



NORGES  
TRIATLONFORBUND

19  85

Felleskap – Mestring – Begeistring

## NTF Konkurransereglement

Gyldig fra:	10.mai 2016
Godkjent av NTF sitt styre:	10.mai 2016
Endringer vedtatt av NTF sitt styre:	27. juni 2016
Endringer vedtatt av NTF Ting 2017	19. november 2017
Endringer vedtatt av NTF sitt styre	28. januar 2019

NTFs konkurransereglement er basert på regelverket til det internasjonale triatlonforbundet ITU. Masterdokumentet "The ITU Competition Rules" er tilgjengelig på ITUs hjemmeside [www.competition.com](http://www.competition.com)

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

### **Kontakt**

Norges Triatlonforbund (NTF)  
Sognsveien 73, 0854 Oslo

Epost: [triathlonforbundet@triathlon.no](mailto:triathlonforbundet@triathlon.no)  
Mer informasjon om NTF se [www.competition.com](http://www.competition.com)

# INNHold

1	<b>GENERELLE BESTEMMELSER</b>	5
2	<b>INNMELDING AV KONKURRANSER</b>	6
3	<b>FULLMAKTER</b>	7
4	<b>UTØVERE</b>	8
5	<b>DOPING (NO)</b>	10
6	<b>ALDRERSKLASSER (NO)</b>	10
7	<b>PÅMELDING OG RACE BRIEF</b>	12
8	<b>DRAKTREGLER OG BÆRING AV STARTNUMMER</b>	13
9	<b>TILDELING AV STARTNUMMER OG PUBLISERING AV RESULTATER</b>	14
10	<b>DISTANSER (NO)</b>	15
11	<b>GJENNOMFØRING AV STAFETT</b>	17
12	<b>BESTEMMELSER FOR SVØMMESEGMENTET OG REGLER FOR BRUK AV VÅTDRAKT</b>	18
13	<b>BESTEMMELSER FOR ENDRING AV SVØMMEDISTANSEN</b>	19
14	<b>SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR TILLATT UTSTYR PÅ SVØMMESEGMENTET</b>	20
15	<b>STARTPROSEDYRER FOR SVØMMESEGMENTET</b>	21
16	<b>SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR SYKLING</b>	22
17	<b>SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR UTSTYR PÅ SYKKELSEGMENTET</b>	23
18	<b>DRAFTING (ligge på hjul)</b>	25
19	<b>SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR LØPESEGMENTET</b>	26
20	<b>REGLER FOR SKIFTESONE</b>	26
21	<b>ASSISTANSE I KONKURRANSE</b>	27
22	<b>UTTAK AV UTØVERE I KONKURRANSE</b>	27
23	<b>SANKSJONER</b>	28
24	<b>KONKURRANSEJURY</b>	31
25	<b>PROTESTER</b>	33
26	<b>BEHANDLING AV PROTESTER</b>	34
27	<b>APPELLER</b>	35
28	<b>PREMIERING</b>	36
29	<b>VEDLEGG A - UTVALG AV BRUDD PÅ REGLEMENTET OG STRAFF</b>	37

# 1 GENERELLE BESTEMMELSER

## 1.1 Ansvar, avgrensning og vedtaksmyndighet

- 1.1.1 Norges Triatlonforbund (NTF) er ansvarlig for konkurransereglementet for konkurranser i grenene triatlon, duatlon, akvatlon, terrengtriatlon og vintertriatlon.
- 1.1.2 Dette konkurransereglementet avløser alle tidligere bestemmelser fra tidspunktet det vedtas ikrafttredelse av NTF. Konkurransereglementet er underlagt bestemmelsene i regelverket til International Triathlon Union (ITU). Der nasjonale regler i dette dokumentet ikke omtaler et tilfelle, er det ITU-bestemmelsene som gjelder. I tvilstilfeller mellom NTF-reglementet og ITU-reglementet, har NTF-reglementet forrang.
- 1.1.3 Reglementet er underlagt Norges idrettsforbunds (NIF) lov. Ved eventuell motstrid mellom NIFs lover og regler og ITU, har NIFs lover og regler forrang.
- 1.1.4 Ved motstrid mellom konkurransereglement og andre dokumenter, til eksempel arrangementsveiledningen, har konkurransereglementet forrang.
- 1.1.5 Særskilte norske tilpasninger/forbehold i forhold til de internasjonale reglene vil være merket med (NO).
- 1.1.6 Endringer i konkurransereglene vedtas av NTFs styre etter fullmakt fra tinget. Endringer skal varsles til klubbene og publiseres på [www.triatlonforbundet.no](http://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 for uttalelse 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 arrangementsselskap der én eller flere klubber tilknyttet NTF alene eller til sammen eier mer enn halvparten av selskapet. Konkurransereglementet trer også i kraft på treningssamlinger, tri-camper, stevner og lignende i regi av klubb tilsluttet NTF, når det gjennomføres aktiviteter som innebærer en form for rangering av utøverne etter endt aktivitet ved for eksempel samlet tidtaking, rangering, premiering eller andre konkurranse-elementer.

## 1.2 Formål

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

## 2 INNMELDING AV KONKURRANSER

### 2.1 Konkurranser arrangeres i følgende klasser:

- 2.1.1 Norgesmesterskap (NM) i alle grener arrangeres i klassene elite, junior og agegroup.
- 2.1.2 Ungdomsmesterskap (UM) i alle grener arrangeres i klassene rekrutt og ungdom.
- 2.1.3 Norgescup (NC) arrangeres i klassene elite, agegroup og junior<sup>1</sup>.
- 2.1.4 Supersprint-Cup (SsC) arrangeres i klassene rekrutt og ungdom.
- 2.1.5 Øvrige konkurranser arrangeres i klassene mosjon eller aspirant.

### 2.2 Konkurransene meldes inn i følgende kategorier:

- 2.2.1 A): Norgesmesterskap (NM) for elite, junior og agegroup, ungdomsmesterskap (UM) for rekrutt og ungdom i alle grener. Konkurranser i regi av ITU eller ETU. Konkurransen stiller krav til søknad og risikoanalyse. Konkurransen skal oppfylle alle deler av konkurransereglementet samt ITU/ETU reglementet når det er aktuelt.
- 2.2.2 B): Konkurranser i norgescupen i klassene agegroup, elite og junior eller kvalifiseringskonkurranse for agegroup til ITU/ETU mesterskap. Konkurranser i supersprintcupen (SsC) i klassene rekrutt og ungdom. Konkurransen stiller krav til risikoanalyseanalyse. Konkurransen skal oppfylle alle deler av konkurransereglementet.
- 2.2.3 C): Andre konkurranser, treningssamlinger, triatloncamper, stevner eller lignende arrangeres i klassene mosjon og aspirant. Arrangør bør ha gjennomført en tilfredsstillende risikoanalyse. Konkurranser i kategori C stiller ikke krav til oppnevning av TD eller hoveddommer. NTF stiller like fullt krav til at kapittel 1-22 i dette reglementet overholdes. Dersom arrangør av mosjonskonkurranser ønsker å benytte seg av adgangen til å sanksjonere utøvere i konkurranse, må alle kapitler i reglementet overholdes.

### 2.3 Søknad og tildeling av norgesmesterskap og ungdomsmesterskap

- 2.3.1 Klubb som ønsker å arrangere norgesmesterskap (NM), ungdomsmesterskap (UM) eller tilsvarende konkurranser i kategori (A) innenfor grenene som ligger under NTF, må levere komplett søknad som oppfyller kravene satt av NTF innen 1. september foregående år.
- 2.3.2 Ansvar for arrangering og gjennomføring av norgesmesterskap i triatlon, duatlon, vintertriathlon, terrengtriathlon og akvatlon for klassene elite og agegroup tildeles etter vedtak i NTF styre etter søknad fra klubb tilsluttet NTF.
- 2.3.3 Ansvar for arrangering og gjennomføring av ungdomsmesterskap i triatlon, duatlon, akvatlon, terrengtriathlon og vintertriathlon for klassene junior, ungdom og rekrutt tildeles etter vedtak i NTF, styre etter søknad fra klubb tilsluttet NTF.
- 2.3.4 NTF ved styret kan sette krav til innhold og utforming av søknader til NM, UM, NC og SsC.

### 2.4 Frist for innmelding av øvrige konkurranser til NTF

- 2.4.1 Konkurranser som ønsker status som norgescup (NC) eller supersprintcup (SsC), må melde inn dette innen 15. september foregående år.

---

<sup>1</sup> Kun sprintdistanse

2.4.2 Øvrige konkurranser i regi av klubb tilsluttet NTF, skal meldes inn til NTF senest 1. april inneværende år.

2.4.3 Alle konkurranser innmeldt til NTF innen fristen blir publisert på NTFs terminliste.

## 2.5 Krav til å arrangere konkurranser som non-draft eller draft legal

2.5.1 UM og SsC i triatlon og duatlon for **rekrutt, ungdom og junior** arrangeres som draft legal.

2.5.2 NM og NC i triatlon og duatlon for **eliteklassen** arrangeres som draft-legal på sprintdistanse og standarddistanse. Mellomdistanse og langdistanse arrangeres som non-draft.

2.5.3 NM og NC i triatlon og duatlon for **agegroup** kan arrangeres som draft legal eller non-draft på sprintdistanse-legal eller som non-draft. Standarddistanse, normaldistanse, mellomdistanse og langdistanse arrangeres som non-draft.

2.5.4 NM i **miksstafett** arrangeres som draft-legal.

2.5.5 NM for agegroup og elite i triatlon og duatlon på mellom- og langdistanse kan arrangeres som én konkurranse og med felles start.

2.5.6 NM, NC, UM og SsC i øvrige grener arrangeres som draft-legal.

2.5.7 Konkurranser for **mosjon** arrangeres som non-draft.

2.5.8 Konkurranser for **aspirant** arrangeres på distansen supersprint og som draft-legal.

## 3 FULLMAKTER

### 3.1 Delegert fullmakt for godkjenning av lokalt konkurransereglement

3.1.1 Teknisk delegat (TD) oppnevnt av NTF kan på vegne av NTF godkjenne en eller flere tilleggsregler for ett bestemt arrangement som vedkommende er oppnevnt av NTF som TD for. En tilleggsregel kan bare godkjennes dersom:

- i. 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.
- ii. tilleggsregelen er gjort skriftlig tilgjengelig for alle utøvere og presentert senest på race-briefing. Den bør også publiseres på web eller hjemmeside for arrangementet.

3.1.2 Styret i NTF kan på samme vilkår godkjenne en eller flere tilleggsregler for ett bestemt arrangement, dersom tilleggsregelen er gjort kjent for styret i NTF i forbindelse med søknad om mesterskap eller innmelding av konkurransen.

3.1.3 Forslag til tilleggsregel må fremmes skriftlig for styret i NTF ved innmelding av konkurranse eller søknad om mesterskap. Den kan også fremsettes skriftlig til TD for konkurransen senest fire uker før konkurransens start. Under særlige omstendigheter som arrangøren ikke kan lastes for, kan dette vilkåret fravikes.

3.1.4 TD kan kansellere eller nekte håndheving av en innmeldt tilleggsregel bare etter fullmakt fra styret i NTF.

### 3.2 Delegert fullmakt til endring av løypetrase før start

3.2.1 TD kan beslutte endringer i utforming og lengde på alle segmenter i løypetrase, oppsett av skiftesoner, start- og målområder plassering og antall straffe bokser, eller andre elementer i

løypa, dersom dette er påkrevet for å gjennomføre en sikker og rettferdig konkurranse. Endringene må være vedtatt før race-briefing og kunngjøres på racebriefing. Det bør også tilstrebes publisering av endring på web og hjemmesiden for konkurransen.

### **3.3 Delegert fullmakt til endringer av konkurranse ved ekstraordinære uforutsette hendelser eller uforutsette forhold**

- 3.3.1 TD kan ved ekstraordinære uforutsette forhold gjennomføre én eller flere av følgende endringer listet nedenfor. Endringene er ikke uttømmende og andre endringer kan utføres etter samme prinsipper som nevnt under.
- i. En triatlon kan gjøres om til en tre-sekvens duatlon eller akvatlon. En triatlon kan kuttes til et to-sekvens-løp: svøm - løp, sykkel – løp eller løp-sykkel. De gjenværende sekvensene kan samlet ha tilsvarende distanser som den opprinnelige konkurransen. Det kan modifieres til enten individuell start (time-trial) eller jaktstart på en eller flere sekvenser.
  - ii. En duatlon kan gjøres om til et to-segment-løp: løp-sykkel eller sykkel-løp. De gjenværende sekvensene kan samlet ha tilsvarende distanser som den opprinnelige konkurransen. Det kan modifieres til enten individuell start (time-trial) eller jaktstart på én eller flere sekvenser.

### **3.4 Delegert fullmakt til endringer i konkurransen etter at løpet er startet**

- 3.4.1 Ethvert segment, men bare ett, kan bli kortet ned etter at løpet har startet. Vilkåret er at TD og dommere skal kunne gjennomføre de nødvendige tiltakene som følge av dette på en måte som ivaretar utøvernes sikkerhet og gir et rettferdig løp. Dersom det ikke er mulig å oppfylle dette vilkåret, skal løpet stanses.
- 3.4.2 Endring etter at løpet har startet: tredje segment kortes ned:
- i. Er siste segment lagt opp som runder, skal utøverne stanse senest ved fullført runde. Utøvere som har fullført 50 % eller mer av tredje segment, skal få det godkjent som fullført konkurranse og skal rangeres etter posisjon ved siste fullførte runde. Resterende utøvere, eller der løpet må stoppes før noen har fått fullført 50 % av siste segment, får ikke godkjent konkurranseresultat.
  - ii. Dersom konkurransen stanses før noen utøvere har fått fullført 50 % av tredje segment, skal det kjøres omstart, hvis dette er gjennomførbart.

## **4 UTØVERE**

### **4.1 Generell oppførsel**

- 4.1.1 Triatlon og NTFs konkurranser involverer mange idrettsutøvere. Konkurranser med fellesstart er et samspill mellom utøverne og en individuell prestasjon. Taktikken for utøverens individuelle prestasjon skal ikke gå på bekostning av utøverne som et fellesskap. Utøverne skal derfor:
- i. alltid vise god sportsånd ovenfor andre utøvere
  - ii. ta ansvar for sin egen og andres sikkerhet
  - iii. kjenne til, forstå og respektere NTFs konkurransebestemmelser og eventuelle godkjente tilleggsbestemmelser for den konkurransen utøveren deltar i
  - iv. følge trafikkregler, herunder plikten til å stanse og yte nødhjelp ved alvorlige uhell
  - v. følge instruksjoner fra arrangører, TD, dommere og løypevakter
  - vi. behandle andre utøvere, arrangører, dommere, frivillige og tilskuere med respekt og høflighet
  - vii. unngå bruk av grovt språk
  - viii. varsle arrangøren så raskt som mulig dersom man trekker seg fra konkurransen



- ix. konkurrere uten å motta hjelp annet enn fra arrangøren eller dommere
- x. avstå fra å bruke konkurransen eller konkurransarenaen til markedsføring eller salg av produkter uten at dette er klarert med arrangøren i forkant
- xi. avstå fra å kaste søppel eller ødelagt utstyr annet enn i oppsatte søppelkasser, i oppmerkede områder ved drikkestasjoner, søppelstasjoner langs løypa eller i skiftesonen. All søppel må transporteres av utøveren selv fram til avfallspunktet
- xii. avstå fra å oppnå fordeler ved å drafte på passerende biler, andre typer kjøretøy, båter eller personer som ikke selv deltar i eller er en del av konkurransen
- xiii. ta ansvar for å gjøre seg kjent med og følge oppmerket konkurranseløype
- xiv. unngå adferd som kan virke støtende for andre utøvere eller publikum. Til eksempel nevnes gjennomføring av hele eller deler av sykkel- eller løpeetappen i bar overkropp, offentlig urinering, klær med klart rasistiske eller diskriminerende tekst eller trykk, bekledning eller utstyr som er til sjenanse eller fare for utøveren selv eller andre.
- xv. ikke ha eller bruke noen form for kommunikasjonsutstyr, film og fotoutstyr, eller tekniske innretninger som kan påvirke utøverens konsentrasjon eller oppmerksomhet under konkurranse. Dette inkluderer for eksempel mobiltelefon, håndholdt eller montert kamerautstyr, smartklokke og to-veis radioer. Eksempler på bruk som kan innvirke på konsentrasjonen er for eksempel motta eller foreta samtaler på telefon, sende og motta meldinger på SMS eller sosiale medier, poste eller lese meldinger på sosiale medier, filme, fotografere eller lytte til musikk. Bruk av kommunikasjonsutstyr i konkurranse på en måte som kan påvirke konsentrasjon eller oppmerksomhet gir direkte diskvalifikasjon.

4.1.2 Brudd på disse bestemmelsene kan medføre disiplinære reaksjoner som tilsnakk, tidssoning eller direkte diskvalifisering avhengig av bruddets art, alvorlighetsgrad eller ved gjentatte overtredelser.<sup>2</sup>

## 4.2 Rett til å delta i NM og UM, norgescup og supersprintcup for utenlandske statsborgere (NO)

4.2.1 Deltagelse i UM og NM for elite krever at utøveren er norsk statsborger.

4.2.2 Utøvere som er utenlandske statsborgere, men har vært fast bosatt i Norge minst 12 måneder før mesterskapet arrangeres, kan delta i NM for agegroup under forutsetning av at de ikke har eller skal representere sitt hjemland samme år.

4.2.3 Norske statsborgere med dobbelt statsborgerskap, kan ikke delta i UM eller NM for elite hvis de har representert sitt andre statsborgerskap i mesterskap samme år.

4.2.4 Utenlandske statsborgere kan delta i norgescup og supersprintcup,

## 4.3 Bytte av representasjonsklubb (NO)<sup>3</sup>

4.3.1 Helårslisens i NTF for utøvere, eies av det idrettslaget eller -klubben utøveren representerer gjennom medlemskap i klubben eller laget. Den klubben eller laget utøveren har sin lisens i, er utøverens representasjonsklubb.

4.3.2 Overgang til ny representasjonsklubb i NTF skjer etter melding om overgang og godkjenning fra gammel klubb og trer som hovedregel i kraft ved starten etterfølgende lisensperiode (1. januar).

<sup>2</sup> Endret i samsvar med ITU competition rules 2018, vedtatt i av styret i NTF 22. januar 2018

<sup>3</sup> Vedtatt av styret i NTF 28. januar 2019

- 4.3.3 Ved ønske om overgang til ny representasjonsklubb, må utøveren sende skriftlig melding om bytte til sin nåværende representasjonsklubb og Norges Triatlonforbund innen 31.12 i inneværende lisensperiode. Det er utøverens nye klubb som er ansvarlig for at melding sendes. Dersom utøveren ikke i inneværende lisensperiode er medlem av en klubb eller lag, skal melding sendes til den siste klubben i NTF utøveren representerte eller var medlem av.
- 4.3.4 Dersom et idrettslag, idrettsklubb, kommersielt finansiert team uten selvstendig tilknytning til NTF ønsker å melde interesse for en utøver, skal dette skje ved skriftlig henvendelse til vedkommende utøvers representasjonsklubb og ikke direkte til utøveren.
- 4.3.5 Ved melding om overgang til ny representasjonsklubb, påløper et administrasjonsgebyr på kroner 600,- som innbetales til klubben eller laget det søkes overgang fra. For utøvere under 19 år (siste års junior) er administrasjonsgebyret kr 50,-.
- 4.3.6 Ved melding om overgang til ny representasjonsklubb, må utøverens nåværende klubb så snart som mulig og senest innen 10 dager innen melding om overgang er mottatt, gi melding til NTF dersom det er forhold som er til hinder for en overgang. Forhold som er til hinder for overgang er:
- i. Skyldig klubbkontingent
  - ii. Skyldig aktivitetskontingent til klubb
  - iii. Manglende innbetalt administrasjonsgebyr etter 4.3.5
  - iv. Skyldig betaling for klær eller utstyr til klubb
  - v. Manglene innlevering av lånt utstyr til klubb
- 4.3.7 Dersom utøverens gamle klubb ikke innen fristen gir melding om forhold som er til hinder for overgang, anses overgang som godkjent av gammel klubb.
- 4.3.8 Når forhold som er til hinder for overgang etter 4.3.6 er brakt i orden, skal utøverens gamle klubb straks gi melding til NTF og ny klubb om dette og overgang anses da som godkjent av gammel klubb.
- 4.3.9 Overgang midt i lisensperioden kan bare skje dersom utøverens representasjonsklubb blir oppløst i samsvar med klubbens bestemmelser eller NIFs lovnorm for klubber.
- 4.3.10 For utøvere under 19 år (til og med siste års junior) kan overgang mellom representasjonsklubber skje i lisensperioden ved permanent flytting av bosted. Representasjon for ny klubb skjer fra det tidspunkt godkjenning fra gammel klubb foreligger i samsvar med bestemmelsene 4.3.7 eller 4.3.8.

## 5 DOPING (NO)

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

## 6 ALDERSKLASSER (NO)

- 6.1.1 Alder for tilhørighet i klasse bestemmes ut fra utøverens alder 31. desember inneværende år.
- 6.2 Inndeling av aldersklasser i NM, UM, NC og Supersprint Cup i konkurranser etter bestemmelsene 2.2.1 og 2.2.2**
- i. Utøvere i alder 13 til 14 år stiller i rekruttklassen
  - ii. Utøvere i alder 15 til 16 år kan stille i ungdomsklassen

- iii. Utøvere i alder 17 til 19 år kan stille i juniorklassen<sup>4</sup>
- iv. Utøvere fra fylte 20 år kan stille i eliteklassen

- 6.2.1 Fra det året utøveren fyller 16 år, kan en utøver med helårslisens stille enten i juniorklassen eller M 20 klassen (AG) etter bestemmelsen i 6.3 i konkurranser, forutsatt at de oppfyller distansekravet for konkurransen jf. kapittel 10.<sup>5</sup>
- 6.2.2 I det året utøveren fyller 17 år, kan utøvere med helårslisens stille i eliteklassen i konkurranser forutsatt at de oppfyller distansekravene i kapittel 10<sup>6</sup>.
- 6.2.3 I det året utøveren fyller 17 år, kan forbundsstyret i NTF etter innstilling fra eliteutvalget gi utøvere på landslaget dispensasjon til å stille i eliteklassen på normaldistansen i alle grener og standarddistansen i mesterskap. Dispensasjon gis i engangstilfeller som dispensasjon for én konkret start eller ett konkret stevne. Søknad om dispensasjon med innstilling fra eliteutvalget må være forbundsstyret i hende senest to måneder før arrangementet det søkes om dispensasjon for.<sup>7</sup> Vedtak om dispensasjon i forbundsstyret er endelig og kan ikke appelleres.

### **6.3 Inndeling av agegroupklasser i NM og NC for konkurranser etter bestemmelse 2.2.1 og 2.2.2**

- i. Utøvere i alder 17 til 24 år kan stille i klassen K/M20
- ii. Utøvere i alder 25 til 29 år kan stille i klassen K/M25
- iii. Utøvere i alder 30 til 34 år kan stille i klassen K/M30
- iv. Utøvere i alder 35 til 39 år kan stille i klassen K/M35
- v. Utøvere i alder 40 til 44 år kan stille i klassen K/M40
- vi. Utøvere i alder 45 til 49 år kan stille i klassen K/M45
- vii. Utøvere i alder 50 til 54 år kan stille i klassen K/M50
- viii. Utøvere i alder 55 til 59 år kan stille i klassen K/M55
- ix. Utøvere i alder 60 til 64 år kan stille i klassen K/M60
- x. Utøvere i alder 65 til 69 år kan stille i klassen K/M65
- xi. Utøvere i alder 70 til 74 år kan stille i klassen K/M70
- xii. Utøvere i alder 75 til 79 år kan stille i klassen K/M75
- xiii. Utøvere over 80 år kan stille i klassen K/M80

### **6.4 Inndeling av klasser for øvrige konkurranser etter bestemmelse 2.2.3**

- 6.4.1 Utøvere fra 13 -17 år stiller i aspirantklassen.
- 6.4.2 Utøvere fra 18 år og oppover stiller i mosjonsklassen.

### **6.5 Kriterier for deltagelse i de enkelte klasser (NO)**

- 6.5.1 Utøvere i rekrutt-, ungdom-, junior- og eliteklassen må ha løst helårslisens i NTF.
- 6.5.2 Utøvere i aldersbestemte klasser (agegroup) må ha løst helårslisens i NTF.
- 6.5.3 Utøvere i aspirantklassen må ha gyldig engangslisens eller løst helårslisens i NTF.
- 6.5.4 Utøvere i mosjonsklasser må ha gyldig engangslisens eller løst helårslisens i NTF.<sup>8</sup>

<sup>4</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>5</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>6</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>7</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>8</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 22. januar 2018

- 6.5.5 Utøvere kan ikke delta i mer enn én konkurranse i klassene rekrutt, ungdom, junior elite og agegroup eller internasjonal konkurranse innenfor 24<sup>9</sup> timer. Tiden beregnes ut fra starten på første pulje i hver konkurranse. Begrensningen gjelder når ett av løpene er definert som normaldistanse eller lenger. Begrensningen gjelder ikke for deltakelse på stafettlag i NM og UM miksstafett, miksstafett eller 3x-stafett i NC eller internasjonal konkurranse, eller for deltagelse på akvatlon<sup>10</sup>.
- 6.5.6 En utøver som deltar i en aldersgruppe eller distanse de ikke oppfyller kravene til eller bryter 24<sup>11</sup> timers-karantenerregelen, blir automatisk diskvalifisert og fratatt poeng, plassering og eventuelle pengepremier.

## 7 PÅMELDING OG RACE BRIEF

- 7.1.1 Påmelding skal gjøres i arrangørs valgte påmeldingsløsning.
- 7.1.2 Alle utøvere over 14 år må vise identitetskort med bilde, enten ved registrering og/eller henting av startnummer før konkurransen starter. Alle utøvere med dispensasjon etter bestemmelse 6.2.3 må kunne framvise dette ved registrering eller henting av startnummer.

### 7.2 Race-brief

- 7.2.1 Alle utøvere plikter å være personlig til stede på race-briefing før konkurransen.
- 7.2.2 Utøverne må være registrert som møtt i sekretariatet før de kan delta på race-briefen.
- 7.2.3 Trener, support og lignende kan også delta på race-briefing, men kan ikke stille som erstatter eller istedenfor for utøveren.
- 7.2.4 Utøveren må selv hente startnummer/startpakke innenfor det tidsrommet som er satt opp av arrangøren.
- 7.2.5 I internasjonale stevner eller konkurranser gjelder alltid arrangørens bestemmelser.

### 7.3 Uteblivelse og forsinkelse til race-brief

- 7.3.1 Utøvere i rekrutt, ungdom-, junior- elite og agegroup (AG) som ikke deltar eller kommer forsinket på race-briefing uten å informere teknisk delegat (TD), vil bli nektet start.
- 7.3.2 Teknisk delegat anses informert om uteblivelse eller forsinkelse når utøver mottar bekreftelse fra TD om at informasjon om uteblivelse er mottatt. Melding om uteblivelse må sendes skriftlig til TD senest 30 minutter før oppstart av race-briefing og minimum inneholde utøverens navn og startnummer i konkurransen. Det er utøverens eget ansvar at TD mottar informasjon om uteblivelse.
- 7.3.3 Utøvere i ungdom-, junior- eliteklassen og AG som kommer for sent eller ikke deltar på race-briefing, men har varslet teknisk delegat i samsvar med bestemmelse 7.3.2 blir ilagt tidsstraff tilsvarende førstegangsforsøk etter bestemmelse 23.4.10 for den aktuelle konkurransen. Tidsstraffen sones i T1.
- 7.3.4 For utøvere som stiller i klassene rekrutt, ungdom-, junior, elite og agegroup (AG) vil tredje gangs forsinkelse eller fravær på race-briefing, medfører direkte diskvalifisering (DSQ). Dette gjelder også selv om korrekt varsling etter 7.3.2 er gitt for alle tilfellene.

---

<sup>9</sup> Endret i samsvar med ITU 2019

<sup>10</sup> Endret i vedtak på Forbundstinget 19. november 2017

<sup>11</sup> Endret i samsvar med ITU 2019

- 7.3.5 Dersom en utøver er blitt diskvalifisert på grunn av gjentatt manglende oppmøte eller forsinkelse til Race Brief etter bestemmelse 7.3.4, vil utøveren ved en ny forsinkelse eller uteblivelse fra Race Brief, bli direkte diskvalifisert selv om korrekt varsling blir gitt etter bestemmelse 7.3.2. Dette vil gjelde for alle konkurranser på NTFs terminliste ut det kalenderåret sanksjon etter 7.2.3 ble gitt.

## 8 DRAKTREGLER OG BÆRING AV STARTNUMMER<sup>12</sup>

### 8.1 Generelle bestemmelser

#### 8.1.1 Krav til konkurransebekledning i alle typer konkurranser:

- i. Bekledning skal som minimum dekke hele torso ut til skulder og bena halvveis ned på låret.
- ii. Det kan benyttes to-delt eller hel drakt. Ved todelt drakt skal det ikke være glippe mellom overdel og underdel

På svømmedelen tillates bruk av hel svømmedrakt i samsvar med bestemmelse i 8.4.2

### 8.2 Klubbdrakt

8.2.1 I NM, UM, norgescup og supersprintcup er det kun godkjent klubbdrakt som skal benyttes.

8.2.2 Klubbdrakt eller skisse av klubbdrakt sendes av klubb til NTF for godkjenning senest 2 måneder før aktuell konkurranse.

8.2.3 Bruk av tidligere årsmodeller av godkjent klubbdrakt er tillatt.

8.2.4 Reglene for bruk av klubbdrakt gjelder under hele konkurransen, under medaljeseremoni og på seierspodium.

### 8.3 Konkurranser og representasjon i utlandet

8.3.1 Ved konkurranser i utlandet eller i konkurranser i regi av ETU eller ITU, skal den aktuelle arrangørs retningslinjer for drakt følges.

### 8.4 Startnummer

8.4.1 Startnummer tas på etter svømmingen. Startnummer skal være på ryggen under sykling og i front under løping. Feilplassering av startnummer skal rettes ved tilsnakk. Bruk av startnummer på svømming medfører tidsstraff<sup>13</sup>.

8.4.2 Startnummer skal være klart synlig på utøverens svømmehette under svømmingen. Ved svømming uten våtdrakt skal startnummer også minimum markeres og være synlig på utøverens høyre skulder/overarm og venstre leggmuskel.

8.4.3 Dersom utøveren ikke retter på plassering av startnummer etter tilsnakk, kan dommer ilegge en tidsstraff. Ved bevisst skjuling av startnummer eller hvis utøveren ikke har rettet på startnummeret etter tilsnakk og tidsstraff, vil tredje gangs pålegg om retting gi diskvalifisering.

8.4.4 I internasjonale mesterskap eller internasjonale stevner gjelder arrangørens bestemmelser.

---

<sup>12</sup> Endret ved Tingvedtak 19. november 2017

<sup>13</sup> Endret ved Tingvedtak 19. november 2017

## 9 TILDELING AV STARTNUMMER OG PUBLISERING AV RESULTATER

### 9.1 Tildeling av startnummer

9.1.1 Tildeling, inndeling og rangering av startnummer gjøres etter arrangørens ønske.

9.1.2 Ved internasjonale stevner gjelder egne bestemmelser.

### 9.2 Tidtaking og resultater

9.2.1 Det er totaltiden fra start til mål som gjelder.

9.2.2 Vinneren er utøveren som bruker kortest tid fra startsignal til kryssing av målstreken.

9.2.3 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<sup>14</sup>.

9.2.4 I stevner og konkurranser i kategori A eller B etter § 1.4 e), skal det i tillegg publiseres resultatlistene som viser følgende splitt-tider:

- i. svømming eller første konkurransesegment
- ii. skiftesone 1 (T1)
- iii. sykkel eller andre konkurransesegment
- iv. skiftesone 2 (T2)
- v. løp eller tredje konkurranse-segment
- vi. samlet tid i mål

9.2.5 Ved stafett skal hver enkelt utøvers etappetid vises.

9.2.6 Resultatlistene skal vise utøvere som ikke har fullført (DNF), utøvere som ikke har startet (DNS) og utøvere som er diskvalifisert (DSQ).

9.2.7 I de arrangementer som har regler om at utøvere blir tatt ut hvis de blir tatt igjen med én runde, skal dette markeres som LAP.

9.2.8 I resultatlisten skal de markeres i rekkefølgen DNF, LAP, DSQ, DNS. Hvis det er mer enn en utøver i en eller flere av kategorier, skal disse markeres stigende etter startnummer.

9.2.9 Resultatlisten er offisiell når teknisk delegat (TD) har signert resultatlisten.

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

9.3.1 I rekrutt- og ungdomsklassen (gutter og jenter) skal resultatene kun publiseres klassevis (RG, RJ, UG, UJ) og ikke samlet for distansen.

9.3.2 Der utøvere i juniorklassen starter sammen med eliteklassen, skal resultatene for juniorløperne publiseres separat og klassevis (JG, JJ).

9.3.3 I aspirantklassen er det ikke krav til publisering av resultatlistene. Der resultater blir publisert, skal det ikke publiseres resultatlistene sortert etter tid. Resultatlistene sortert etter alfabet er tillatt. Klassen skal ha lik premiering. Uttrekkspremier er tillatt.

---

<sup>14</sup> Ved delt 3. plass blir rankingen 1,2,3,3,3,5,6,7,etc...

## 10 DISTANSER (NO)

### 10.1 Generelt

- 10.1.1 Distansene i tabellene er anbefalte normerte distanser innenfor ulike konkurranseformer innen grenene triatlon, duatlon, vintertriatlon og akvatlon. Distansene innen hver enkelt disiplin og totalt samlet distanse kan avvikes. En konkurranse klassifiseres ut fra det segmentet i konkurransen som faller inn under den høyeste klassifiseringen.
- 10.1.2 Anledningen til å avvike fra normerte distanser gjelder ikke for maksimalgrensene som er angitt på distanser med alderskrav 18 år eller yngre når konkurransen er åpen for aldersklasser under 18 år.
- 10.1.3 Alderskravet er angitt for utøverens alder per 31. desember det året konkurransen avholdes. Bestemmelser for dispensasjon fra alderskrav er angitt i bestemmelse 6.2.2.
- 10.1.4 Utøvere må ha oppfylt alderskravet for distansen når konkurransen avholdes.
- 10.1.5 For mellomdistanse og langdistanse er det unntak fra bestemmelsen om beregning av alderskravet. I langdistansekonkurranser må deltageren ha fylt 18 år den dagen konkurransen avholdes.
- 10.1.6 Standarddistanse i grenen triatlon, er samsvarende med Standard Distance i ITU/ETU sitt regelverk. Arrangøren må ha kontrollmålt traséen for at konkurransedistansen skal kunne kalles standarddistanse.
- 10.1.7 I akvatlon konkurrerer rekrutt-, og ungdomsklassen på distansen supersprint.
- 10.1.8 Alle distanser kan arrangeres som stafetter. For rekruttklassen og aspirantklassen skal stafetter alltid gjennomføres på distansene angitt som stafett.
- 10.1.9 Konkurranser i aspirantklassen skal alltid avvikles på distansen supersprint.

### 10.2 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 <sup>15</sup>
Normaldistanse	800 – 1500 m	25 – 40 km	6 – 10 km	18 <sup>16</sup>
Standarddistanse	1500 m	40 km	10 km	18 <sup>17</sup>
Mellomdistanse	1500 – 2000 m	40 – 100 km	10 – 22 km	18
Langdistanse	2000 – 4000 m	100 – 200 km	22 - 45 km	18

<sup>15</sup> Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>16</sup> Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 4.7.6

<sup>17</sup> Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 4.7.6

### 10.3 Duatlon

	Løp	Sykkel	Løp	Alderskrav
Stafett	2,0 km	8 km	1000 m	13
Supersprint	3,0 km	15 km	2 km	13
Sprint	3,0 km	20 km	2 km	16 <sup>18</sup>
Normaldistanse	10 km	40 km	5 km	18 <sup>19</sup>
Langdistanse	20 km	80 km	10 km	18

### 10.4 Akvatlon

	Løp	Svøm	Løp	Alderskrav
Stafett	2 km	300 m	2 km	13
Supersprint	-	500 m	2,5 km	13
Sprint	2,5 km	750 m	2,5 km	16 <sup>20</sup>
Sprint (kaldt vann)	-	750 m	5 km	16 <sup>21</sup>
Langdistanse	5 km	2000 m	5 km	18
Langdistanse (kaldt vann)	-	2000 m	10 km	18

### 10.5 Vintertriathlon

	Terrengløp	Terrensykkel	Langrenn	Alderskrav
Stafett	1 - 2 km	4 km	3 km	13
Supersprint	1 - 2 km	4 km	3 km	13
Sprint	2 - 3 km	5 - 6 km	5 - 6 km	16 <sup>22</sup>
Normaldistanse	7 - 9 km	12 - 14 km	10 - 12 km	18 <sup>23</sup>
Langdistanse	10 - 21 km	15 - 50 km	10 - 25 km	18

### 10.6 Terrenstriathlon

	Svøm	Terrensykkel	Terrenløp	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 <sup>24</sup>
Normaldistanse	1000 -1500 m	20 -30 km.	6-10 km.	18 <sup>25</sup>
Langdistanse	2000 - 3000 m	40 - 90 km.	10 - 21 km.	18

<sup>18</sup> Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>19</sup> Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 6.2.3

<sup>20</sup> Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>21</sup> Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>22</sup> Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>23</sup> Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 6.2.2

<sup>24</sup> Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>25</sup> Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 6.2.3



## 10.7 Terrengduatlon

	Terrengløp	Terrengsykkel	Terrengløp	Alderskrav
Stafett	500 - 750 m	3 - 4 km	500 - 750 m	13
Supersprint	750 -1000 m	6,5 - 8 km	750 m – 1000 m	13
Sprint	3 - 4 km	8 - 12 km	1500 - 2000 m	16 <sup>26</sup>
Normaldistanse	6 - 8 km	20 -25 km	6 - 10 km	18 <sup>27</sup>
Langdistanse	7.5 – 15 km	40- 90 km	10 - 21 km	18

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

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

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

10.8.3 Juniorklassen kan starte i samme felt som eliteklassen.

## 11 GJENNOMFØRING AV STAFETT

### 11.1 NM i Stafett

11.1.1 NM i stafett gjennomføres som miksstafett etter bestemmelse 11.2.1. Når miksstafett gjennomføres som NM-lagkonkurranse, kan alle NTF-registrerte klubber stille med ett lag bestående av to kvinner og to menn tilsluttet klubben. Alle deltagerne på laget må ha løst helårslisens. Aldersgrense for å stille på miksstafettlag i NM er 15 år<sup>28</sup>. Utstyrsbegrensningene for klassen ungdom jf. 17.2 kommer ikke til anvendelse<sup>29</sup>.

### 11.2 Miksstafett

11.2.1 I miksstafett består hvert lag av fire utøvere, to kvinner og to menn som konkurrerer i følgende rekkefølge: kvinne, mann, kvinne, mann. Hver utøver gjennomfører en full konkurranse før de veksler med neste utøver på laget. Samlet konkurransetid måles fra første utøver starter til siste utøver er i mål. Tiden tas kontinuerlig og samlet for hele laget. Tiden stoppes ikke ved vekslinger. Miksstafett gjennomføres som draft-legal konkurranse. Miksstafett gjennomføres på distansen "stafett" etter bestemmelsene i kapittel 10.

11.2.2 Når miksstafett gjennomføres som konkurranse utenom NM, skal lagene settes sammen av utøvere i samme aldersklasser. Utstyrsbegrensningene for aldersklassene rekrutt og ungdom jf. kapittel 17.2 kommer til anvendelse. I miksstafett for agegroup er aldersgrensen for å stille 17 år<sup>30</sup>. Miksstafettlag for agegroup kan settes sammen av utøvere på tvers av aldersklassene.

### 11.3 3x-stafett.

11.3.1 I 3x-stafett består hvert lag av tre utøvere av samme kjønn. 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-syssel/1-syssel/2-syssel/3-løp/1-

<sup>26</sup> Endret etter vedtak i forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>27</sup> Dispensasjon fra alderskrav gis etter bestemmelse 6.2.2

<sup>28</sup> Jf bestemmelse 6.1.1

<sup>29</sup> Vedtatt av NTF Ting 2015

<sup>30</sup> J.f. 10.1.3

løp/2-løp/3. Samlet konkurransetid måles fra første utøver starter til tredje utøver er i mål. Tiden tas kontinuerlig og samlet for hele laget. Tiden stoppes ikke ved vekslinger. 3x-stafett gjennomføres som draft-legal konkurranse.

- 11.3.2 I 3x-stafett skal lagene settes sammen av utøvere i samme aldersklasse. Utstyrsbegrensningene for aldersklassene rekrutt og ungdom kommer til anvendelse. I 3x-stafett for agegroup er aldersgrensen for å stille 17 år. 3x-stafettlag for agegroup kan settes sammen av utøvere på tvers av aldersklassene.
- 11.3.3 Hvert segment hver enkelt utøver gjennomfører skal ikke overstige distansene angitt for stafett i kapittel 9. Samlet distanse for hele laget skal ikke overstige distanse definert som sprint.

#### **11.4 Følgestafett**

- 11.4.1 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. Samlet konkurransetid måles fra første utøver starter til siste utøver krysser mållinjen. Tiden tas kontinuerlig og samlet for hele laget. Tiden stoppes ikke ved vekslinger.
- 11.4.2 Følgestafett arrangeres i klassene aspirant og mosjon.
- 11.4.3 Aldersgrensen for å stille på et følgestafettlag, følger aldersbegrensningen i kapittel 10. Aldersbegrensningen settes ut fra den samlede distansen på stafettøvelsen. Følgestafett for aspirantklassen skal alltid arrangeres etter "stafett" distansen jf. bestemmelsene i kapittel 10.
- 11.4.4 Når følgestafett arrangeres for aspirantklassen skal tidtaking ikke benyttes.

#### **11.5 Veksling**

- 11.5.1 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.
- 11.5.2 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.
- 11.5.3 Veksling utenfor vekslesonen medfører tidssoning på 10 sekunder. Manglende veksling medfører diskvalifisering av laget.

#### **11.6 Lagkonkurranse**

- 11.6.1 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.

## **12 BESTEMMELSER FOR SVØMMESEGMENTET OG REGLER FOR BRUK AV VÅTDRAKT**

### **12.1 Generelt**

- 12.1.1 Utøveren kan fritt velge svømmestil.
- 12.1.2 Utøver må følge beskrevet svømmebane.

12.1.3 Utøver kan stå på bunnen eller hvile ved å holde et stillestående objekt, for eksempel en bøye eller kajakk/båt som er i ro.

12.1.4 Utøver må avstå fra usportslig svømmeadferd.

## 12.2 Bruk av våtdrakt

12.2.1 Bruk av våtdrakt og maksimaltid i vannet:

**I NM, UM, NC og supersprintcup etter 2.2.1 og 2.2.2<sup>31</sup>**

Lengde	Ikke tillatt over	Obligatorisk under	Maksimal tid i vannet
300m	20° C	15,9 ° C	10 min.
750m	20° C	14,9 ° C	20 min.
1500m	22° C	15,9 ° C	30 min.
3000m	22° C	15,9 ° C	1 t 15 min.
4000m	22° C	15,9 ° C	1 t 45 min.

**I øvrige konkurranser etter 2.2.3<sup>32</sup>**

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

## 13 BESTEMMELSER FOR ENDRING AV SVØMMEDISTANSEN

### 13.1 Vanntemperaturen

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

**13.2 Ved lufttemperatur på 15,0 °C eller høyere skal TD i samråd med arrangøren avgjøre om svømmingen bør kortes ned eller avlyses i samsvar med følgende tabell<sup>33</sup>:**

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

<sup>31</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>32</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

<sup>33</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 22. januar 2018

**13.3 Når lufttemperaturen er under 15 grader, skal TD i samråd med arrangøren avgjøre om svømmingen bør kortes ned eller avlyses i samsvar med følgende tabell**

		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			

**13.4 Andre forhold**

13.4.1 TD avgjør i samråd med arrangøren om svømmedistansen skal endres eller kanselleres som følge av spesielle værforhold. Spesielle værforhold kan være;

- i. kraftig vind
- ii. kraftig regnvær
- iii. fare for lynnedslag
- iv. brå endring i lufttemperatur
- v. særlig sterke strøm- eller tidevannsforhold

13.4.2 I tredelte akvatlonkonkurranser (svøm-løp-svøm), skal TD og arrangør alltid vurdere om det skal endres til en todelt akvatlonkonkurranse (svøm-løp) i alle tilfeller der vanntemperaturen er under 22 grader.

13.4.3 Avgjørelse om endring eller kansellering av svømmeetappen skal kommuniseres så tidlig som mulig til alle deltakere og senest 1 time før start.

13.4.4 Ved uenighet mellom arrangør og TD om hvorvidt og hvor mye svømmeetappen skal forkortes eller kanselleres, har TD endelig avgjørelsesmyndighet.

13.4.5 I konkurranser der det ikke er oppnevnt TD, er det arrangøren som tar avgjørelsen om svømmeetappe.

**14 SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR TILLATT UTSTYR PÅ SVØMMESEGMENTET**

**14.1 Svømmehette**

14.1.1 Alle utøvere må bruke arrangementets egen utdelte svømmehette.

14.1.2 Bruker utøveren to hetter, skal arrangørens hette være på ytterst.

## 14.2 Svømmedrakt<sup>34</sup>

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

## 14.3 Våtdrakt

- 14.3.1 Våtdrakten kan ikke på noen områder være tykkere enn 5 mm. Benytter utøveren en todelt drakt, kan overlappende områder ikke være tykkere enn 5 mm.
- 14.3.2 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.
- 14.3.3 Omrisset av drakten skal sitte kropps nært på utøveren i flytestilling.
- 14.3.4 Våtdrakten kan dekke alle kroppsdeler unntatt ansikt, hender og føtter.
- 14.3.5 Det er ingen begrensninger på antall eller innretninger på glidelåser.

## 14.4 Ikke tillatt utstyr under svømmesegmentet:

- 14.4.1 utstyr som gir ekstra fremdrift
- 14.4.2 flyteelementer som bidrar til økt oppdrift hos utøveren
- 14.4.3 hansker eller sokker
- 14.4.4 snorkel
- 14.4.5 kun nedre del av våtdrakt
- 14.4.6 våtdrakt på svømmeetappen når dette ikke er tillatt

# 15 STARTPROSEDYRER FOR SVØMMESEGMENTET

## 15.1 Generelt

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

---

<sup>34</sup> Endret i samsvar med vedtak av endring i kap 3

## 15.2 Bryggestart (klassene rekrutt, ungdom, junior, elite, aldersbestemte klasser og para)

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

## 15.3 Vannstart

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

# 16 SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR SYKLING

## 16.1 Generelt

- 16.1.1 En utøver har ikke lov til å:
  - i. blokkere andre utøvere
  - ii. bevege seg forover i løypa uten å ha med seg sykkel
  - iii. sykle med bar overkropp
- 16.1.2 Farlig oppførsel
  - i. Utøver skal følge trafikkreglene med mindre annet er eksplisitt uttrykt av TD på race-briefing
  - ii. Utøvere som må forlate veibanen eller sykkeltraseen av sikkerhetsgrunner, skal returnere til løypa på en måte som ikke skaffer dem en uberettiget fordel. Dersom en nødvendig unnamanøver utnyttes til å oppnå en urettmessig fordel, kan tidssoning ilegges utøveren.

## 17 SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR UTSTYR PÅ SYKKELSEGMENTET

**17.1** Sykkelen som skal benyttes av utøvere i klassene rekrutt, ungdom, junior og elite og agegroup skal tilfredsstille tekniske krav og spesifikasjoner fastsatt av ITU, med de begrensninger for yngste aldersklasser i bestemmelse **17.2**.

**17.2** I klassene rekrutt og ungdom gjelder følgende begrensninger:

**17.2.1** Vekt: En komplett konkurransesykkel (landevei, sykkelcross, terreng) skal veie minst 8 kg, ferdig klargjort for ritt, inkludert flaskeholder.

**17.2.2** Forholdet høyde: bredde i konstruksjonen skal ikke overstige 1:3.

**17.2.3** Det er ikke tillat med påmontert tempobøyle<sup>35</sup>.

**17.2.4** Hjul: Det kan kun benyttes hjul med aluminiumsfelg med minimum 16 eiker. Diameteren skal være minimum 55 cm, maksimalt 70 cm. Begge hjulene skal ha samme diameter. Maksimal dimensjon på felgen er 25 mm på hver side. Eikene kan være flate, ovale eller runde, forutsatt at de ikke er bredere enn 2,4 mm.

**17.2.5** Gir: Syklene skal ha wirestyrt girsystem. Elektrisk girsystem er ikke tillatt.

**17.2.6** Utveksling: Følgende begrensninger gjelder for aldersklassene rekrutt og ungdom. Maksimal tillatt utveksling er angitt i maksimalt tillatt hjuldistanse per pedalomdreining målt i meter:

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

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

**17.3.1** Sykkel må være i god stand og ha gode bremses foran og bak.

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

**17.3.3** Sykkelen skal ha et styre som gjør det mulig å sykle og manøvrere sikkert under alle forhold.

### 17.4 Hjul

**17.4.1** Tublardekk skal være limt godt til felgen og hjul skal være forsvarlig og godt festet til rammen. Hurtiglåser skal være forsvarlig festet og lukket.

**17.4.2** Det skal være fungerende brems på begge hjul. Skivebrems er tillat<sup>36</sup>.

**17.4.3** På draft-legal-konkurranser i aldersbestemte klasser over 18 år skal hjulene ha minimum 12 eiker. Platehjul er ikke tillat.

<sup>35</sup> Vedtatt av forbundsstyret 27. juni 2016

<sup>36</sup> Endring vedtatt av NTF styre 22.01.2018

- 17.4.4 På non-draft-konkurranser er platehjul tillatt på bakhjulet. TD kan i forkant av konkurransen, eller ved særlige værforhold, for eksempel kraftig vind, avgjøre at platehjul ikke kan benyttes. Dette skal opplyses om på race-briefing eller senest én time før start.

## **17.5 Styre**

- 17.5.1 I draft-legal-konkurranser i klassene elite, junior:

17.5.2 Kun tradisjonelle bukkehornstyrer er tillatt. Styrene må være plugget.

17.5.3 Tempobøyler inkludert broen, kan ikke stikke framfor linjen mellom det ytterste punktet på bremsehendlene.

17.5.4 Tempobøylen må ha en massiv sammenføyning i enden, være sammenføyd eller sammenstilt i enden.

17.5.5 Girhendler eller bremsehendler kan ikke være festes til tempobøylen.

17.5.6 Differansen mellom det høyeste punktet på tempobøylen og albueputen kan ikke overstige 10 cm.

17.5.7 Vannflasker eller vannflaskeholdere kan ikke festes til tempobøylen.

17.5.8 For aldersbestemte- og mosjonsklasser i draft-legal-konkurranser:

17.5.9 Kun tradisjonelle styrer er tillatt

17.5.10 Styrene må være plugget

17.5.11 Tempobøyle er ikke tillatt

17.5.12 I non-draft konkurranser for alle klasser:

17.5.13 Styre eller tempobøyle kan ikke overskride ytterste punkt av forhjulet

17.5.14 Styre og tempobøyle må være plugget

## **17.6 Hjelmer**

17.6.1 Hjelmer skal være av godkjent type med CE merke

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

## **17.7 Ulovlig utstyr**

17.7.1 Ulovlig utstyr inkluderer, men er ikke begrenset til: hodetelefoner og øreplugger av alle slag, glassflasker, mobiltelefoner, smartklokker, fotoapparat eller videopptakere, MP3-spillere, radio, sambandsutstyr og lignende.

## **17.8 Sykkelsjekk**

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



## 18 DRAFTING (ligge på hjul)

### 18.1 Definisjoner:

18.1.1 Non-draft konkurranser: utøverne må holde en minimumsavstand til syklisten foran gjennom hele sykkelsegmentet.

18.1.2 Draft-legal-konkurranser: utøverne har lov til å ligge samlet.

### 18.2 Draft-legal-konkurranser

18.2.1 I konkurranser for klassene junior, rekrutt, ungdom, aspirant, aldersbestemte klasser og mosjonsklasse, kan alle drafte på alle.

18.2.2 I konkurranser for klassen elite er det ikke tillat å drafte på en utøver av motsatt kjønn.

18.2.3 Det er ikke tillat å drafte på motorsykkel eller annet kjøretøy.

### 18.3 Non-draft konkurranser

### 18.4 Draftesone på sykkel:

18.4.1 Draftesonen på sykkel er regnes fra tuppen av framhjulet på begge sykler. Sonen er 3 meter bred og rektangulær. En utøver kan være i draftsonen til syklisten foran, men da kun for å passere. Passering må skje i løpet av maksimum 20 sekunder.

18.4.2 Draftesonen er 10 meter for sprint-, normal- og standarddistanser.

18.4.3 Draftesonen er 12 meter for mellomdistanse og langdistanse.



### 18.5 Unntak

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

18.5.1 dersom utøver skal passere og det gjøres i løpet av 20 sekunder

18.5.2 av sikkerhetsmessige årsaker

18.5.3 100 meter før eller etter matstasjon eller skiftesone

18.5.4 i skarpe svinger

18.5.5 dersom arrangør unntar en del av sykkelløpa på grunn av trang vei, veiarbeid, omkjøring eller lignende sikkerhetsgrunner

### 18.6 Forbikjøring

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

### **18.7 Draftesone kjøretøy:**

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

## **19 SÆRLIGE BESTEMMELSER FOR LØPESEGMENTET**

### **19.1 Generelt**

#### 19.1.1 Utøveren skal:

- i. løpe eller gå
- ii. ikke krype
- iii. ikke løpe med bar overkropp
- iv. ikke løpe med sykkelhjelme
- v. ikke holde fast i stolper eller annet i vendinger
- vi. ikke løpe i følge med personer som ikke tar del i konkurransen

### **19.2 Definisjon på målgang**

- 19.2.1 En utøver er i mål når overkroppen har passert mållinjen.

### **19.3 Sikkerhet**

- 19.3.1 Utøveren er selv ansvarlig for å kunne løypen og følge denne. Utøvere som av medisinske eller tekniske årsaker kan utgjøre en fare for seg selv eller andre kan tas ut av konkurransen.

## **20 REGLER FOR SKIFTESONE**

- 20.1.1 Alle utøvere må ha hjelm festet fra det tidspunkt de fjerner sin sykkel fra stativet i begynnelsen av sykketappen og frem til sykkelen er trygt festet til stativet igjen etter avsluttet sykketappe.

#### 20.1.2 Utøver kan kun feste sykkelen på sin egen tildelte plass

- i. På tradisjonelle sykkelstativer festes sykkelsetet på det horisontale staget slik at forhjul peker mot "skiftesonegate".  
Etter sykketappen returneres sykkelen til samme sted.
- ii. Når det brukes individuelle stativer festes bakhjul i stativet ved innsjekk og enten forhjul eller bakhjul i stativet etter sykketappen.

#### 20.1.3 Utstyr:

- i. Der utstyrsboks er tilgjengelig, skal alt utstyr legges i boksen etterhvert som det blir brukt.
- ii. Der utstyrsboks ikke er tilgjengelig skal alt utstyr legges innenfor 0,5 m målt fra midten av start/navneskilt på sykkelstativ eller fra det punktet sykkelen henger.
- iii. Sykkelsko, briller, hjelm og annet sykkelutstyr kan plasseres på sykkelen.
- iv. Det er ikke tillatt å markere sin plass i skiftesonen.

- 20.1.4 Utøvere må ikke være til hinder for andre utøvere i skiftesonen.
- 20.1.5 Det er ikke tillatt å røre andres utstyr i skiftesonen.
- 20.1.6 Sykling er ikke tillatt i skiftesonen. Utøver leier sykkel til påstigningssonen der utøveren kan stige på sykkelen. Etter endt sykling må utøveren ha minst én fot i bakken før avstigningssonen (dismountline). Herfra leier utøveren sykkelen inn i skiftesonen.
- 20.1.7 Det er ikke tillatt å være naken i skiftesonen.
- 20.1.8 Brudd på bestemmelsene i skiftesonen kan gi tilsnakk, stans-fiks-fortsett og tidsstraff. I grove og gjentatte tilfeller kan det gi direkte diskvalifisering.

## 21 ASSISTANSE I KONKURRANSE

- 21.1.1 Det er tillatt for utøvere å motta hjelp eller assistanse fra arrangøren eller TD. Assistanse skal begrenses til å forsyne utøverne med mat, drikke, medisinsk eller mekanisk assistanse etter godkjenning av eller retningslinjer godkjent av TD eller løpsdommer. 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.
- 21.1.2 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.
- 21.1.3 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<sup>37</sup>.

## 22 UTTAK AV UTØVERE I KONKURRANSE

- 22.1.1 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 deltakerne før løpet starter og opplyses om under race-briefing. Cut-off-tidene skal respekteres av alle utøvere og håndheves av arrangøren.
- 22.1.2 Hoveddommer, 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.
- 22.1.3 I draft-legal-konkurranser kan hoveddommer eller funksjonær ta ut utøvere av konkurransen som er tatt igjen med én runde på sykkel.
- 22.1.4 I non-draft-konkurranser kan hoveddommer eller funksjonær ta ut utøvere av konkurransen som blir tatt igjen med én runde på sykkel.
- 22.1.5 Uttak av utøvere etter bestemmelse 22.1.3 og 22.1.4 kan gjøres av hoveddommer eller funksjonær dersom de anser det som utvilsomt at utøveren blir tatt igjen med en runde og at uttak skjer av sikkerhetsmessige hensyn.

---

<sup>37</sup> Endret i samsvar med ITU competition rules 2018, vedtatt i forbundsstyret i NTF 22. januar 2018.

- 22.1.6 Arrangør kan søke om dispensasjon fra bestemmelse 22.1.3 og 22.1.4 for sitt arrangement. Søknad om dette må sendes styret i NTF sammen med innmelding av konkurransen etter kapittel 2.2.

## 23 SANKSJONER<sup>38</sup>

### 23.1 Generelle regler

- 23.1.1 Dommer, konkurransejury eller NTFs sitt disiplinærutvalg kan sanksjonere mot idrettsutøver, lag, trener, støtteapparat, akkreditert crew eller klubb i tilfeller der de opptrer eller handler i strid med bestemmelser gitt i NTFs lover og regler, herunder NIFs dopingregler, konkurranseregler og barneidrettsbestemmelser.
- 23.1.2 Dommer, konkurransejury eller NTFs disiplinærutvalg kan vurdere å sanksjonere der idrettsutøver, lag, trener, støtteapparat, akkreditert crew eller klubb utfører handling eller opptreden som ikke er konkret beskrevet i reglement, men som åpenbart strider mot reglenes formål.
- 23.1.3 Brudd på NTFs konkurranseregler utført av en idrettsutøver, trener, akkreditert crew eller støtteapparat, gir grunnlag for en sanksjon mot idrettsutøveren ved illeggelse av muntlig advarsel, pålegg om stans og retting, stans og fortsett (stop-and-go), tidsstraff, diskvalifikasjon fra konkurranse, midlertidig utestengelse fra konkurranser eller suspensjon fra forbundet
- 23.1.4 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.
- 23.1.5 Typen regelbrudd og overtredelsens grovhet avgjør den påfølgende straff.
- 23.1.6 Skriftlig irettesettelse, bot eller midlertidig utestengelse av klubb og midlertidig utestengelse eller suspensjon av utøver skal vurderes ved svært alvorlige brudd på enten NTFs konkurranseregler eller dopingreglene og ilegges av NTFs disiplinærutvalg.
- 23.1.7 Avgjørelser som sanksjon fattet av dommer eller konkurransejury kan appelleres.

### 23.2 Muntlig advarsel:

- 23.2.1 Hensikten med en muntlig advarsel, er å varsle idrettsutøveren om et mulig regelbrudd.

- 23.2.2 Muntlig advarsel kan bli gitt når

- i. en utøver bryter en regel uten overlegg;
- ii. når en dommer tror et regelbrudd er i ferd med å skje;
- iii. når ingen har fått fordel av regelbruddet

- 23.2.3 Prosedyre ved muntlig advarsel:

- i. Dommer gir tydelig signal til utøveren ved bruk av tilrop eller fløytesignal og identifisering av hvilken eller hvilke utøvere som får advarselen.
- ii. Utøverne kan stoppes hvis nødvendig og plikter da å stoppe.
- iii. Utøverne skal informeres om hvilken opptreden som må endres, stanses eller unngås.
- iv. Utøveren kan fortsette i konkurransen umiddelbart.

---

<sup>38</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret 27. juni 2016

### 23.3 Stans og fortsett

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

23.3.2 Stans og fortsett kan kun benyttes i konkurranser for mosjonsklasser og i aspirantklassen der arrangøren velger å benytte seg av anledningen til å sanksjonere.

23.3.3 Stans og fortsett kan gis når:

- i. en utøver bryter en regel uten overlegg
- ii. bruddet ikke er av alvorlig grad
- iii. det ikke er oppnådd en vesentlig fordel ved bruddet

23.3.4 Prosedyre ved illeggelse av stans og fortsett:

- i. 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.
- ii. Dommer gir beskjed om at det er gitt en stans og fortsett sanksjon ved å rope "stop-and-go" eller «stans og fortsett».

23.3.5 Prosedyre for gjennomføring av stans og fortsett

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

### 23.4 Tidsstraff:

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

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

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

23.4.4 Gjennomføring av tidsstraff gitt på sykkeldelen skal gjennomføres ved første gangs passering av straffeboksen etter at straff er gitt.

23.4.5 Tidsstraff gitt i et løpesegment kan avtjenes på et hvilket som helst tidspunkt av det løpesegmentet.

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

23.4.7 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 om tidsstraff til konkurransejuryen etter bestemmelsen i 25.1<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Endret i samsvar med ITU competition rules 2018, vedtatt av NTF forbundsstyre 22. januar 2018

#### 23.4.8 Tidsstraff kan gis på følgende måter:

- i. Sertifisert funksjonær/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, vise et gult eller blått kort og gi beskjed om tidsstraff ved å rope "time penalty" eller "tidsstraff". Ved brudd på bestemmelsene om drafting, skal det vises et blått kort, ved andre brudd brukes et gult kort.
- ii. Alternativt kan utøveren bli informert om at tidsstraff er gitt ved at startnummeret vises med oppslag på en tavle ved inngangen til skiftesonen eller ved "straffboksen". Det er utøverens eget ansvar å sjekke om han/hun er oppført på tavlen.
- iii. Ved tildeling av tidsstraff før første skifte (T1), vises tidsstraff ved at en funksjonær/dommer står i utøverens skiftesone, holder opp et gult kort og roper "time penalty" eller "tidsstraff".

#### 23.4.9 Prosedyre for gjennomføring av tidsstraff:

- i. Utøver melder seg for dommer i «straffeboksen» ved å oppgi startnummer, navn og antall soneminutter eller antallet tidsstraffer. Utøveren følger instruksene fra dommer.
- ii. Ved tildeling av tidsstraff før T1, skal utøveren stille seg inne i sin skiftesone.
- iii. Tidsstraff starter når utøveren er inne i boksen. Dommer gir beskjed når tidsstraff er ferdig ved å rope "go". Utøveren kan da fortsette konkurransen umiddelbart.
- iv. Det er ikke tillat å gjennomføre helt eller delvis skiftning av utstyr, inntak av mat eller drikke, tøyning eller tilsvarende under soning av tidsstraff.

#### 23.4.10 Med mindre annet er angitt i reglementet, gjelder følgende lengder for tidsstraff ved førstegangsforseelser:

Stafett	10 sekunder
Supersprint	10 sekunder
Sprint	10 sekunder
Normaldistanse og standarddistanse	15 sekunder
Mellomdistanse	30 sekunder
Langdistanse	1 minutt

#### 23.4.11 For drafting gjelder følgende tidsstraffer for første gangs forseelse:

Stafett	1 minutt
Supersprint	1 minutt
Sprint	1 minutt
Normaldistanse og standarddistanse	2 minutter
Mellomdistanse og langdistanse	5 minutter

### 23.5 Diskvalifikasjon

#### 23.5.1 Generelt:

- i. Diskvalifikasjon er en sanksjon som passer for alvorlige eller gjentatte regelbrudd, for eksempel, men ikke begrenset til, gjentatte brudd på å sykle for nær syklisten foran og farlig eller usportslig oppførsel.
- ii. Utøvere i aldersbestemte klasser, mosjonsklasse og paraklasser vil bli diskvalifisert dersom de i en og samme konkurranse akkumulerer:
- iii. to tidsstraffer på normaldistanse, standarddistanse, eller kortere distanser.
- iv. tre tidsstraffer på mellomdistanse og langdistanse

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

- i. Rope til, blåse i fløyte, støte i et signalhorn eller gi lignende signal;
- ii. Vise et rødt kort;
- iii. Identifisere utøveren det gjelder ved å rope utøverens nummer og/eller navn
- iv. Rope høyt og tydelig "disqualified" eller "diskvalifisert".

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

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

## **23.6 Prosedyre etter diskvalifikasjon**

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

## **23.7 Karantene/utelukkelse (NO)**

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

- i. Usportslig opptreden
- ii. Forfalskning av dokumenter eller å oppgi falsk informasjon
- iii. Deltagelse i stevner, konkurranser eller distanser som utøveren ikke er berettiget til
- iv. Overtredelse av NIFs dopingregler
- v. Brudd på NIFs lov § 11-4. Straffebelagte/unnlater

23.7.2 Vurdering:

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

23.7.3 Karantene/utelukkelse behandles i henhold til NIFs lov kapittel 11 og 12.

23.7.4 Utøvere under karantene/utelukkelse kan ikke delta på konkurranser eller arrangementer på NTFs terminliste eller konkurranser i utlandet i regi av ETU/ITU eller som forutsetter helårslisens i NTF.

# **24 KONKURRANSEJURY**

## **24.1 Oppgaver**

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

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

24.1.3 Juryen må være tilgjengelig fra før race-briefing til etter at konkurransen er ferdig.

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

24.1.5 Juryen skal som minimum ha ett møte rett etter race-briefing og ett møte etter at siste utøver er i mål.

## **24.2 Sammensetting**

24.2.1 Juryen skal bestå av tre medlemmer.

24.2.2 Juryens leder er teknisk delegat (TD).

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

24.2.4 En representant fra arrangørklubben.

## **24.3 Habilitetsregler**

24.3.1 Medlemmer av juryen kan ikke samtidig være:

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

24.3.2 Juryens leder avgjør om en eller flere av juryens medlemmer må tre til side på grunn av inhabilitet.

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

24.3.4 Juryens leder må være uhildet jf. bestemmelsen i 24.3.1.

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

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

## **24.4 Utøvelse av juryarbeid**

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

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

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

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

24.4.5 Møte de forhold som blir brakt fram i saken med et åpent utgangspunkt.



- 24.4.6 Juryen skal respektere at et brudd på konkurranseregelverket foreligger først fra det punktet at juryen har fått en sak opplyst så godt som mulig og at sakens opplysninger klart viser at det har foreligget et regelbrudd, regelbruddets art, omfang og alvorlighetsgrad.
- 24.4.7 Juryen står fritt til selv å innhente alle typer opplysninger.
- 24.4.8 Juryen er ikke bundet av formkrav til bevis som kan legges frem og brukes for å opplyse saken.

## 25 PROTESTER

### 25.1 Generelt

- 25.1.1 En protest skal rettes mot forhold eller handlinger utført av en deltager, dommer, eller mot forhold rundt konkurransen og gjennomføringen av denne. Det kan ikke innleveres protest over et forhold som allerede er observert, vurdert og eventuelt gitt en sanksjon av en dommer i løpet av konkurransen.
- 25.1.2 Der ikke annet er oppgitt, er det ikke formkrav for varsel om protest ut over en klar angivelse til hoveddommer eller TD at det protesteres, på hvilket forhold og eventuelt personer det protesteres mot.
- 25.1.3 Formkravet til protester er at de skal være framsatt skriftlig på enten norsk eller engelsk, er signert.
- 25.1.4 For å levere protest i kategorier som nevnt i 23.3 – 23.6, må det samtidig med innlevering betales et protestgebyr på 400 kroner. Der protesten får medhold i juryen, blir gebyret refundert. Der protesten ikke får medhold eller blir avvist etter 25.2.1, tilfaller gebyret NTF.
- 25.1.5 Protesten anses levert når den er levert og signert av den som protesterer og klart angir:
- hvem som leverer protesten
  - forholdet det protesteres mot
  - grunnlaget for protesten
  - dersom det protesteres mot en annen deltager, skal den som protesterer angi navn eller startnummer på den det protesteres mot
  - om mulig skal det fremsettes en påstand om utfallet dersom protesten tas til følge
  - navn på vitner, observatører eller andre personer som kan bidra til sakens opplysning

### 25.2 Avvisning av protest

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

### 25.3 Protest om forhold rundt rett til deltagelse

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

### 25.4 Protest mot gjennomføring av konkurransen

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

## **25.5 Protester om forhold i konkurransen**

25.5.1 En utøver som protesterer mot en annen utøver, sanksjon gitt av dommer eller opptreden hos representant for arrangøren, må varsle hoveddommer eller TD om dette senest 5 minutter etter målgang. Ved varsel om protest, løper en tidsfrist på ytterligere 15 minutter for å innlevere en formell protest til dommer eller TD.

## **25.6 Protester om utstyr**

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

## **25.7 Protester mot tidtaking og resultater**

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

# **26 BEHANDLING AV PROTESTER**

## **26.1 Protester skal behandles etter følgende regler:**

26.1.1 Protester skal leveres til hoveddommer eller TD innen den angitte fristen.

26.1.2 Hoveddommer eller TD skal så langt som mulig annonsere på informasjonstavle eller tilsvarende resultatservice og eventuelt foreløpig resultatliste at det er lagt inn protest

26.1.3 Den som protesterer, utøveren det eventuelt protesteres mot og eventuelt trener eller representant for dennes klubb, må møte til behandling av protest i jurymøte. Dersom den som protesterer ikke møter, kan behandling av protesten utsettes eller avvises. Konkurransejuryen kan avgjøre om fraværet er gyldig slik at behandlingen likevel kan gjennomføres.

26.1.4 Dersom en eller flere parter i en protestsak ikke møter, kan juryen treffe avgjørelse om at saken skal avgjøres uten deres tilstedeværelse. Eventuelle skriftlige innlegg eller tilsvaer fra den ikke møtende part skal da ikke tas hensyn til når juryen treffer sin avgjørelse.

26.1.5 Representanter for en eller flere av partene kan be om fritak fra å møte. Fritak kan innvilges av juryleder hvis det ikke er avgjørende for sakens opplysning.

26.1.6 Behandling av protester i jurymøter er ikke åpen for publikum.

26.1.7 Juryleder åpner behandlingen med å informere om partenes rettigheter og saksgang før lederen leser opp protesten for alle møtende parter.

26.1.8 Sakens parter skal gis tilstrekkelig tid og anledning til å legge fram og belyse sin side av saken.

26.1.9 Hver av partene kan stille med to vitner hver, som skal gis inntil tre minutter hver til å redegjøre for sine observasjoner.

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

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

## 27 APPELLER

### 27.1 Generelt:

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

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

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

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

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

### 27.2 Appellinstanser

27.2.1 Appell over avgjørelse truffet av dommer i konkurranse fremsettes til konkurransejuryen.

27.2.2 Appell over avgjørelser truffet av konkurransejury eller utvalg i NTF skal fremsettes til disiplinærutvalget i NTF. Appellen leveres skriftlig av utøver, tillitsvalgt i dennes klubb, eller dennes trener til generalsekretæren i NTF.

### 27.3 Frister

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

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

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

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

### 27.4 Appellgebyr

27.4.1 For å levere appell over avgjørelse truffet av dommer i konkurranse til konkurransejury, må det samtidig med innlevering av appell betales et appellgebyr på 400 kroner.

27.4.2 Ved appell over konkurransejurys avgjørelse til disiplinærutvalget, må det ved innlevering av appell betales et appellgebyr på 400 kroner.

27.4.3 Hvis appellen vinner frem, blir gebyret refundert. Hvis appellen ikke får medhold eller blir avvist, tilfaller gebyret NTF.

## **27.5 Saksgang ved appell til konkurransejury**

27.5.1 Saksgangen for behandling av appell følger prosedyren for behandling av protester i konkurransejury bestemmelse 26.1 flg.

## **27.6 Saksgang ved appell til NTF disiplinærutvalg**

27.6.1 Generalsekretæren varsler involverte parter og NTFs disiplinærutvalg om appellen. Leder av NTFs disiplinærutvalg oppnevner tre medlemmer som skal avgjøre appellen.

27.6.2 NTFs generalsekretær kan treffe avgjørelse om å avvise appellen dersom den er framsatt for sent eller ikke oppfyller formkravene.

27.6.3 Leder for NTFs disiplinærutvalg avgjør om appellen skal avgjøres ved skriftlig saksbehandling eller ved utvalgsbehandling med partene til stede.

27.6.4 Ved skriftlig saksbehandling skal partene gis anledning til å gjøre rede for sin side av saken og til å angi tilsvar til motpartens anførsler.

27.6.5 Gjennomføring av utvalgsbehandling følger prosedyren for behandling av protester i konkurransejury bestemmelse 26.1 flg.

# **28 PREMIERING**

## **28.1 Generelt**

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

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

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

## 29 VEDLEGG A - UTDRAG AV BRUDD PÅ REGLEMENTET OG STRAFF<sup>40</sup>

**29.1** Nedenfor er det ført opp et utdrag 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	<p>Sprint, supersprint, stafett: 1 gang: 1 minutt tidsstraff. 2. gang: DSQ</p> <p>Normaldistanse/standarddistanse- 1. gang 2 minutt tidsstraff 2. gang: DSQ</p> <p>Mellomdistanse og langdistanse: 1 og 2 gang: 5 minutters tidsstraff 3. gang: DSQ</p> <p>Følgestafett følger bestemmelsene for total lengden av konkurransen</p>	Hoveddommer
Tyvstart	<p>Tidsstraff i T-1</p> <p>30 sekunder tidsstraff på langdistanse</p> <p>15 sekunder tidsstraff på standarddistanse</p> <p>10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse</p>	Hoveddommer
Feste sykkel utenfor angitt sone i skiftesonen.	<p>Før konkurranse: muntlig advarsel</p> <p>I konkurranse – elite, agegroup junior, ungdom og rekrutt: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprint og supersprintdistanse</p>	Hoveddommer

<sup>40</sup> Endret i vedtak av forbundsstyret i NTF 27. juni 2016

Gå på sykkel før «mount-line»	Eliteklassen, agegroup, junior, ungdom og rekrutt: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprint- og supersprintdistanse	Hoveddommer
Gå av sykkelen etter dismount-line»	Elite, agegroup, junior, ungdom og rekruttklassen: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse	Hoveddommer
Oppbevaring av utstyr utenfor egen sone i skiftesonen	Elite, agegroup, junior, ungdom: 30 sekunder tidsstraff på langdistanse 15 sekunder tidsstraff på standarddistanse 10 sekunder tidsstraff på sprintdistanse	Hoveddommer
Banning, kjefting eller annen utilbørlig adferd mot dommer eller arrangør	DSQ og innrapportering til NTF disiplinærutvalg  Ved gjentakende tilfeller: suspensjon	Hoveddommer/arrangør  NTFs disiplinærutvalg
Ta imot hjelp fra andre enn arrangør, dommer eller akkreditert crew	DSQ	Hoveddommer
Blokkering eller hindring av andre deltagere	Ubevisst: muntlig advarsel Bevisst: DSQ	Hoveddommer Hoveddommer
Unnlate å følge instruks om «Stopp. Fiks. Fortsett» fra arrangør eller dommer	DSQ	Hoveddommer
Ikke ha startnummer i samsvar med arrangørens instruks	Ubevisst: muntlig advarsel Gjentagende eller bevisst handling: DSQ	Hoveddommer
Forsøpling	DSQ	Hoveddommer
Bruke utstyr eller bekledning til fare for seg selv eller andre	Stopp, fjern, fortsett – DSQ	Hoveddommer

Bruk av utstyr som gir urettmessig fordel eller kan være farlig for andre	Stopp, fjern fortsett- DSQ	Hoveddommer
Brudd på trafikkregler eller løpsspesifikke trafikkregler	Ubevisst: tilsnakk Bevisst: tidsstraff eller DSQ	Hoveddommer Hoveddommer
Deltagelse i annens persons navn, oppgi usanne opplysninger eller framlegge falske eller forfalskede dokumenter	DSQ – varsle NTF disiplinærutvalg  I alvorlige eller gjentatte tilfeller: Suspensjon	Hoveddommer/arrangør  NTFs disiplinærutvalg
Deltagelse uten å ha rett til det	DSQ og varsel til NTF disiplinærutvalg  I alvorlige eller gjentatte tilfeller: suspensjon	Hoveddommer/arrangør  NTFs disiplinærutvalg
Brudd på NIF - Dopingbestemmelser	Sanksjon i hht idrettens regelverk	
Voldelig og usportslig oppførsel	DSQ og bortvisning Rapport til NTFs disiplinærutvalg  Vurdere politianmeldelse	Hoveddommer/arrangør
Deltagelse i bar overkropp	Stopp. Ta på klær. Fortsett _ DSQ	Hoveddommer
Forsere sykkeltrasé uten sykkel	Gå tilbake til der sykkelen ble forlatt, ta med sykkel. Fortsett.	Hoveddommer
Nakenhet, blotting, uanstendig oppførsel	DSQ Rapport til NTFs disiplinærutvalg	Hoveddommer
Unnlatt eller ikke korrekt soning av tidsstraff	DSQ	Hoveddommer
Ikke ha sykkelhjelm forsvarlig festet	Stopp. Fiks. Fortsett	Hoveddommer
Ikke hjelm på sykkeldelen av løypa	DSQ	Hoveddommer
Konkurrere med ulovlig utstyr	DSQ	Hoveddommer
Krabbe/krype i løpeløypa	DSQ	Hoveddommer
Løpe eller gå på ski med hjelm	DSQ	Hoveddommer
Stafettlag som veksler utenfor vekslesonen	10 sekunder tidsstraff	Hoveddommer
Ikke godkjent gjennomført veksling på stafett	Lag-DSQ	Hoveddommer
Bruk av ulovlig utstyr, som eksempel men ikke begrenset til: hodetelefoner og	Stopp. Fjern. Fortsett	Hoveddommer

Øreplugger av alle slag, mobiltelefoner, glassflasker, samband, selfiestang, Go-pro kamera		
Deltagelse i konkurranse under suspensjon	DSQ – rapport til NTF disiplinærutvalg.  Utvidet suspensjonstid	Hoveddommer  NTFs disiplinærutvalg