- 9.5.1 Starten kan gå fra land, brygge eller i vannet. I aldersbestemte klasser på distanser over sprint, bør starten som hovedregel foregå i vannet. Startstreken skal markeres tydelig, ved enten bøyer eller naturlige markeringer (f.eks. strandkant eller brygge).

- 9.5.2 Arrangøren bestemmer om det skal være fellesstart eller bølgestart. Startformene kan brukes i enhver konkurranse og kategori.
- 9.5.3 Starten skal være rettferdig. Det skal tydelig annonseres underveis hvor mange minutter det gjenstår til start. Starten skal varsles tydelig, ved for eksempel «Klar, ferdig, gå», eller at det annonseres 10 – 15 sekunder før startsignalet går at startfeltet herved overlates til starteren. Startsignalet skal være tydelig (f.eks. signalhorn).
- 9.5.4 Ved tjuvstart, der flere utøvere beveger seg frem før start-hornet, vil HD, dommer eller tildelt teknisk funksjonær blåse i signalhornet flere ganger og erklære at starten er ugyldig. Utøverne må returnere til startstreken, og startprosedyren vil begynne på nytt. Tjuvstart kan også erklæres dersom ikke alle utøverne har hatt muligheten til å starte løpet umiddelbart etter signalhornet.
- 9.5.5 Ved for tidlig start av noen få utøvere, kan konkurransen fortsette. HD kan bestemme at starten er gyldig, og konkurransen kan fortsette med straff gitt til de tidlige starterne. Et foto-/videokamera og/eller erklæring fra de tekniske funksjonærene ved startlinjen kan brukes for å identifisere tidlige startere. De tidlige starterne vil få en tidsstraff i T1. Ved stafetter må tidsstraffen sones av den første utøveren på laget.
- 9.5.6 Rekrutt og ungdom (gutter og jenter) starter i samme felt. Unntak kan gjøres når det samlet er over 50 utøvere i de to klassene, da kan starten deles mellom kjønn eller klasse.
- 9.5.7 Juniorklassen kan starte i samme felt som seniorutøvere.
- 9.5.8 Parautøvere starter i eget felt, f.eks. noen minutter bak hovedfeltet.
- 9.5.9 Det er godt mulig å ha egne startfelt for menn (gutter) og kvinner (jenter), men da iht. ovennevnte bestemmelser.

10 SYKLING

- 10.1.1 Sykler og utstyr som benyttes i konkurranser, skal være allment tilgjengelige, ikke prototyper.
- 10.1.2 Ved innsjekk i skiftesonen undersøkes sykkel iht. bestemmelser om sykkel. Sykkelen må være i god stand og ha gode bremses foran og bak, og den skal ha et styre som gjør det mulig å sykle og manøvrere sikkert under alle forhold. Utøver må konkurrere med samme sykkel som er sjekket inn.
- 10.1.3 Ved særlige værforhold, f.eks. kraftig vind, kan TD i samarbeid med arrangøren beslutte endringer som avkorting av distanse, nytt vendepunkt, forbud mot platehjul e.l. Dette skal opplyses om på racebrief eller senest én (1) time før start.
- 10.1.4 Ulovlig utstyr inkluderer, men er ikke begrenset til:
- Glassflasker, kommunikasjonsutstyr, hodetelefoner e.l.
 - I draft-legale konkurranser; vannflasker og vannflaskeholdere plassert bak sadel
- 10.1.5 I klassene rekrutt og ungdom gjelder følgende begrensninger:
- 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 skal benyttes tradisjonelt bukkehornstyre. Det er ikke tillatt med påmontert tempobøyle (clip-ons) eller bar-ends

10.2 Hjul

- 10.2.1 Hjul skal være forsvarlig og godt festet til rammen. Det skal være fungerende brems foran og bak. Hurtiglåser skal være forsvarlig festet og lukket.
- 10.2.2 På draft-legal-konkurranser i aldersbestemte klasser over 18 år skal hjulene ha minimum 12 eiker. Platehjul er ikke tillatt.
- 10.2.3 I klassene rekrutt og ungdom kan det kun benyttes hjul med karbon- eller aluminiumsfelg, med felghøyde inntil 65 mm og med minimum 16 eiker. Skivebrems er tillatt.

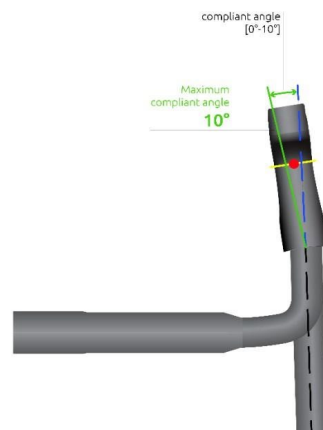
10.3 Styre

- 10.3.1 I draft-legal-konkurranser i klassene junior, senior og AG-klassene:
- Kun tradisjonelle bukkehornstyre er tillatt
 - Styre-endene må være plugget
 - Tempobøyer, inkludert clip-ons, er ikke tillatt
- 10.3.2 I non-draft konkurranser for alle klasser:
- Både tempostyre og bukkehornstyre er tillatt
 - Styre kan ikke overskride ytterste punkt av forhjulet
 - Styre må være tilgjengelig i alminnelig handel
 - Styre-endene må være plugget
- 10.3.3 Bremsene, festet til det tradisjonelle bukkestyret, skal bestå av to støttepunkter med hendler. Det må være mulig å benytte bremsene ved å trekke i hendlene med hendene plassert på støttepunktene på en trygg måte. Bremsehendlene kan maksimalt vinkles 10 grader innover jfr. UCI sine regler om dette. Enhver forlengelse eller modifikasjon av støttepunktene for å muliggjøre alternativ bruk er forbudt. Kombinert gir- og bremsesystem er tillatt.

Brake hood body inclination

Legends

- Traditional handlebar plane, centre line
- Brake hood body plane, centre line
- Maximum permitted brake hood body inclination
- Measuring point
- Brake hood body area



- 10.3.3 I klassene rekrutt og ungdom skal det benyttes tradisjonelt bukkehornstyre. Det er ikke tillatt med påmontert tempobøyle.

10.4 Hjelm

- 10.4.1 Hjelm skal være CE-merket. Den skal være festet med stropp på utøverens hode så lenge utøveren holder i sykkelen. Dette innebærer at utøveren tar på hjelmen før hen tar sykkelen ut av stativet, og at utøveren tar hjelmen av seg først etter at sykkelen er satt på plass igjen.

10.5 Kjøreposisjon

10.5.1 Utøveren skal sitte normalt på sykkelen, kun med støtte fra pedalene, setet og styret.

Image 1:
Allowed positions in all races:



Image 2:
Forbidden position only in draft legal races:



Image 3:
Forbidden positions in all races:



Illustrasjonen viser tillatte og ikke-tillatte kjøreposisjoner:

10.6 Drafting

10.6.1 Det skilles mellom konkurranser der drafting er tillatt (draft legal), og der det ikke er tillatt (non-draft). I de konkurransene som det ikke er tillatt å drafte, regnes draftesonen fra tuppen av framhjulet på begge sykler. Sonen er rektangulær; tre (3) meter bred og tolv (12) meter lang. Dette gjelder alle distanser.



10.6.2 En utøver kan oppholde seg i draftsonen i følgende tilfeller:

- Dersom utøver skal passere og det gjøres i løpet av 25 sekunder
- 100 m før eller etter matstasjon eller skiftesone
- I skarpe svinger
- Dersom arrangøren unntar en del av sykkelløp på grunn av trang vei, veiarbeid, omkjøring eller lignende sikkerhetsgrunner
- Av sikkerhetsmessige årsaker

10.6.3 Det er ikke tillatt å drafte på motorsykkel eller annet kjøretøy. For alle klasser er draftesonen på motorsykkel 15 meter. Dette gjelder også i draft-legalkonkurranser. Draftesonen for alle andre kjøretøy er 35 meter i alle klasser og i alle konkurranser.

10.6.4 En utøver er passert når en annen utøvers forhjul passerer foran ens eget.

10.6.5 Det er utøveren som blir forbi kjørt som har ansvaret for å sikre at det igjen er rett avstand til sykkel foran.

10.6.6 Utøvere skal holde til høyre i løypa så langt det er mulig.

11 LØPING

- 11.1.1 Utøveren skal løpe eller gå. Innen paratriatlon kan PTWC (sittende utøvere) bruke racing-rullestol på løpesegmentet.
- 11.1.2 Utøveren skal ikke løpe med bar overkropp eller løpe med sykkelhjelme.
- 11.1.3 Utøveren skal ikke holde fast i stolper, gjerder eller annet i vendinger.
- 11.1.4 Utøveren skal ikke løpe i følge med personer som ikke tar del i konkurransen.
- 11.1.5 En utøver er i mål når overkroppen har passert mållinjen.

12 STAFETTFORMATER

- 12.1.1 Samlet konkurransetid i stafett måles fra første utøver starter til siste utøver er i mål. Tiden tas kontinuerlig og samlet for hele laget. Tiden stoppes ikke ved vekslinger.
- 12.1.2 Stafettlag for agegroup kan settes sammen av utøvere på tvers av aldersklassene. Utstyrsbegrensningene for aldersklassene rekrutt og ungdom jfr. kapittel 11 kommer til anvendelse.
- 12.1.3 Når stafett gjennomføres i nasjonale mesterskap eller cuper, må utøverne være tilsluttet i én og samme klubb registrert i NTF. I NM er aldersgrensen 15 år for å stille på et stafettlag.

12.2 Miks-stafett

- 12.2.1 Miksstafett gjennomføres med lag bestående av to kvinner og to menn. Hver utøver gjennomfører en full konkurranse før de veksler med neste utøver på laget.
- 12.2.2 Miksstafett gjennomføres som draft-legal konkurranse.
- 12.2.3 Når miksstafett gjennomføres som konkurranse utenom NM, kan lagene settes sammen av utøvere på tvers av aldersklassene. Aldersgrense for å stille på miksstafettlag er 13 år. Utstyrsbegrensning for aldersklassen ungdom, jfr. kapittel 11, kommer ikke til anvendelse. Alle deltakere må ha løst enten engangslisens eller helårslisens.

12.3 3x-stafett

- 12.3.1 I 3x-stafett består hvert lag av tre utøvere. Alle utøvere gjennomfører i sum en full konkurranse. Veksling mellom utøverne skjer etter gjennomføring av hvert segment. Rekkefølgen på øvelse/utøver er svøm (1) – svøm (2) – svøm (3) // sykkel (1) – sykkel (2) – sykkel (3) // løp (1) – løp (2) – løp (3).
- 12.3.2 3x-stafett gjennomføres som draft-legal konkurranse.

12.4 Følgestafett

- 12.4.1 I følgestafett består hvert lag av like mange utøvere som segmenter i konkurransen. Lagene kan settes sammen av utøvere fra begge kjønn. Hver utøver gjennomfører hvert sitt segment.
- 12.4.2 Følgestafett arrangeres gjennomføres med non-draft.

12.5 Veksling

- 12.5.1 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.

- 12.5.2 Veksling mellom to svømmeetapper på 3x-stafett 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.
- 12.5.3 Veksling utenfor vekslesonen medfører tidsstraff på 10 sekunder. Manglende veksling medfører diskvalifisering av laget.
- 12.6 Lagkonkurranse**
- 12.6.1 Lagkonkurranse 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.

DEL IV: SÆRLIGE KONKURRANSEFORMER

13 VINTERTRIATLON

- 13.1.1 Vintertriathlon arrangeres som løping – terrengsykling – langrenn, i den rekkefølgen.
- 13.1.2 Reglementets øvrige bestemmelser gjelder også for vintertriathlon, hvis det ikke er særskilt nevnt eller det er gitt andre spesifikke bestemmelser i dette kapitlet.
- 13.1.3 Alle tre segmentene i konkurransen skal fortrinnsvis gjennomføres på snø- eller isdekke. Sykkel- og løpesegmentet kan alternativt gjennomføres på annet underlag.
- 13.1.4 Sykkelsegmentet kan legges i løypetraseer for langrennsski, scooterspor, skogsbilveier eller stier.
- 13.1.5 Racebrief og løypegjennomgang gjennomføres av TD eller arrangør. Utøvere og trenere kan delta på den offisielle gjennomkjøringen av løypa, hvis denne blir avholdt.
- 13.1.6 Det er ikke tillatt å bruke løypetraseen til oppvarming eller test av utstyr etter at konkurransen er startet.
- 13.1.7 Utøverne kan ikke ledsages eller motta assistanse i løypa, utført av andre enn arrangørens funksjonærer.
- 13.1.8 Utøvere i cup eller mesterskap må stille i klubbdrakt eller i «nøytral drakt» (der kun draktprodusentens navn står på drakten).

13.2 Delegert fullmakt for TD

- 13.2.1 TD avgjør i samråd med arrangøren om ett eller flere segmenter i konkurransen skal forkortes eller kanselleres som følge av spesielle vær- eller føreforhold. Dette kan være, men ikke begrenset til:
- Lufttemperatur under -15 °C, evt. lave temperaturer i kombinasjon med vind (effektive kuldegrader)
 - Kraftig vind; eventuelt i kombinasjon med kraftig snøfall eller regn
 - Ekstremt krevende snøforhold på ski- eller sykkelsegmentet
 - Store mengder overvann i deler eller hele traseen - og det ikke er mulig å legge alternativ trasé
- 13.2.2 Avgjørelse om endring eller kansellering av ett eller flere segmenter, skal kommuniseres så tidlig som mulig til alle utøverne og senest én (1) time før start.
- 13.2.3 Ved uenighet mellom arrangør og TD om hvorvidt og hvor mye de enkelte segmenter skal forkortes eller kanselleres, har TD endelig avgjørelsesmyndighet.

- 13.2.4 I konkurranser der det ikke er oppnevnt TD, er det arrangøren som tar avgjørelsen om forkorting eller kanselering av ett eller flere segmenter.
- 13.2.5 Ved lufttemperatur under -18°C skal TD eller arrangør avlyse konkurransen.
- 13.2.6. TD kan avgjøre at det skal opprettes soner i skitraseen der det kun er tillatt med klassisk stil og/eller staking.
- 13.2.7 TD eller arrangør kan bestemme egne soner der passering ikke er tillatt.
- 13.2.8 TD avgjør i samråd med arrangør om siste 30-50 meter av oppløpet skal gjennomføres i friteknikk eller klassisk med staking.
- 13.2.9 Arrangør kan tilby stasjoner for teknisk eller medisinsk assistanse. Tilbudet på stasjonene må ligge innenfor grensene for tillatt assistanse. Teknisk eller medisinsk assistanse utført utenfor dedikerte soner eller utført av andre enn arrangørens funksjonærer, er ulovlig assistanse. Begrensningen gjelder ikke for akutt og nødvendig helsehjelp.

13.3 Særlige bestemmelser for løping

- 13.3.1 Løping må gjennomføres i joggesko. Skisko er ikke tillatt brukt i løpssegmentet.
- 13.3.2 Joggesko med pigger er tillatt.

13.4 Særlige bestemmelser for sykling

- 13.4.1 Utøvere kan bære eller skyve sykkel i trasé.
- 13.4.2 Drafting er tillatt.
- 13.4.3. Utøvere som blir tatt igjen med en runde skal ikke tas ut.
- 13.4.4 Minste tillatte felgstørrelse er 26 tommer, største tillatte felgstørrelse er 29 tommer. Største tillatte dekkbredde er 2,5 tommer. For- og bakhjul kan ha ulik felgstørrelse.
- 13.4.5 Tradisjonelle bukkehornstyrer og clip-ons er ikke tillatt. Tradisjonelle MTB bar-ends er tillatt. Bar-ends og styre må være plugget.
- 13.4.6 Piggdekk er tillatt. Maksimal piggelengde er 5 mm målt fra dekkoverflaten.

13.5 Særlige bestemmelser for skigåing

- 13.5.1 Utøverne kan benytte valgfri skiteknikk med de begrensningene som eventuelt måtte følge av avgjørelser fra TD etter 13.2.6 og 13.2.8.
- 13.5.2 Det er ikke tillatt å bruke sykkelhjelmer under skisegmentet.
- 13.5.3 Skiprepareringsprodukter, skismurning, glider o.l. som inneholder fluor er ikke tillatt.
- 13.5.4 Ved uhell/ødelagt utstyr underveis i rennet, har utøverne lov til å bytte én ski og begge stavene.
- 13.5.5 Ved varsel om passering bakfra fra utøver med høyere fart, har utøveren som blir passert ansvaret for at passering skjer uten hindring.
- 13.5.6 Utøverne kan ikke ta av skiene før etter minst ti meter etter målstreken. Utstyrskontroll vil kunne gjennomføres i denne sonen av målområdet.

13.6 Særlige bestemmelser skiftesonen

- 13.6.1 Skigåing i skiftesonen er ikke tillatt.
- 13.6.2 Hjelm skal være forsvarlig festet på hodet før sykkelen hektes av stativet. Hjelmen skal være festet på hodet fram til sykkelen igjen er heftet på stativet. Dernest kan utøveren ta på seg skiene.
- 13.6.3 Utøverne kan få bistand til hendling av utstyr fra arrangørens hendlere; f.eks. festing av sykkel på stativ. Denne tjenesten må være lik for alle.
- 13.6.4 Skifte av sko og bekledning må i sin helhet gjennomføres på utøverens plass i skiftesonen.
- 13.6.5 En utøver blir ansett som å ha fullført distansen når tuppen av skiskoen krysser mållinjen.

14 PARATRIATLON

- 14.1.1 Nasjonalt er parautøvere mennesker med bevegelses-, syns-, hørsels- og/eller utviklingshemming. Nasjonalt kan alle parautøvere delta (i konkurranser) så lenge nødvendig tilrettelegging er gjennomførbart.
- 14.1.2 Konkurranser for paratriatlon følger regelverket til WT for konkurranser og sportsklasser. Nødvendige dispensasjoner fra regelverket til WT kan søkes om hos NTF senest én (1) måned før konkurransedagen. Arrangører oppfordres til å kontakte NTF i god tid før konkurransedagen for hjelp og veiledning i tilrettelegging for parautøvere.
- 14.1.3 NTF har enkelte faste unntak fra regelverket til WT (NO):
 - NM og NC arrangeres for de ulike sportsklassene for para, men kun på distansene sprint og supersprint.
 - Parautøvere har anledning til å delta på alle distanser i åpen klasse.
 - Alle konkurranser har anledning til å ha en åpen klasse uten krav til klassifisering, for å sikre rekruttering og konkurransemuligheter for parautøvere.
 - Alle parautøvere har anledning til å delta på vintertriathlon og vinterduathlon i åpen klasse, så lenge det er mulig for arrangør å tilrettelegge gjennomføringen.
 - Bruk av modifikasjoner på utstyr under NM og NC skal søkes om til NTF senest 2 måneder før konkurransedagen. Dette er hovedsakelig modifikasjoner på sykler for PTS-utøvere (dobbel brems) og skinner for bruk under svømming for PTWC-utøvere. Beskrivelse av modifikasjon/skinner, samt bilde fra tre (3) ulike vinkler sendes til NTF.
 - Utøvere tas ikke ut av konkurranser dersom de blir tatt igjen på sykkelsegmentet.
- 14.1.4 Svømming (NO): Ved oppgang fra svømming fravikes kravet om minimum 16 handlere (som swim exit assistants) til stede. Arrangør plikter å ha nok handlere til stede basert på antall parautøvere som deltar. Merk at én (1) utøver i PTWC krever to (2) handlere. TD kan angi et nødvendig minimum av handlere under NM og NC.
- 14.1.5 Norske konkurranser har ikke egen straffeboks for sykkelsegmentet, og derfor gjennomføres alle tidsstraffer i straffeboksen på løpeselementet (NO).
- 14.1.6 Under NM og NC er det kun utøvere som har klassifisering som krever bruk av ledsager som kan ha dette.
 - PTVI: Ledsager som følger utøver fra start og til mål
 - PTWC: Personlig hendler som bistår inne i skiftesonen
 - Andre: Dersom det er søkt og godkjent gjennom klassifisering for personlig hendler, tillates dette på lik linje som PTWC i skiftesonen.
 - I åpen klasse kan de som ønsker å bruke ledsager bruke dette. Ledsager i åpen klasse kan følge utøveren gjennom hele konkurransen, men skal bruke en refleksvest utdelt av arrangør med påskriften «GUIDE» under sykkel- og løpeselementet.

DEL V: SANKSJONER OG PROTESTER

15 RESULTATER OG PREMIERING

- 15.1.1 Det er totaltiden fra start til mål som gjelder. Vinneren er utøveren som bruker kortest totaltid fra startsignal til kryssing av målstreken.
- 15.1.2 I tilfelle to utøvere har samme tid og resultatet til de to utøverne 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 fortløpende.
- 15.1.3 I konkurranser er det ønskelig med 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
- 15.1.4 Ved stafett skal hver enkelt utøvers etappetid vises.
- 15.1.5 Resultatlistene skal vise utøvere som ikke har fullført (DNF), utøvere som ikke har startet (DNS) og utøvere som er diskvalifisert (DSQ).
- 15.1.6 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.
- 15.1.7 I resultatlisten skal de markeres i rekkefølgen DNF, LAP, DSQ og DNS. Hvis det er mer enn en utøver i en eller flere av kategorier, skal disse markeres stigende etter startnummer.
- 15.1.8 Resultatlisten er offisiell når TD har signert resultatlisten.
- 15.1.9 I rekrutt- og ungdomsklassen (gutter og jenter) skal resultatene kun publiseres klassevis (RG, RJ, UG, UJ) og ikke samlet for distansen.
- 15.1.10 Der utøvere i juniorklassen starter sammen med seniorklassen og klassene konkurrerer på samme distanse, får juniorutøverne plassering, medaljer og eventuelt andre premier i både senior- og juniorklassen.

15.2 Premiering

- 15.2.1 Arrangørklubb er ansvarlig for gjennomføring og premiering.
- 15.2.2 Det skal være premiering for første-, andre- og tredjeplass i alle supersprintkonkurranser for klassene rekrutt og ungdom.
- 15.2.3 Det deles ut NM-medaljer i gull, sølv og bronse i alle klasser. I stafettkonkurransen skal alle utøverne på laget ha medalje. NTF har ansvaret for disse medaljene.
- 15.2.4 Det deles ut kongepokal dersom forbundet er tildelt dette for det inneværende år.
- Forbundsstyret bestemmer på forhånd i hvilken øvelse kongepokalen settes opp.
 - Tildeling skjer i samsvar med NIFs reglement.

16 UTTAK AV UTØVERE I KONKURRANSE

- 16.1.1 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 utøverne før løpet starter og opplyses om under racebrief. Cut-off-tidene skal respekteres av alle utøvere og håndheves av arrangøren.
- 16.1.2 HD, dommer, funksjonær eller medisinsk personell 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.
- 16.1.3 I konkurranser kan HD eller dommere ta ut utøvere som er tatt igjen med én runde på sykkel, eller dersom de anser det som utvilsomt at utøveren blir tatt igjen med en runde og at uttak skjer av sikkerhetsmessige hensyn.

17 ASSISTANSE I KONKURRANSE

- 17.1.1 Det er tillatt for utøvere å motta hjelp eller assistanse fra arrangøren eller TD. Assistansen skal begrenses til å forsyne utøverne med mat, drikke, medisinsk eller mekanisk assistanse etter godkjenning av eller retningslinjer godkjent av TD eller dommer. 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.
- 17.1.2 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.
- 17.1.3 En utøver kan ikke ved fysisk inngripen bidra til framdriften til en annen utøver i noen del av konkurransen. Brudd på bestemmelsen medfører direkte diskvalifisering av begge utøvere.

18 SANKSJONSTYPER

- 18.1.1 HD, dommere, konkurransejury og disiplinærutvalget i NTF kan sanksjonere mot idrettsutøvere, lag, trener, støtteapparat, akkreditert støtteapparat eller klubb i tilfeller der de opptre eller handler i strid med bestemmelser gitt i NTFs lover og regler, herunder også NIFs dopingregler, konkurranseregler og barneidrettsbestemmelser.
- 18.1.2 HD, dommere, konkurransejury og disiplinærutvalget i NTF kan vurdere å sanksjonere der idrettsutøver, lag, trener, støtteapparat, akkreditert støtteapparat eller klubb utfører handling eller opptreden som ikke er konkret beskrevet i reglement, men som åpenbart strider mot reglenes formål.
- 18.1.3 Brudd på NTFs konkurranseregler utført av en idrettsutøver, trener eller akkreditert støtteapparat gir grunnlag for en sanksjon mot idrettsutøveren ved illeggelse av muntlig advarsel, pålegg om å stanse, fikse og fortsette, stanse og fortsette, tidsstraff, diskvalifikasjon fra konkurranse eller midlertidig utestengelse fra konkurranser.
- 18.1.4 Brudd på NTFs 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.
- 18.1.5 Skriftlig irettesettelse, bot eller midlertidig utestengelse av klubb og midlertidig utestengelse av utøver skal vurderes ved svært alvorlige brudd på enten NTFs konkurranseregler eller dopingreglene og ilegges av disiplinærutvalget i NTF.
- 18.1.6 Utøvere og støtteapparat kan protestere på avgjørelser fattet av dommer og HD til den oppnevnte konkurransejuryen. Avgjørelser fattet av konkurransejuryen kan ankes til disiplinærutvalget i NTF.

18.2 Muntlig advarsel

18.2.1 Hensikten med en muntlig advarsel er å varsle idrettsutøveren om et mulig regelbrudd.

18.2.2 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

18.2.3 Prosedyre ved muntlig advarsel:

- Dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av tilrop eller 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

18.3 Stans, (fiks) og fortsett

18.3.1 Hensikten med stans og fortsett er å gi utøveren en mild sanksjon/irettesettelse for et mindre alvorlig brudd på reglementet og som kan sones på stedet.

18.3.2 Stans og fortsett kan kun benyttes i konkurranser i klassene rekrutt og ungdom.

18.3.3 Stans og fortsett kan gis når:

- En utøver bryter en regel uten overlegg
- Bruddet ikke er av alvorlig grad
- Det er ikke oppnådd en vesentlig fordel ved bruddet

18.3.4 Prosedyre ved illeggelse av stans og fortsett:

- Dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av tilrop eller fløytesignal og identifisering av hvilken eller hvilke utøvere som får straff ved bruk av startnummer eller navn.
- Dommer gir beskjed ved å rope «stans og fortsett».

18.3.5 Prosedyre for gjennomføring av stans og fortsett på sykkel, er at utøveren skal stanse sykkelen helt, og gå av sykkelen slik at begge beina er på samme side av sykkelrammen. Utøveren kan fortsette konkurransen så snart begge hælene har vært i bakken.

18.3.6 Ved enkle regelbrudd som utgjør en risiko, gis utøveren anledning til å rette opp regelbruddet, før utøveren fortsetter å konkurrere. Prosedyren er tilsvarende som ved «stans og fortsett». Dommeren informerer da utøveren om hva som skal fikses eller utbedres.

18.4 Tidsstraff

18.4.1 Sanksjonen tidsstraff gis for mindre regelbrudd eller ved gjentakelse av uheldig opptreden, og den kan gis direkte. Det er ikke et vilkår at utøveren har fått muntlig advarsel i forkant. Sanksjonen skal ikke benyttes i klassene rekrutt og ungdom.

18.4.2 Gjennomføring av tidsstraff skal gjennomføres ved utøverens plass i T1 eller i området merket «straffeboks».

18.4.3 Gjennomføring av tidsstraff gitt før start eller under svømmesegmentet sones ved utøverens plass i T1.

18.4.4 Gjennomføring av tidsstraff gitt på sykkel delen skal sones ved første gangs passering av straffeboksen etter at straff er gitt.

18.4.5 Tidsstraff gitt på løp kan sones på et hvilket som helst tidspunkt av det løpesegmentet.

18.4.6 Utøver som er ilagt tidsstraff har anledning til å fullføre løpet uten å sone tidsstraffen. Utøveren blir da automatisk diskvalifisert ved målgang. Utøveren har da mulighet til å levere protest over avgjørelsen til konkurransejuryen iht. 20.1.7.

18.4.7 Tidsstraff kan gis på følgende måter:

- Ved tildeling av tidsstraff før første skiftesone (T1), vises tidsstraff ved at en dommer står i skiftesonen, holder opp et gult kort og roper «tidsstraff».
- På sykkel gir dommer gir tydelig signal ved bruk av tilrop eller fløytesignal, samt identifisering av eller hvilke utøvere som får straff ved bruk av startnummer eller navn. Dernest viser dommer gult eller blått kort og gir beskjed ved å rope «tidsstraff».
- Ved brudd på bestemmelsene om drafting, skal det vises et blått kort. Ved andre brudd brukes et gult kort.
- Utøveren kan også bli informert om at tidsstraff er gitt ved at startnummer og bokstavkode er oppslått på en tavle ved inngangen til skiftesonen eller ved «straffboksen». Det er utøverens eget ansvar å sjekke tavlen.

18.4.8 Det er alltid utøverens ansvar at tidsstraff blir sonet korrekt:

- Utøver melder seg for dommer i «straffeboksen» ved å oppgi startnummer og navn. Utøveren følger deretter instruksene fra dommer.
- Ved tildeling av tidsstraff før T1, skal utøveren stille seg inne i sin skiftesone.
- Tidsstraff starter når utøveren er inne i straffeboksen. Dommer gir beskjed når tidsstraff er ferdig ved å rope «gå». Utøveren kan da fortsette konkurransen umiddelbart.
- Det er ikke tillatt å gjennomføre helt eller delvis skiftning av utstyr, tøying e.l. under soning av tidsstraff. Under soningen kan utøver kun innta mat og/eller drikke som vedkommende selv har med seg.

18.5 Diskvalifikasjon

18.5.1 Sanksjonen diskvalifikasjon passer for alvorlige eller gjentatte regelbrudd eller grov usportslig oppførsel. Utøvere i junior- og seniorklasser, samt paraklasser, vil bli diskvalifisert dersom de i en og samme konkurranse akkumulerer:

- To tidsstraffer på normal-/standarddistanse, eller kortere distanser
- Tre tidsstraffer på mellomdistanse og langdistanse

Diskvalifikasjon skal ikke benyttes i klassene rekrutt og ungdom.

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

- Rope til, blåse i fløyte, støte i et signalhorn eller gi liknende signal
- Vise et rødt kort
- Identifisere utøveren det gjelder ved å rope utøverens nummer og/eller navn
- Rope høyt og tydelig «diskvalifisert»

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

18.5.4 Av sikkerhetshensyn kan varslingen gjennomføres innen rimelig tid etter at overtredelsen har funnet sted. Da må dommeren også gjøre oppmerksom på lovbruddet som adresseres. I særlige tilfeller kan utøver informeres om diskvalifikasjon etter målgang.

18.6 Karantene

18.6.1 Sanksjonen karantene kan 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 (straffebelagte/unnlatelser)

- 18.6.2 Om karantene blir vurdert som sanksjon, skal HD eller arrangør informere utøveren om vurderingen og grunnlaget. Videre skal HD eller arrangør lage en skriftlig rapport om grunnlaget for hvorfor karantene bes vurdert. Rapporten skal sendes til NTFs generalsekretær senest innen syv dager etter hendelsen. GS varsler utøverens klubb og videresender rapporten til NTFs disiplinærutvalg for behandling.
- 18.6.3 Karantene behandles i henhold til NIFs lov kapittel 11 og 12.
- 18.6.4 Utøvere under karantene kan ikke delta på konkurranser eller arrangementer på NTFs terminliste eller konkurranser i utlandet i regi av ET/WT eller som forutsetter helårslisens i NTF.

19 KONKURRANSEJURY

19.1 Oppgaver

- 19.1.1 Konkurransjuryen skal avgjøre protester knyttet til den spesifikke konkurransen de er oppnevnt for. Den skal i sitt arbeid være nøytral og vekte alle relevante opplysninger likt.
- 19.1.2 Konkurransjuryen må vise respekt for at samme hendelse eller forhold kan oppleves forskjellig for de involverte. Den skal være oppmerksom på at sannferdigheten i de innkaltes uttalelser kan være påvirket av egeninteresser i utfallet.
- 19.1.3 Konkurransjuryen skal så langt det lar seg gjøre, gi veiledning til utøvere med tanke på formkrav, frister og ankemuligheter, slik at de er i stand til å ivareta sine rettigheter.
- 19.1.4 Konkurransjuryen står fritt til selv å innhente alle typer opplysninger, og den er ikke bundet av formkrav til bevis som kan legges frem og brukes for å opplyse saken. Juryen skal gjøre endringer i resultatlister som er en direkte konsekvens av egne avgjørelser, og den er ansvarlig for å utarbeide en samlet skriftlig redegjørelse over alle innkommende protester og utfallet av juryens behandling av disse.
- 19.1.5 Konkurransjuryen må være tilgjengelig fra før racebrief til etter at offisielt konkurranseresultat foreligger. Juryen skal gjennomføre minimum ett (1) møte rett etter racebrief og ett (1) møte etter at siste utøver er i mål.

19.2 Sammensetting

- 19.2.1 Konkurransjuryen bør bestå av tre personer: I mesterskap eller cup skal disse tre personene være
- Konkurransjuryen sin leder, som er teknisk delegat (TD)
 - Ett medlem som representerer arrangørklubben
 - Ett medlem som sitter i styret i NTF, i et utvalg nedsatt av styret i NTF eller Lovutvalget. Hvis ingen av disse kan, stiller arrangørklubben med ytterligere en representant
- 19.2.2 Medlemmer av konkurransjuryen kan ikke samtidig være:
- HD eller dommer i samme konkurranse
 - Akkreditert støtteapparat eller trener for en utøver i samme konkurranse
 - Utøver i samme konkurranse
 - I nær familie med utøver 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 utøver i samme konkurranse, eller i arrangementet som sådan
- 19.2.3 Konkurransjuryen sin leder må være uhildet, og denne avgjør om en eller flere av juryens medlemmer må tre til side på grunn av inhabilitet.
- 19.2.4 Ved inhabilitet skal medlemmet som må tre til siden erstattes med et nytt medlem, slik at konkurransjuryens antall forblir tre.
- 19.2.5 Avgjørelser fattet av en inhabil konkurransjury, skal settes til side etter vedtak i styret i NTF, dersom inhabiliteten kan ha påvirket juryens avgjørelser.

- 19.2.6 Konkurransjuryen kan innkalle én eller flere fagkyndige til høringen. Innkalte fagkyndige har uttalelsesrett, men ikke stemmerett.

20 BEHANDLING AV PROTESTER

- 20.1.1 En protest skal rettes mot handlinger utført av en utøver eller dommer, eller mot forhold rundt konkurransen og gjennomføringen av denne.
- 20.1.2 Protester om en utøvers rett til deltakelse, herunder rett til start i en bestemt klasse eller distanse, må leveres til HD eller TD i forkant av racebriefing. Avgjørelse i saker om rett til deltakelse skal treffes av konkurransjuryen i møtet direkte etter racebriefing.
- 20.1.3 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 HD eller TD for konkurransen senest 24 timer før starttid på konkurransen.
- 20.1.4 En utøver som protesterer mot en annen utøver, sanksjon gitt av dommer eller opptreden hos representant for arrangøren, må varsle HD eller TD om dette senest fem (5) minutter etter målgang. Ved varsel om protest, løper en tidsfrist på ytterligere 15 minutter for å innlevere en formell protest til HD eller TD.
- 20.1.5 Protester om en utøvers utstyr, herunder begrensninger i utstyr og krav til utstyrets tilstand, må varsles til dommer eller TD innen fem (5) minutter etter målgang. Ved varsel om protest, løper en tidsfrist på ytterligere 15 minutter for å innlevere en formell protest til HD eller TD.
- 20.1.6 Protester mot skrivefeil i resultatlistene, som ikke er et resultat av avgjørelser truffet av dommer eller konkurransjuryen, må levers skriftlig fra utøveren eller fra styremedlem i utøverens klubb til konkurransens HD eller TD innen 30 dager etter at resultatlisten ble publisert første gang.
- 20.1.7 Protester skal være framsatt skriftlig, på enten norsk eller engelsk, og inneholde følgende:
- Hvem som leverer protesten
 - Forholdet det protesteres mot
 - Grunnlaget for protesten
 - Dersom det protesteres mot en annen utøver, 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
 - Utøvers signatur
- 20.1.8 Ved innlevering av protest må det samtidig betales et protestgebyr på 400 kroner. Dersom protesten får medhold i juryen, blir gebyret refundert. Hvis protesten ikke får medhold eller blir avvist, tilfaller gebyret NTF.
- 20.1.9 Protester skal leveres til HD eller TD innen den angitte fristen.
- 20.1.10 HD eller TD skal så langt som mulig annonsere på informasjonstavle eller tilsvarende resultatservice og eventuelt foreløpig resultatliste, at det er lagt inn protest
- 20.1.11 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 ankes.
- 20.1.12 Ved en protestsak kalles det inn til jurymøte. Den som protesterer, utøveren det eventuelt protesteres mot og eventuelt trener eller representant for dennes klubb, har møteplikt. Dersom den som

protesterer ikke møter, kan behandling av protesten utsettes eller avvises. Konkurransjuryen kan avgjøre om fraværet er gyldig slik at behandlingen likevel kan gjennomføres.

- 20.1.13 Dersom en eller flere parter i en protestsak ikke møter, kan konkurransjuryen beslutte om 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.
- 20.1.14 Representanter for én eller flere av partene kan be om fritak fra å møte. Fritak kan innvilges av juryleder hvis det ikke er avgjørende for sakens opplysning.
- 20.1.15 Behandling av protester i jurymøter er ikke åpen for publikum.
- 20.1.16 Juryleder åpner behandlingen med å informere om partenes rettigheter og saksgang før lederen leser opp protesten for alle møtende parter.
- 20.1.17 Sakens parter skal gis tilstrekkelig tid og anledning til å legge fram og belyse sin side av saken. Hver av partene kan stille med to vitner hver, som skal gis inntil tre (3) minutter hver til å redegjøre for sine observasjoner.
- 20.1.18 På bakgrunn av de framlagte opplysningene skal juryen treffe en avgjørelse om medhold eller ikke. Konkurransjuryens avgjørelse treffes på simpelt flertall. Det er ikke krav til at resultatet skal begrunnes.
- 20.1.19 Konkurransjuryens avgjørelse skal kunngjøres umiddelbart og leveres skriftlig til sakens parter hvis de krever det.

21 BEHANDLING AV ANKER

- 21.1.1 En anke er en anmodning til disiplinærutvalget i NTF om overprøving av en avgjørelse truffet av en konkurransjury eller av utvalg i NTF, mot utøveren selv.
- 21.1.2 Avgjørelser truffet av NTFs disiplinærutvalg er endelige. Ankeavgjørelser kan ikke ankes ytterligere. Det gjelder også avgjørelser om å avvise en anke.
- 21.1.3 Anken leveres av utøver, trener eller klubbens leder til generalsekretæren i NTF. Anken skal være framsatt skriftlig, på enten norsk eller engelsk, og inneholde følgende:
- Hvem som leverer anken
 - Avgjørelsen det ankes over
 - Grunnlaget for anken
 - Angivelse av sakens parter
 - Om mulig skal det fremsettes en påstand om resultat eller tilstand dersom anken tas til følge
 - Navn på vitner, observatører eller andre personer som kan bidra til sakens opplysning
- 21.1.4 Fristen for å levere anken over avgjørelse truffet av konkurransjury eller et utvalg i NTF må framsettes senest 30 dager etter juryens eller utvalgets avgjørelse. Generalsekretæren kan avvise anken dersom den er framsatt for sent eller ikke oppfyller formkravene.
- 21.1.5 Ved anke over konkurransjuryens avgjørelse til disiplinærutvalget, må det ved innlevering av anke betales et ankegebyr på 400 kroner. Hvis anken vinner frem, blir gebyret refundert. Hvis anken ikke får medhold eller blir avvist, tilfaller gebyret NTF.
- 21.1.6 Generalsekretæren i NTF varsler involverte parter og disiplinærutvalget om anken. Leder av NTF sitt disiplinærutvalg oppnevner tre medlemmer som skal avgjøre anken. Leder av disiplinærutvalget avgjør om anken skal avgjøres ved skriftlig saksbehandling eller ved utvalgsbehandling med partene til stede.
- 21.1.7 Ved skriftlig saksbehandling skal partene gis anledning til å gjøre rede for sin side av saken og til å gi tilsvær til motpartens anførsler.

VEDLEGG A – DISTANSETABELLER

Triatlon

	Svøm (anbefalt)	Sykkel (anbefalt)	Løp (Anbefalt)	Alderskrav
Stafett	250 – 300 m	5 – 8 km	1,5 - 2,0 km	13
Halv supersprint	100 – 150 m	3 - 6 km	1 - 1,5 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
Normaldistanse	800 – 1500 m	25 – 40 km	6 – 10 km	18
Standarddistanse	1500 m	40 km	10 km	18
Mellomdistanse	1500 – 2000 m	40 – 100 km	10 – 22 km	18
Langdistanse	2000 – 4000 m	100 – 200 km	22 - 45 km	18

Duathlon

	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
Normaldistanse	10 km	40 km	5 km	18
Langdistanse	20 km	80 km	10 km	18

Akvatlon

	Svøm	Løp	Alderskrav
Stafett	300 m	2 km	13
Supersprint	500 m	2,5 km	13
Sprint	750 m	5 km	16
Langdistanse	2000 m	10 km	18

Vintertriathlon

	Terrengrløp	Terrengsykkel/Skøyter	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
Normaldistanse	7 - 9 km	10 - 14 km	10 - 12 km	18
Langdistanse	10 - 21 km	15 – 50 km	10 - 25 km	18

Terrengtriathlon

	Svøm	Terrengsykkel	Terrengrløp	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
Normaldistanse	1000 - 1500 m	20 - 30 km	6 - 10 km	18
Langdistanse	2000 - 3000 m	40 - 90 km	10 - 21 km	18

Terrengduathlon

	Terrengrløp	Terrengsykkel	Terrengrløp	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
Normaldistanse	6 - 8 km	20 - 25 km	6 - 10 km	18
Langdistanse	7.5 - 15 km	40 - 90 km	10 - 21 km	18

VEDLEGG B –VANNTEMPERATURER

Mesterskap og cup

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Max tid i vannet Junior, Ungdom, Rekrutt	Max tid i vannet Senior
300 m	20° C	15,9 ° C	10 min	20 min
750 m	20° C	15,9 ° C	20 min	30 min
1500 m	22° C	15,9 ° C	NA	1 t 10 min
3000 m	22° C	15,9 ° C	NA	1 t 40 min
4000 m	22° C	15,9 ° C	NA	2 t 20 min

Øvrige konkurranser

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Max tid i vannet
750 m	22° C	15,9 ° C	30 min
1500 m	22° C	15,9 ° C	1 t 10 min
3000 m	24,6 ° C	15,9 ° C	1 t 40 min
4000 m	24,6 ° C	15,9 ° C	2 t 20 min

Parautøvere

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Max tid i vannet
750 m	24,6 ° C	18 ° C	30 min
1500 m	24,6 ° C	18 ° C	1 t 10 min
3000 m	24,6 ° C	18 ° C	1 t 40 min
4000 m	24,6 ° C	18 ° C	2 t 20 min

Avkortinger i distanse

Oppr. distanse	Vanntemperatur				
	30,9 – 15 °C	14,9 – 14 °C	13,9 – 13 °C	12,9 – 12 °C	Under 12 °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
1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	Avlysning
1500 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Avlysning
1900 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	Avlysning
2000 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	Avlysning
3000 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Avlysning
3800 m	3800 m	3000 m	1500 m	750 m	Avlysning
4000 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Avlysning

VEDLEGG C – LUFTTEMPERATURER

Når lufttemperaturen er under 15 grader, skal TD i samråd med arrangøren avgjøre om svømmingen bør kortes ned eller avlyses. I vurderingen skal også vanntemperaturen vektlegges.

Lufttemperatur												
Vanntemperatur		15 °C	14 °C	13 °C	12 °C	11 °C	10 °C	9 °C	8 °C	7 °C	6 °C	5 °C
	22 °C	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	Avlysning
	21 °C	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	Avlysning
	20 °C	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	Avlysning
	19 °C	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	Avlysning
	18 °C	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Avlysning
	17 °C	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Avlysning	Avlysning
	16 °C	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	15 °C	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	14 °C	14,0	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	13 °C	13,0	13,0	13,0	12,5	12,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning

Parautøvere

Vanntemperatur	Luft	15 °C	14 °C	13 °C	12 °C	11 °C	10 °C	9 °C	8 °C	7 °C
	22 °C	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Avlysning
	21 °C	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Avlysning	Avlysning
	20 °C	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	19 °C	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	18 °C	16,5	16,0	15,5	15,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	17 °C	16,0	15,5	15,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	16 °C	15,5	15,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning
	15 °C	15,0	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning	Avlysning

VEDLEGG D - STRAFFOVERSIKT

Nedenfor er 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
Drafting i non-draft konkurranser	Sprint og stafett: 1. gang: 30 sek tidsstraff, 2. gang: DSQ Normal-/standarddistance: 1. gang: 1 min tidsstraff, 2. gang: DSQ Mellomdistance: 1. og 2. gang: 2 min tidsstraff, 3. gang: DSQ Langdistance 1. og 2. gang: 3 min tidsstraff, 3. gang: DSQ	Dommer
Tyvstart	Junior og senior: 30 sek tidsstraff på langdistance, 15 sek tidsstraff på normal-/standarddistance og 10 sek tidsstraff på sprintdistance. Tidsstraff sones i T1. Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel	Dommer Dommer eller funksjonær
Feste sykkel utenfor angitt sone i skiftesonen	Før konkurranse: Muntlig advarsel I konkurranse: Junior, senior og para: 30 sek tidsstraff på langdistance, 15 sek tidsstraff på normal-/standarddistance og 10 sek tidsstraff på sprintdistance Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel. Stans, fiks og fortsett	HD eller dommer
Gå på sykkel før mountline	Junior, senior og para: 30 sek tidsstraff på lang-distance, 15 sek tidsstraff på normal-/standarddistance og 10 sek tidsstraff på sprintdistance Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel. Stans og fortsett	HD eller dommer
Gå av sykkelen etter dismountline	Junior, senior og para: 30 sek tidsstraff på langdistance, 15 sek tidsstraff på normal-/standarddistance og 10 sek tidsstraff på sprintdistance Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel. Stans og fortsett	HD eller dommer
Oppbevaring av utstyr utenfor egen sone i skiftesonen	Junior, senior og para: 30 sek tidsstraff på langdistance, 15 sek tidsstraff på normal-/standarddistance og 10 sek tidsstraff på sprintdistance Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel. Stans, fiks og fortsett	HD eller dommer HD eller dommer
Banning, kjefting eller annen utilbørlig adferd mot dommer eller arrangør	DSQ og innrapportering til NTF disiplinærutvalg Ved gjentakende tilfeller: Midlertidig utestengelse	HD, dommer eller arrangør NTFs disiplinærutvalg
Ta imot hjelp fra andre enn arrangør, dommer eller akkreditert støtteapparat	DSQ	HD

Blokkering eller hindring av andre utøvere	Ubevisst: Muntlig advarsel Bevisst: DSQ	HD eller dommer HD
Unnlåte å følge instruks om «Stans, fiks, fortsett» fra arrangør eller dommer	DSQ, unntatt rekrutt og ungdom	HD
Ikke ha startnummer i samsvar med arrangørens instruks	Ubevisst: Muntlig advarsel Gjentagende eller bevisst handling: DSQ	HD eller dommer HD
Forsøpling	DSQ	HD
Bruke utstyr eller bekledning til fare for seg selv eller andre	Stans, fiks, fortsett I grove eller gjentatte tilfeller: DSQ	HD eller dommer HD
Bruk av utstyr som gir urettmessig fordel eller være farlig for andre	Stans, fiks, fortsett I grove eller gjentatte tilfeller: DSQ	HD eller dommer HD
Brudd på trafikkregler eller løppspesifikke trafikkregler	Ubevisst: Tilsnakk, muntlig advarsel Bevisst: Tidsstraff eller DSQ	HD eller dommer HD
Deltakelse i annens persons navn, oppgi falskt navn	DSQ, varsle NTFs disiplinærutvalg	HD, dommer eller arrangør
Usanne opplysninger eller framlegge falske eller forfalskede dokumenter	I alvorlige eller gjentatte tilfeller: Midlertidig utestengelse	NTFs disiplinærutvalg
Deltakelse uten å ha rett til det	DSQ og varsel til NTFs disiplinærutvalg I alvorlige eller gjentatte tilfeller: Midlertidig utestengelse	HD, dommer eller arrangør NTFs disiplinærutvalg
Brudd på NIFs dopingbestemmelser	Sanksjon iht. idrettens regelverk	
Voldelig og usportslig oppførsel	DSQ og bortvisning, rapport til NTFs disiplinærutvalg Vurdere politianmeldelse	HD, dommer eller arrangør NTF disiplinærutvalg
Deltakelse i bar overkropp	Stans, fiks, fortsett I grove eller gjentatte tilfeller: DSQ	HD, dommer eller arrangør HD
Nakenhet, blotting, uanstendig oppførsel	DSQ Rapport til NTFs disiplinærutvalg	HD
Forsere sykkeltrasé uten sykkel	Gå tilbake til der sykkel ble forlatt, ta med sykkel, fortsett.	HD, dommer eller arrangør
Unnlått eller ikke korrekt soning av tidsstraff	DSQ	HD
Ikke ha sykkelhjelm forsvarlig festet	Stans, fiks og fortsett	HD, dommer eller arrangør
Ikke hjelm på i sykkeldelen av løypa	Junior, senior og para: DSQ Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel. Stans, fiks og fortsett	HD

Konkurrere med ulovlig utstyr	Junior og senior: DSQ Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel. Stans, fiks og fortsett	HD HD, dommer eller arrangør
Krabbe/krype i løpeløypa	DSQ	HD
Løpe eller gå på ski med hjelm	Junior og senior: DSQ Rekrutt og ungdom: Muntlig advarsel. Stans, fiks og fortsett	HD HD, dommer eller arrangør
Stafettlag som veksler utenfor vekslesonen	10 sekunder tidsstraff	HD
Ikke godkjent gjennomført veksling på stafett	Lag: DSQ Rekrutt og ungdom; Muntlig advarsel. Stans og fortsett.	HD HD, dommer eller arrangør
Bruk av ulovlig utstyr som glassflasker, kommunikasjonsutstyr og hodetelefoner	Stans, fiks, fortsett. I grove eller gjentatte tilfeller: DSQ	HD, dommer eller arrangør HD
Deltakelse i konkurranse under utestengelse	DSQ, rapport til NTF disiplinærutvalg. Utvidet utestengelse	HD NTFs disiplinærutvalg

For regelbrudd generelt gjelder følgende tidsstraffer ved førstegangsforseelser:

Stafett	10 sek
Supersprint	5 sek
Sprint	10 sek
Normal-/standarddistanse	15 sek
Mellomdistanse	30 sek
Langdistanse	1 minutt

For drafting gjelder følgende tidsstraffer for førstegangsforseelser:

Stafett	30 sek
Supersprint	30 sek
Sprint	30 sek
Normal-/standarddistanse	1 minutt
Mellomdistanse	2 minutter
Langdistanse	3 minutter

VEDLEGG E – BOKSTAVKODER SANKSJONER

Kode / forseelse	
S	Swim Conduct (usportslig svøm)
E	Equipment Outside bin (uorden i skiftesonen)
M	Mount Line Violation (påstigning)
D	Dismount Line Violation (avstigning)
B	Bike Behaviour (usportslig sykkel)
R	Run Behaviour (usportslig løp)
L	Littering (søppel)
V	Other Violations

VEDLEGG F – SPORTSKLASSE PARA

Oversikten nedenfor viser WT sine sportsklasser for parautøvere. Disse klassene gjelder også nasjonalt.

- i. **PTWC1:** Rullestolutøvere med stor grad av funksjonsnedsettelse. Utøverne må bruke en liggende hånds sykkel på sykketappen og racing-rullestol på løpetappen. Inkluderer utøvere med sammenliknbar fysisk funksjon og funksjonsnedsettelse, f.eks. redusert muskelkraft, dysmeli/amputasjon, hypertoni, ataksi eller atetose.
- ii. **PTWC2:** Rullestolutøvere med mindre grad av funksjonsnedsettelse. Utøverne må bruke en liggende hånds sykkel på sykketappen og racing-rullestol på løpetappen. Inkluderer utøvere med sammenliknbar fysisk funksjon og funksjonsnedsettelse, f.eks. redusert muskelkraft, dysmeli/amputasjon, hypertoni, ataksi eller atetose.
- iii. **PTS2:** Høy grad av funksjonsnedsettelse. Amputerte utøvere kan bruke godkjente proteser eller andre støttende hjelpemidler i både sykkel- og løpetappen. Inkluderer utøvere med sammenliknbar fysisk funksjon og funksjonsnedsettelse, f.eks. dysmeli/amputasjon, hypertoni, ataksi og/eller atetose, redusert muskelkraft eller bevegelsesutslag.
- iv. **PTS3:** Betydelig grad av funksjonsnedsettelse. Amputerte utøvere kan bruke godkjente proteser eller andre støttende hjelpemidler i både sykkel- og løpetappen. Inkluderer utøvere med sammenliknbar fysisk funksjon og funksjonsnedsettelse, f.eks. dysmeli/amputasjon, hypertoni, ataksi og/eller atetose, redusert muskelkraft eller bevegelsesutslag.
- v. **PTS4:** Moderat grad av funksjonsnedsettelse. Amputerte utøvere kan bruke godkjente proteser eller andre støttende hjelpemidler i både sykkel- og løpetappen. Inkluderer utøvere med sammenliknbar fysisk funksjon og funksjonsnedsettelse, f.eks. dysmeli/amputasjon, hypertoni, ataksi og/eller atetose, redusert muskelkraft eller bevegelsesutslag.
- vi. **PTS5:** Mild grad av funksjonsnedsettelse. Amputerte utøvere kan bruke godkjente proteser eller andre støttende hjelpemidler i både sykkel- og løpetappen. Inkluderer utøvere med sammenliknbar fysisk funksjon og funksjonsnedsettelse, f.eks. dysmeli/amputasjon, hypertoni, ataksi og/eller atetose, redusert muskelkraft eller bevegelsesutslag.
- vii. **PTVI1:** Blinde utøvere, fra ingen lyspersepsjon i noen av øynene til noe lyspersepsjon. Må bruke solbriller gjennom hele konkurransen samt tandemsykkel på sykketappen. Én ledsager av samme kjønn er påbudt gjennom hele konkurransen.
- viii. **PTVI2:** Større grad av svaksynthet. Må bruke tandemsykkel på sykketappen. Én ledsager av samme kjønn er påbudt gjennom hele konkurransen.
- ix. **PTVI3:** Mindre grad av svaksynthet. Må bruke tandemsykkel på sykketappen. Én ledsager av samme kjønn er påbudt gjennom hele konkurransen.

Norsk triatlon følger verdiene mestring, felleskap og begeistring. Og vi tilstreber rettferdige konkurranser og god sportsånd. Regelverket er et viktig verktøy her. Brudd på gjeldende regler kan medføre disiplinære reaksjoner som tilsnakk, tidsstraff eller direkte diskvalifisering, avhengig av art, alvorlighetsgrad eller ved gjentatte overtredelser.

NTFs konkurransereglement er basert på regelverket til det internasjonale triatlonforbundet World Triathlon (tidligere ITU). Masterdokumentet «The WT Competition Rules» er tilgjengelig på World Triathlon sin nettside: triathlon.org.

NTFs konkurransereglement for yngre aldersklasser er basert på barneidrettsrettighetene, NIFs regelverk og verdigrunnlag for barneidrett.

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

Kontakt

Norges Triatlonforbund (NTF)
Sognsveien 73, 0854 Oslo

Epost: triathlonforbundet@triathlon.no
Mer informasjon om NTF, se forbundet sin nettside: triathlonforbundet.no