Uchwała nr 17

Zarządu Polskiego Związku Triathlonu

z dnia 31 stycznia 2024 r.

dot. przepisów sportowych Polskiego Związku Triathlonu

Na podstawie §25 ust. 6 Statutu Polskiego Związku Triathlonu, Zarząd Polskiego Związku Triathlonu uchwala, co następuje:

§ 1.

Uchwala się *Przepisy sportowe Polskiego Związku Triathlonu* w brzmieniu stanowiącym załącznik do uchwały.

§ 2.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przepisy sportowe Polskiego Związku Triathlonu
zatwierdzone przez Zarząd PZTri 01.2024 r.
żółte zaznaczenie – dodano w 01.2024 r.
~~czerwone zaznaczenie~~ – usunięto w 01.2024 r.

Przepisy sportowe Polskiego Związku Triathlonu (dalej: PZTri) są głównym dokumentem, znajdującym się na stronie PZTri pod adresem www.triathlon.pl
Dokument internetowy jest oficjalnym (autoryzowanym) dokumentem i jest utrzymywany na podstawie autoryzowanych poprawek zgodnie z zaleceniami Pełnomocnika PZTri ds. sędziowskich zatwierdzonych przez Zarząd PZTri

Kontakt:
Polski Związek Triathlonu
ul. Złota 9/9
00-019 Warszawa
biuro@triathlon.pl

Spis treści

1.Wprowadzenie
1.1 Wstęp
1.2 Cel
1.3 Zastosowanie i zmiany
1.4 Definicje
1.5 Dystanse
2. Zachowanie zawodników
2.1 Ogólne postępowanie
2.2 Pomoc zewnętrzna
2.3 Przepisy antydopingowe
2.4 Zdrowie
2.5 Uprawnienia
2.6 Ubiór zawodników
2.7 Numer startowy
2.8 Odprawa przed zawodami
2.9 Pomiar czasu i wyniki
2.10 Warunki wyjątkowe
3. Kary
3.1 Zasady ogólne
3.2 Ostrzeżenie
3.3 Kary czasowe
3.4 Powiadomienie o karach
3.5 Procedura podczas odbywania kar czasowych
3.6 Dyskwalifikacja
3.7 Zawieszenie
3.8 Dyskwalifikacja dożywotnia
3.9 Szczegółowy wykaz przewinień oraz kar
3.10 Odwołania
4. Pływanie
4.1 Zasady ogólne
4.2 Użycie ubioru piankowego
4.3 Maksymalny czas przebywania w wodzie
4.4 Modyfikacje
4.5 Procedura wyboru pozycji startowej (Młodzik, Junior, U23, Elita)
4.6 Procedura wyboru pozycji startowej (AG)
4.7 Procedura startu - start masowy
4.8 Interwałowy system startu
4.9 Procedura startu w systemie rolling start
4.10 Sprzęt
5. Jazda na rowerze
5.1 Zasady ogólne
5.2 Sprzęt
5.3 Drafting
5.4 Kary za podciąganie
5.5 Blokowanie
5.6 Pozycje jazdy
5.7 Dublowanie
6. Bieg
6.1 Zasady ogólne
6.2 Zasady bezpieczeństwa
6.3 Nielegalne wyposażenie
6.4 Meta
7. Strefa zmian
7.1 Zasady ogólne
8. Zawody i kategorie wiekowe zawodników
8.1 Mistrzostwa Polski
8.2 Kategorie wiekowe
8.3 Start falami
8.4 Pływanie – jakość wody
9. Osoby funkcyjne zawodów
9.1 Delegat Techniczny
9.2 Sędzia Główny
9.3 Sędziowie
9.4 Lekarz zawodów
9.5 Komisja Odwoławcza
9.6 Wolontariusze
10. Protesty
10.1 Zasady ogólne
10.2 Procedura składania protestów
11. Nagrody i medale
12. Zawody zespołowe
12.1 Typy zawodów
12.2 Definicje
12.3 Zasady ogólne
12.4 Kary czasowe
12.5 Pływanie
12.6 Jazda na rowerze
12.7 Bieg
12.8 Strefa zmian
12.9 Odświeżanie i odżywianie
12.10 Regulacje
13. Triathlon zimowy
13.1 Definicja
13.2 Zasady ogólne
14. Aquabike
14.1 Zasady ogólne
14.2 Szczegółowe zasady
14.3 Meta
15. Paratriathlon

Załączniki
Załącznik 1 - Wykroczenia przeciw przepisom i kary
Załącznik 2 – Kategorie wiekowe amatorów (AG)

1. WPROWADZENIE

1.1 Wstęp

Niniejsze przepisy mają zastosowanie do zawodów w triathlonie, duathlonie i innych powiązanych z nim multisportów o randze Mistrzostw Polski, Pucharu Polski oraz Grand Prix Polski, a także innych zawodów odbywających na terenie Rzeczypospolitej Polskiej (Polska).

1.2 Cel

Przepisy mają na celu przeprowadzenie zawodów na wysokim poziomie organizacyjnym i widowiskowym, zgodnie z zawartymi w nich zasadami sportowymi.

1.3 Zastosowanie i zmiany

a) Stosowanie niniejszych przepisów w zawodach wymienionych w pkt 1.1 jest obowiązkowe.
b) Zmiany w niniejszych przepisach może dokonać wyłącznie Zarząd PZTri.
c) Zmiany w niniejszym dokumencie mogą być dokonywane po sezonie startowym, jeżeli zmianom tym przyświeca podwyższenie bezpieczeństwa, leży to w interesie PZTri lub ma na celu dostosowanie przepisów do wymogów World Triathlon (WT).
d) Zmiany powinny być zgodne z przepisami i procedurami WT.
e) Wszelkie zmiany Przepisów sportowych Polskiego Związku Triathlonu obowiązują najpóźniej 30 dni po ich zatwierdzeniu przez Zarząd PZTri.
f) Zaktualizowane Przepisy sportowe Polskiego Związku Triathlonu zostaną opublikowane na stronie internetowej PZTri (www.triathlon.pl).
g) Delegat Techniczny lub Sędzia Główny może zatwierdzić specyficzne regulacje na konkretnych zawodach, jeżeli nie wchodzą one w konflikt z niniejszymi przepisami, a ich wprowadzenie powinno być ogłoszone najpóźniej na odprawie przed zawodami.

1.4. Definicje

a) Triathlon - sport o charakterze indywidualnym lub zespołowym, który łączy umiejętności pływania, jazdy na rowerze i biegania jednym ciągiem.
b) Duathlon - multisport, który łączy rower i bieg w trzech segmentach: pierwszy segment to biegnie, następnie jazda na rowerze i kończy się bieganiem.
c) Aquathlon – multisport, który łączy kombinację pływania i biegu w trzech segmentach: pierwszy segment to bieganie, następnie pływanie i kończy się bieganiem.
d) Triathlon zimowy - multisport, który składa się z biegania po śniegu, jazdy na rowerze na śniegu i kończy biegiem na nartach biegowych.
e) Crosstriathlon oraz crossduathlon - multisporty, w których w części kolarskiej używa się rowerów górskich, a część biegowa jest crossem terenowym.
f) Aquabike – multisport, który łączy pływanie i jazdę na rowerze w dwóch segmentach: pierwszy segment to pływanie, a następnie jazda na rowerze.

1.5 Dystanse

a) Triathlon

	Pływanie	Jazda rowerem	Bieg	Minimalny wiek
4 x Sztafety mieszane (dystans na zawodnika)	250 – 300 m	5 - 8 km	1,5 – 2 km	13
2x2 Sztafety mieszane (dystans na zawodnika)	250 – 300 m	5 - 8 km	1,5 – 2 km	13
3 x Sztafety ta sama płeć (dystans na zawodnika)	250 – 300 m	5 - 8 km	1,5 – 2 km	13
3 x Sztafety mieszane (dystans na zawodnika)	250 – 300 m	5 - 8 km	1,5 – 2 km	13
Super sprint	250 – 500 m	6,5 - 13 km	1,7 – 3,5 km	13
Sprint	do 750 m	do 20 km	do 5 km	16
Standard	1500 m	40 km	10 km	18
Średni	1900 - 2999 m	80 – 90 km	20 – 21 km	18
Długi	3000- 4000 m	91- 200 km	22- 42,2 km	18

b) Crosstriathlon

	Pływanie	Jazda rowerem	Bieg	Minimalny wiek
Sztafety	200 – 250 m	4 - 5 km	1,2 - 1,6 km	13
Sprint	500 m	10 - 12 km	3 - 4 km	16
Standard	1000 -1500 m	20 - 30 km	6 - 10 km	18

c) Duathlon

	Bieg I	Jazda rowerem	Bieg II	Minimalny wiek
Sztafety	1,5 - 2 km	5 - 8 km	0,75 - 1 km	13
Super sprint	1,7-3,5 km	6,5-13 km	0,85 - 1,75 km	13
Sprint	do 5 km	do 20 km	do 2,5 km	16
Standard	5 - 10 km	30 - 40 km	5 km	18
Średni dystans	10 – 20 km	60 – 90 km	10 km	18
Dystans długi	10 - 20 km	120 - 150 km	20 – 30 km	18

d) Crossduathlon

	Bieg I	Jazda rowerem	Bieg II	Minimalny wiek
Sztafety	1,2 - 1,6 km	4 - 5 km	0,6 - 0,8 km	13
Sprint	3 - 4 km	10 - 12 km	1,5 - 2 km	16
Standard	6 - 8 km	20 - 25 km	3 - 4 km	18

e) Aquathlon

	Bieg I	Pływanie	Bieg II	Minimalny wiek
4 x Sztafeta mieszana (dystans na zawodnika)	1,25 km	500 m	1,25 km	13

4 x Sztafeta mieszana Zimna woda (dystans na zawodnika)	-	500 m	2,5 km	13
2x2 Sztafeta mieszana (dystans na zawodnika)	1,25 km	500 m	1,25 km	13
2x2 Sztafeta mieszana Zimna woda (dystans na zawodnika)	-	500 m	2,5 km	13
3 x Sztafeta ta sama płeć (dystans na zawodnika)	1,25 km	500 m	1,25 km	13
3 x Sztafeta ta sama płeć Zimna woda (dystans na zawodnika)	-	500 m	2,5 km	13
3 x Sztafeta mieszana (dystans na zawodnika)	1,25 km	500 m	1,25 km	13
3 x Sztafeta mieszana Zimna woda (dystans na zawodnika)	-	500 m	2,5 km	13
Super sprint	1-2 km	200-400 m	1-2 km	11
Super sprint Zimna woda	-	200-400 m	1-2 km	11
Sprint dystans	1,25 km	500 m	1,25 km	16
Sprint dystans Zimna woda	-	500 m	2,5 km	16
Standard	2,5 km	800 m -1 km	2,5 km	16
Standard (zimna woda)	-	800 -1 km	5 km	16
Dystans długi	5 km	2 km	5 km	18
Dystans długi (zimna woda)	-	2 km	10 km	18

f) Triathlon zimowy

	Bieg	**Jazda rowerem(MTB)**	**Bieg na nartach**	**Minimalny wiek**
2x2 Sztafeta mieszana (dystans na zawodnika)	1 km	2 km	2 km	15
3 x ta sama płeć sztafeta (dystans na zawodnika)	2 – 3 km	4 - 5 km	3 - 4 km	15
4 x Sztafeta drużynowa (dystans na zawodnika)	2 – 3 km	4 - 5 km	3 - 4 km	15
Sprint	3 – 4 km	5 - 6 km	5 - 6 km	16
Sprint (Bieg+Rower+Narty)*	2 km	3 km	3 km	16
Standard	7 – 9 km	12 - 14 km	10 - 12 km	18

Standard (Bieg+Rower+Narty)*	4 km	6 km	6 km	18
Standard dla AG	5 km	10 km	10 km	18

(*) +/- 10%

g) S3 Triathlon zimowy

	Bieg	**Jazda na łyżwach**	**Bieg na nartach**	**Minimalny wiek**
Standard	4 - 6 km	10 - 14 km	7 - 9 km	18

h) Duathlon zimowy

	Bieg	**Bieg na nartach**	**Minimalny wiek**
2x2 Sztafeta mieszana (dystans na zawodnika)*	1 km	2 km	15
Sprint (bieg+narty+bieg+narty) (dystans na segment)*	3 km	5 km	16
Sprint for AG (bieg+narty)	6 km	9 km	16
Standard (bieg+narty+bieg+narty) (dystans na segment)*	6 km	9 km	18
Standard for AG (bieg+narty)	12 km	18 km	18

(*) +/- 10%

i) Aquabike

	Pływanie	**Jazda rowerem**	**Minimalny wiek**
Sprint	750 m	20 km	16
Standard	1500 m	40 km	18
Średni	1900 – 3000 m	80 - 90 km	18
Długi	3000 – 4000 m	90 - 200 km	18

2. ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

2.1 Ogólne postępowanie

a) Triathlon i inne powiązane multisporty angażują wielu sportowców. Taktyki rywalizacji są częścią interakcji między zawodnikami. Zawodnicy będą:
   (i) przez cały czas zachowywać dobrą sportową rywalizację
   (ii) odpowiadać za bezpieczeństwo własne i innych
   (iii) znać, rozumieć i przestrzegać przepisów sportowych PZTri

(iv) przestrzegać przepisów ruchu drogowego i instrukcji oficjalnych osób zawodów
(v) traktować innych zawodników, oficjalnych osób zawodów, wolontariuszy i widzów z szacunkiem
(vi) unikać używania obraźliwego języka
(vii) informować sędziego o wycofaniu się z zawodów, jeśli tego zawodnik nie zrobi może skutkować to jego zawieszeniem
(viii) rywalizować bez otrzymywania pomocy innej osoby niż od personelu imprezy i sędziów
(ix) unikać demonstrowania poglądów politycznych, religijnych lub rasowych
(x) nie wyrzucać śmieci ani sprzętu na trasie, z wyjątkiem wyraźnie oznaczonych miejsc takich jak: strefy odświeżania i strefy wyrzucania śmieci
(xi) nie próbować uzyskać nieuczciwej przewagi z jakiegokolwiek zewnętrznego pojazdu lub przedmiotu
(xii) podążać zgodnie z wyznaczoną trasą zawodów
(xiii) nie używać żadnych urządzeń, które mogą przeszkadzać i rozpraszać uwagę innych zawodników, m.in. takich jak:
- urządzeń komunikacyjnych jakiegokolwiek typu, w tym między innymi: telefonów komórkowych, inteligentnych zegarków, radiotelefonów, krótkofalówek. "Sposób rozpraszania" obejmuje, ale nie ogranicza się do wykonywania i odbierania połączeń telefonicznych, wysyłania lub odbierania wiadomości tekstowych, odtwarzania muzyki, korzystania z mediów społecznościowych, robienia zdjęć, nagrywania filmów, wydawania jakichkolwiek dźwięków. Używanie tego typu urządzeń podczas zawodów spowoduje nałożenie kary dyskwalifikacji
- kamery, aparaty fotograficzne są zabronione, chyba że pozwolenie wyda Sędzia Główny zawodów. Zawodnicy widziani z niezaakceptowanym przez Sędziego Głównego aparatem fotograficznym lub kamerą zostaną zdyskwalifikowani

(xiv) upewnij się, że sprzęt, który ma być używany podczas wyścigu, jest zgodny ze standardami bezpieczeństwa i jest w dobrym stanie
(xv) rozgrzewka na trasie zawodów w trakcie trwania innego wyścigu
(xvi) nie modyfikować żadnego ustawienia sprzętu podczas zawodów.

2.2. Pomoc zewnętrzna

a) Pomoc udzielana zawodnikom przez osoby funkcyjne zawodów jest dozwolona, ale ogranicza się do podawania napojów i jedzenia, pomocy mechanicznej i medycznej za zgodą Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego. Sędzia Główny może upoważnić osoby do naprawy przebitych opon lub wymiany kół, jeśli incydent wydarzy się przed dotarciem pierwszego zawodnika do strefy zmian T1. Zawodnicy biorący udział w tych samych zawodach mogą pomagać sobie nawzajem przy pomocy przedmiotów, takich jak, ale nie wyłącznie: jedzenie i napoje poza punktami odświeżania; pompki, opony, dętki i zestawy naprawcze.
b) Zawodnicy nie mogą dostarczać podstawowego sprzętu startowego innym zawodnikom w tym samym wyścigu, podczas gdy zawody są w toku. W szczególności przedmioty, które mogą nie być udostępniane innym zawodnikom obejmują między innymi: kompletne rowery, ramy rowerowe, koła i kaski. Karą za to będzie dyskwalifikacja obu zawodników. Zawodnicy mogą zapewnić innym zawodnikom startującym w tych samych zawodach inne elementy wyposażenia; pod warunkiem, że dawca jest w stanie kontynuować własną konkurencję.

c) Zawodnik nie może fizycznie wspomagać postępu innego zawodnika w żadnej części zawodów. Spowoduje to dyskwalifikację obu zawodników.
d) Pomocnicy zawodników mogą podawać napoje i jedzenie w wyznaczonych strefach odświeżania tylko na dystansie średnim i długim.

2.3 Przepisy antydopingowe

Używanie środków dopingujących jest zabronione. Szczegóły określa Polska Agencja Antydopingowa.

2.4 Zdrowie

a) Zawodnik jest odpowiedzialny za właściwe przygotowanie się do zawodów.
b) Zawodnik biorący udział w wypadku w trakcie zawodów może kontynuować zawody po udzieleniu mu pierwszej pomocy i o ile lekarz zawodów oceni to jako możliwe i podejmie decyzję o możliwości kontynuowaniu zawodów.
c) Limity czasowe poszczególnych segmentów zawodów mogą zostać określone w Regulaminie zawodów lub ogłoszone przez Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.
d) Należy zachęcać zawodników do okresowych badań lekarskich, w tym szczególnie w zakresie elektrokardiografii (EKG).
e) Dla zawodników w kategoriach: Młodzik, Junior młodszy i Junior, U23, Elita i Paratriathlon coroczne badania lekarskie są obowiązkowe.

2.5 Uprawnienia

a) Wszyscy zawodnicy od 13 roku życia uczestniczący w zawodach muszą mieć ważne licencje wydane przez Polski Związek Triathlonu lub narodową federację w przypadku zawodników zagranicznych.
b) Zawodnik może reprezentować podczas zawodów tylko jeden klub.
c) Zawodnik zawieszony w prawach zawodniczych nie może startować w zawodach wymienionych w punkcie 1.1.
d) Zawodnik nie może startować w ciągu 24 godzin podczas tego samego wydarzenia (zawodów) w więcej niż jednym triathlonie lub innych zawodach Multisportu, kiedy jedne z zawodów są na dystansie standard lub dłuższym. Bierze się pod uwagę 24 godziny od rozpoczęcia wyścigu do rozpoczęcia drugiego wyścigu następnego dnia. Wyjątek stanowi udział w sztafetach na dystansie super sprint.
e) Zawodnik startujący w różnej od wieku kategorii na dystansie niedozwolonym dla swego wieku lub przed upływem 24 godzin od poprzedniego startu (w przypadku, gdy jeden ze startu jest na dystansie standard lub dłuższym) zostanie zdyskwalifikowany, a nagrody podlegają zwrotowi. Nie dotyczy to ponownego startu w sztafetach.
f) Każdy zawodnik powinien być ubezpieczony.
g) Wszyscy zawodnicy kategorii Elita muszą być zarejestrowani w systemie online PZTri, w kategorii, w której biorą udział. Zawodnicy Ci nie mogą konkurować w tym samym roku kalendarzowym jako zawodnicy Age Group w zawodach w Multisporcie.

2.6 Ubiór zawodników

a) Podczas trwania zawodów wszyscy zawodnicy powinni być ubrani w stroje zgodnie z przepisami podanymi przy poszczególnych segmentach zawodów.

b) Zawodnicy musza przestrzegać następujących zasad dotyczących noszenia strojów:
   (i) specyficzne ubiory związane z zasadami religii są dozwolone, o ile spełniają wymogi bezpieczeństwa
   (ii) strój musi obejmować cały tułów z przodu. Z tyłu mogą być odkryte plecy od pasa w górę
   (iii) zawodnicy w AG i paratriathloniści mogą nosić stroje z rękawami sięgającymi powyżej łokcia i nie zakrywającymi łokcia na każdym dystansie.
   Młodzicy, Juniorzy, U23 i Elita mogą nosić stroje z rękawami sięgającymi powyżej łokcia i nie zakrywającym łokcia we wszystkich dyscyplinach multisportowych i dystansach, z wyjątkiem dystansów standard i krótszych w triathlonie
   (iv) okrycia na ramiona (rękawki) mogą być używane, z wyjątkiem segmentu pływania, gdy pianki są zabronione lub za zgodą Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego. W ekstremalnych warunkach pogodowych Delegat Techniczny lub Sędzia Główny może zezwolić lub wprowadzić obowiązkowe długie rękawy
   (v) zakrycie nóg poniżej kolan, w segmencie pływania, nie jest dozwolone, gdy pianki są zabronione
   (vi) długie rękawy i długie spodnie są dozwolone w zawodach triathlonu zimowego
   (vii) rekomendowane są stroje jednoczęściowe. Jeśli stosuje się strój dwuczęściowy, oba elementy muszą się pokrywać, a tors nie może być widoczny przez cały czas trwania wyścigu, z wyjątkiem dystansu średniego i długiego, w których można odkryć brzuch
   (viii) jeśli strój posiada zamek, powinien być on umieszczony z tyłu i nie być dłuższy niż 40 cm (nie dotyczy dystansu średniego i długiego) dotyczy Młodzików, Juniorów, U23 i Elity. Ta zasada nie dotyczy zawodów, w których krótkie rękawy są dozwolone zgodnie z (iii) powyżej
   (ix) zawodnicy AG mogą mieć zamek z przodu stroju, podczas zawodów może być on rozpięty do wysokości końca mostka, z wyjątkiem ostatnich 200 metrów biegu, kiedy musi być on zapięty
   (x) strój startowy musi być założony na obydwa ramiona podczas całych zawodów
   (xi) kurtki przeciwdeszczowe są dozwolone w przypadku ekstremalnych warunków pogodowych po dopuszczeniu przez Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.
c) Delegat Techniczny lub Sędzia Główny może zezwolić na indywidualne, wyjątkowe odstępstwa od powyższych zasad ze względów bezpieczeństwa lub powodów zdrowotnych (np. rak skóry), pod warunkiem, że dłonie i stopy będą bezwzględnie odkryte podczas segmentu pływania.

2.7. Numery startowe

a) Oficjalny numer startowy zawodnik musi mieć widoczny w segmencie biegowym i musi być on widoczny z przodu.
   Zawodnicy w kat. Młodzik, Junior, U23, Elita startujący w zawodach zaliczanych do klasyfikacji końcowej Pucharu Polski w strojach z nadrukowanym nazwiskiem nie muszą zakładać numeru startowego na bieg.
   Zawodnicy posiadający strój bez nazwiska w kategorii Młodzik, Junior młodszy zobowiązani są do założenia numeru startowego na etap biegowy.
   ~~W przypadku Młodzika, Junior, U23, Elity, gdy wszyscy zawodnicy w danej grupie startowej posiadają stroje z nadrukowanym nazwiskiem lub w innym przypadku, Delegat Techniczny lub~~

~~Sędzia Główny może dopuścić start zawodników bez konieczności użycia numerów startowych organizatora.~~

b) Dostarczone przez organizatora numery startowe nie mogą być uszkodzone, a w czasie zawodów muszą być widoczne:
   (i) w konkurencji pływackiej - na czepku
   (ii) w konkurencji kolarskiej - na rowerze i na kasku
   (iii) w konkurencji biegowej - z przodu ciała zawodnika
   (iv) zawodnik odpowiada za czytelność numeru startowego przez cały czas trwania zawodów
   (v) zawodnik może mieć założony numer startowy podczas segmentu pływania pod warunkiem, że zawodnik używa pianki, w przeciwnym wypadku jest to zabronione.
c) Numer 13 jest nieużywany.
d) Opisanie ciała zawodnika:
   (i) Młodzik, Junior, U23, Elita, Paratriathlon:
      - obowiązkowe jest opisanie numeru startowego na ciele zawodnika: numery złożone z kilku cyfr wpisujemy w pionie jedna nad drugą, a nie obok siebie
      - oznaczenia powinny być widoczne na każdym ramieniu i nodze, chyba, że Delegat Techniczny lub Sędzia Główny zadecyduje inaczej. Na ramieniu oznakowanie powinno być umieszczone jak najbliżej barku, na nodze oznaczenie powinno być umieszczone możliwe jak najbliżej bioder.
   (ii) Age Group:
      - obowiązkowe jest opisanie numeru startowego na ciele zawodnika: numery złożone z kilku cyfr wpisujemy w pionie jedna nad drugą, a nie obok siebie
      - oznaczenia muszą być umieszczone tak, aby były widoczne na każdym ramieniu, jak najbliżej barku, chyba, że Delegat Techniczny lub Sędzia główny zadecyduje inaczej
      - jedna łydka zawodnika – jeśli nie jest zakryta – powinna być oznaczona kategorią wiekową i płcią zawodnika (np. numer M25 oznacza mężczyznę w kategorii 25-29 lub K25 oznacza kobietę w tej samej kategorii wiekowej).

2.8 Odprawa przed zawodami

a) Przed zawodami przeprowadzana jest Odprawa Techniczna dla zawodników.
b) Uczestnictwo w Odprawie Technicznej na zawodach rangi Mistrzostw Polski jest obowiązkowe dla wszystkich zawodników kategorii: Młodzik, Junior, U23, Elita. Jeśli zawodnicy nie będą uczestniczyć w odprawie, otrzymają kary:
   - zawodnicy, którzy nie poinformują o tym fakcie Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego zostaną usunięci z listy startowej
   - zawodnicy, którzy spóźnią się na odprawę lub nie wezmą w niej udziału, ale poinformują o tym fakcie Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego otrzymają karę czasową w Strefie zmian T1. Kara czasowa odpowiednia dla danego dystansu (patrz pkt. 3.3 e))
   - zawodnicy, którzy nie uczestniczyli w odprawie technicznej z powodu siły wyższej i poinformowali o tym Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego, mogą złożyć odwołanie od tej decyzji do Sędziego Głównego w sprawie kary czasowej nie później niż 2 godziny przed rozpoczęciem zawodów.
c) Szczegółowe informacje zawarte są w Przepisach organizacyjnych PZTri - pkt.3.3.

2.9 Pomiar czasu i wyniki

Szczegółowe ustalenia zawarto w Przepisach organizacyjnych PZTri - pkt.4.8 i 5.1.

2.10 Warunki wyjątkowe

a) W przypadku wyjątkowych warunków, które mogą zaistnieć, Delegat Techniczny lub Sędzia Główny może je rozwiązać według poniższych zasad. Delegat Techniczny lub Sędzia Główny może podejmować inne decyzje, jeśli poniższe sugestie nie są możliwe do wdrożenia.
   (i) Przed rozpoczęciem zawodów:
      - triathlon może zostać zmodyfikowany jako duathlon lub aquathlon, ewentualnie jako wyścig złożony z dwóch części: pływanie-bieg; bieg-rower na ekwiwalentnych dystansach. Pomiar czasu jest zachowany
      - duathlon może być zmodyfikowany do dwóch części: rower-bieg lub bieg-rower. Pomiar czasu jest zachowany
      - zawody mogą być zmienione na minimum dwa segmenty. Jeśli nie będzie to możliwe, wydarzenie powinno być anulowane, ponieważ nie można przeprowadzić zawodów z Multisportu jako zawody z pojedynczym segmentem
      - zawody dla sztafet mogą być modyfikowane na tych samych zasadach jak w powyższych punktach.
   (ii) Po starcie zawodów:
      - każdy segment może zostać skrócony w czasie wyścigu. Delegat Techniczny wspólnie z Sędzią Głównym, powinien podjąć decyzję, tak, aby wynik końcowy zawodów był jak najbardziej sprawiedliwy, a bezpieczeństwo zawodników zachowane. W innym przypadku zawody powinny być zatrzymane
      - w przypadku zawodów sztafet, po zmodyfikowaniu jednego segmentu, modyfikacji podlegają analogicznie pozostałe zmiany sztafet.
   (iii) Nieplanowane przerwanie indywidualnego startu na dystansie standard lub krótszym po rozpoczęciu zawodów:
      - jeśli prowadzący zawodnik ukończył więcej niż 50% ostatniego segmentu, wszyscy zawodnicy zostaną sklasyfikowani zgodnie z pozycją na ostatnim dostępnym zarejestrowanym punkcie pomiaru czasu
      - w przypadku, gdy wszyscy zawodnicy zostaną zatrzymani przed ukończeniem 50% ostatniego segmentu, w miarę możliwości zawody powinny być powtórzone, w innym razie nie będą publikowane wyniki
      - nowy start nastąpi co najmniej 45 minut po przerwie.
   (iv) Nieplanowane przerwanie indywidualnego startu na dystansie średnim lub dłuższym po rozpoczęciu zawodów:
      - zawodnicy, którzy ukończyli co najmniej dwa segmenty zostaną sklasyfikowani zgodnie z pozycją na ostatnim dostępnym zarejestrowanym punkcie pomiaru czasu
      - każdy zawodnik, który nie ukończył co najmniej dwóch segmentów, zostanie uwzględniony w wynikach jako NC (nie ukończono)

- w przypadku, gdy wszyscy zawodnicy zostaną zatrzymani przed ukończeniem drugiego segmentu, w miarę możliwości zawody powinny być powtórzone, w innym razie nie będą publikowane wyniki
- nowy start nastąpi co najmniej 45 minut po przerwie.

(v) Modyfikacje zawodów dla sztafet poprzez skrócenie:

- zawody zostaną uznane za ważne dla tych drużyn, które ukończyły co najmniej dwie zmiany sztafety
- istnieją dwa możliwe scenariusze:
  a) jeśli wszystkie sztafety są w stanie osiągnąć punkt anulowania (np. złamany ponton, bez możliwości wejścia do wody). Wyniki zawodów będą zależały od pozycji i czasu zespołu w momencie zatrzymania wyścigu
  b) jeśli wyścig musi zostać przerwany bez względu na to gdzie znajdują się sztafety (np. alarm pogodowy), wyniki będą następujące:
     - ostatni pomiar czasu dla sztafety
     - kolejność sztafet na punkcie pomiaru czasu.

(vi) Modyfikacje podczas zawodów z rundami kwalifikacyjnymi:

- w przypadku, gdy nie można rozegrać wszystkich rund zawodów (kwalifikacje, finał), wyniki ostatniej rozegranej rundy będą uważane za ostateczne wyniki, klasyfikując zawodników zgodnie z wynikami uzyskanymi w tej rundzie
- jeśli pierwsza runda zawodów nie zostanie zakończona, zawody, jeśli to możliwe, będą wznowione dla wszystkich zawodników, w przeciwnym razie nie będzie wyników tej rundy
- triathlon może być zmodyfikowany do duathlon, aquathlon, a nawet do zawodów złożonych z dwóch segmentów: pływanie-bieg, rower-bieg czy bieg-rower na ekwiwalentnych dystansach. Wyścig na czas jest dozwolony. Preferowaną opcją będzie duathlon z pierwszym krótszym biegiem
- duathlon może być modyfikowany do dwóch segmentów: rower-bieg lub bieg-rower. Wyścig na czas jest dozwolony.

3.KARY

3.1 Zasady ogólne

a) Nieprzestrzeganie niniejszych przepisów może spowodować nałożeniem kary w postaci ostrzeżenia, kary czasowej, dyskwalifikacji, zawieszenia, dyskwalifikacji dożywotniej.
b) Charakter naruszenia przepisów zadecyduje o późniejszej karze.
c) Decyzja o nałożenia kary ostrzeżenia, kary czasowej lub dyskwalifikacji za przewinienie należy do sędziego.
d) Sędzia może nałożyć karę czasową lub karę dyskwalifikacji bez uprzedniego zastosowania kary ostrzeżenia.
e) Naruszenia i kary są wymienione w Załączniku nr 1.
f) Sędziowie mogą ustalać kary, nawet jeśli naruszenie nie jest wymienione, jeśli uzna, że uzyskano nieuczciwą przewagę lub jeśli umyślnie stworzono niebezpieczną sytuację.

3.2 Ostrzeżenie

a) Celem ostrzeżenia jest poinformowanie zawodnika o możliwym naruszeniu przepisów i promowanie „proaktywnej" postawy ze strony sędziów. Sędzia może określić ostrzeżenie dla zawodnika w celu dokonania niezbędnej korekty.
b) Kara ostrzeżenia może być nakładana gdy:
    (i) zawodnik nieumyślnie narusza przepis
    (ii) sędzia uważa, że wkrótce nastąpi naruszenie przepisów
    (iii) nie uzyskano żadnej przewagi.
c) Procedura nałożenia kary ostrzeżenia:
    (i) sędzia zagwiżdże
    (ii) zawodnik zatrzymuje się w bezpieczny sposób i wysłuchuje instrukcji sędziego
    (iii) zawodnik dokonuje właściwej korekty
    (iv) po otrzymaniu komendy „GO" zawodnik kontynuuje zawody włączając się do nich w bezpieczny sposób.
d) Sędzia nie musi udzielić ostrzeżenia przed nałożeniem kary za poważniejsze naruszenia przepisów, za które zawodnik może otrzymać karę czasową, zostać zdyskwalifikowany, lub zawieszony.

3.3 Kary czasowe

a) Kara czasowa jest odpowiednią karą za wykroczenia, które nie uzasadniają kary dyskwalifikacji.
b) Kary czasowe będą odbywane w określonym miejscu, jak wskazano w tabeli poniżej. Zatrzymanie w innym miejscu będzie traktowane jako kara nieodbyta.

	Elita z podciąganiem	**Elita bez podciągania Paratriathlon**	**Amatorzy (AG)**
Start	Strefa zmian T1	Strefa zmian T1	Strefa zmian T1
Pływanie	Strefa kar biegowa	Strefa kar biegowa	Strefa zmian T1
Strefa zmian T1	Strefa kar biegowa	Strefa kar biegowa	Ostrzeżenie w Strefie zmian T1
Rower	Strefa kar biegowa	Strefa kar rowerowa	Strefa kar rowerowa
Strefa zmian T2	Strefa kar biegowa	Strefa kar biegowa	Ostrzeżenie w Strefie zmian T2
Bieg	Strefa kar biegowa/ kara czasowa na miejscu*	Strefa kar biegowa/ kara czasowa na miejscu*	Ostrzeżenie/ kara czasowa na miejscu*

Wszystkie odniesienia do Elity zawierają kategorie Młodzik, Junior Mł., Junior, U23, Elita
*Podczas drugiej połowy segmentu biegu

c) Wyróżnia się dwa rodzaje naruszeń, gdzie nakładane są kary czasowe:
    (i) za podciąganie (drafting) – opisano m.in. w pkt. 5.3
    (ii) inne przewinienia – zał. nr 1 do przepisów sportowych
d) Kary czasowe zależą od rodzaju naruszenia:

(i) za podciąganie (drafting):
- 5 minut – dystans długi
- 5 minut - dystans średni
- 2 minuty – dystans standard
- 1 minuta – dystans sprint i krótszy

(ii) inne przewinienia:
- 1 minuta – dystans długi
- 30 sekund – dystans średni
- 15 sekund – dystans standard
- 10 sekund – dystans sprint i krótszy.

3.4. Powiadomienie o karach

a) Sędzia nakłada karę czasową zgodnie ze swoja decyzją, dla zachowania bezpieczeństwa sędzia może opóźnić nałożenie kary:
   (i) za podciąganie (drafting):
   - odbycie kary w Rowerowej strefie kar (jeśli taka jest) lub w Strefie kar
   - sędzia daje sygnał gwizdkiem, pokazuje niebieską kartkę, wypowiada numer zawodnika i słowa „Kara za podciąganie, musisz się zatrzymać w najbliższej strefie kar" (na zawodach z udziałem zawodników zagranicznych używa się języka angielskiego). Sędzia musi mieć pewność, że zawodnik otrzymał informację o karze

   (ii) kara czasowa do odbycia w Biegowej strefie kar:
   - kara musi być pokazana na tablicy zanim zawodnik dotrze do Strefy kar w następujący sposób:
   - w przypadku zawodów z 1 okrążeniem biegowym, zanim zawodnik dotrze do Strefy kar na 1-wszym okrążeniu
   - w przypadku zawodów z 2 okrążeniami biegowymi, zanim zawodnik dotrze do Strefy kar na 1-wszym okrążeniu
   - w przypadku zawodów z 3 okrążeniami biegowymi, zanim zawodnik dotrze do Strefy kar na 2-gim okrążeniu
   - w przypadku zawodów z 4 okrążeniami biegowymi, zanim zawodnik dotrze do Strefy kar na 2-gim okrążeniu
   - w przypadku zawodów z 5 okrążeniami biegowymi, zanim zawodnik dotrze do Strefy kar na 3-gim okrążeniu; itd.

   (iii) inne przewinienia:
   - przewinienia odbywane w Strefie zmian T1: zawodnicy odbywają karę w T1 zanim dotkną swój sprzęt. Sędzia znajduje się przy stanowisku zawodnika, który po usłyszeniu gwizdka i po pokazaniu żółtej kartki odbywa karę
   - przewinienia odbywane w Rowerowej strefie kar: sędzia daje zawodnikowi sygnał gwizdkiem, pokazuje żółtą kartkę, wypowiada numer zawodnika i mówi „Kara czasowa, musisz się zatrzymać w najbliższej strefie kar" (na zawodach z udziałem zawodników zagranicznych używa się języka angielskiego). Sędzia musi mieć pewność, że zawodnik otrzymał informację o karze. Zawodnik zgłasza się do sędziego tej strefy identyfikując się numerem. Kara odbywa się od momentu wejścia do strefy do słowa sędziego „GO" po upływie czasu kary
   - przewinienia odbywane w Biegowej strefie kar: zawodnicy mogą zostać powiadomieni o karach poprzez pokazanie numeru zawodnika na tablicy w Strefie kar, następnie „x" + liczba w przypadku, gdy jest więcej niż jedno przewinienie oraz kod literowy wskazujący rodzaj przewinienia. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy jego numer znajduje się na tablicy. Poniżej kody literowe:

D	Belka zjazdowa (Dismount Line Violation)	**L**	Śmiecenie (Littering)
S	Pływanie (Swim Conduct)	**V**	Inne Przewinienia (Other Violations)
M	Belka wyjazdowa (Mount Line Violation)	**B**	Przewinienia na rowerze (Bike Behaviour)
E	Sprzęt poza koszykiem (Equipment Outside Bin)	**R**	Przewinienia na biegu (Run Behaviour)

3.5 Procedura podczas odbywania kar czasowych

a) Sędzia stosujący karę czasową nie musi podawać powodu nałożenia kary.
b) Po otrzymaniu niebieskiej lub żółtej kartki, zawodnik będzie postępować zgodnie z instrukcjami sędziego.
c) Kara czasowa w Strefie zmian T1 (za wszelkie naruszenia do tego momentu):
    (i) sędzia trzyma żółtą kartkę, gdy ukarany zawodnik znajdzie się na swojej pozycji. Zawodnik otrzyma polecenie zatrzymania się w swojej przestrzeni bez dotykania żadnego sprzętu, a sędzia rozpocznie odliczać czasu. Jeśli zawodnik dotknie jakikolwiek sprzęt, sędzia poprosi zawodnika o zaprzestanie dotykania sprzętu, a czas zostanie wstrzymany
    (ii) kiedy czas kary upłynie sędzia słowem „GO" zezwala kontynuować zawody.
d) Kara czasowa w Rowerowej strefie kar:
    (i) numery startowe ukaranego zawodnika nie są pokazywane w Rowerowej strefie kar. Zawodnik jest odpowiedzialny za zgłoszenie się do najbliższej strefy kar na trasie po otrzymaniu powiadomienia od sędziego
    (ii) ukarany zawodnik wejdzie do Strefy kar, zejdzie z roweru i poinformuje sędziego o swoim numerze startowym, liczbie kar do odbycia i kolorze otrzymanych kartek. Kara czasowa rozpoczyna się, gdy zawodnik zastosuje się do wszystkich powyższych czynności i kończy się, gdy sędzia powie „Go", wtedy zawodnik może kontynuować zawody. Jeśli zawodnik opuści Strefę kar, sędzia poprosi zawodnika o powrót, a czas zostanie zatrzymany. Gdy zawodnik zastosuje się polecenia to liczenie będzie kontynuowane
    (iii) przebywając w Rowerowej strefie kar, zawodnicy mogą spożywać tylko żywność i/lub wodę, które znajdują się na rowerze lub są w posiadaniu zawodnika
    (iv) zawodnikom zabrania się korzystania z toalety podczas odbywania kary w Rowerowej strefie kar. Czas kary zostanie wstrzymany podczas korzystania z toalety
    (v) wprowadzanie zmian w sprzęcie lub wykonywanie jakichkolwiek zmian w rowerze podczas odbywania kary w rowerowej strefie kar jest zabronione.
e) Kara czasowa w Biegowej strefie kar:
    (i) zawodnicy, którym przyznano karę czasową, mają możliwość podjęcia decyzji czy zatrzymać się w Strefie kar i poddać się karze lub kontynuować zawody do końca. Brak zatrzymania spowoduje dyskwalifikację po przekroczeniu linii mety. Zawodnik może następnie odwołać się od kary. Dowody zostaną udostępnione dopiero po złożeniu odwołania
    (ii) numery startowe ukaranych zawodników muszą być wyraźnie widoczne na tablicy w Strefie kar

(iii) ukarany zawodnik zgłosi się do Strefy kar i poinformuje sędziego o numerze startowym i liczbie kar do odbycia. Kara czasowa rozpoczyna się, gdy zawodnik zastosuje się do wszystkich powyższych i kończy się, gdy powie: „GO", wtedy zawodnik może kontynuować zawody. Jeśli zawodnik opuści obszar Strefy kar, sędzia poprosi zawodnika o powrót, a czas zostanie zatrzymany. Gdy zawodnik się zgodzi, liczenie będzie kontynuowane

(iv) numer ukaranego zawodnika zostanie usunięty z tablicy kar po odbyciu kary

(v) ukarany zawodnik może odbyć karę na dowolnym okrążeniu biegu

(vi) w przypadku przewinień popełnionych w drugiej połowie biegu, kara czasowa będzie odbywana na miejscu przewinienia.

f) Kara czasowa na miejscu:

(i) Sędzia trzyma żółtą kartkę przed ukaranym zawodnikiem. Zawodnik otrzyma polecenie bezpiecznego zatrzymania się na poboczu trasy biegowej. Jeśli zawodnik poruszy się do przodu, czas zostanie zatrzymany. Gdy zawodnik zatrzyma się ponownie, liczenie będzie kontynuowane.

(ii) Kiedy czas kary dobiegnie końca, Sędzia powie „GO" i zawodnik może kontynuować zawody.

3.6 Dyskwalifikacja

a) Ogólnie:

(i) dyskwalifikacja jest karą odpowiednią za poważne naruszenia przepisów, takie jak, ale nie wyłącznie, powtarzające się naruszenia zasad jazdy rowerem lub niebezpieczne lub niesportowe zachowania.

b) Ocena:

(i) jeżeli czas i warunki na to pozwalają, sędzia nakłada karę dyskwalifikacji poprzez:

- sygnał gwizdkiem
- pokazanie czerwonej kartki
- głośne wypowiedzenie numeru zawodnika i słowa „DYSKWALIFIKACJA" (na zawodach z udziałem zawodników zagranicznych używa się języka angielskiego)
- ze względów bezpieczeństwa, sędzia może opóźnić nałożenie kary dyskwalifikacji

(ii) zawodnicy zostaną poinformowani o nałożonych karach poprzez wywieszenie numeru zawodnika na Oficjalnej Tablicy zawodów w rejonie mety

(iii) należy skontaktować się z zawodnikiem i poinformować o dyskwalifikacji, jeśli ma to miejsce po tym, jak zawodnik skończył zawody, a kara nie została wywieszona na tablicy. Jeśli zawodnik chce złożyć odwołanie musi to zrobić w ciągu 5 dni do Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.

c) Postępowanie po dyskwalifikacji:

(i) zawodnik może ukończyć zawody, jeśli sędzia nałoży karę dyskwalifikacji.

d) Dyskwalifikacja może być nakładana m.in.:

(i) kiedy naruszenie przepisów jest oczywiste i trudne do skorygowania np. brak kasku na trasie kolarskiej

(ii) kiedy zawodnik użyje słów lub gestów wulgarnych w stosunku do osób oficjalnych zawodów lub jego zachowanie ma niesportowy charakter

(iii) zawodnik spycha, atakuje ciałem, blokuje innych zawodników

(iv) pozwala na asystowanie osobom postronnym, z wyjątkiem sędziów

(v) odmawia dostosowania się do uwag i zaleceń sędziego
(vi) po opuszczeniu z przyczyn bezpieczeństwa trasy zawodów, a powrót do zawodów w innym miejscu
(vii) niewłaściwy ubiór lub zmieniona forma numeru startowego dostarczonego przez organizatora, a także zmianę jego miejsca na ciele zawodnika np.: brak numeru z przodu w części biegowej
(viii) posiadanie na ciele niebezpiecznych ozdób lub przedmiotów mogących stanowić niebezpieczeństwo dla innych zawodników np. biżuteria, słuchawki, urządzenia multimedialne i inne gadżety i akcesoria
(ix) używanie nieautoryzowanego ekwipunku zapewniającego osobistą korzyść dla zawodnika lub mogącego być niebezpiecznym dla innych zawodników
(x) nieprzestrzeganie przepisów ruchu drogowego
(xi) celowe ukartowanie wyniku zawodów rangi MP i PP.

e) W zawodach amatorów (AG) oraz zawodników niepełnosprawnych dyskwalifikację nakłada się również w następujących przypadkach:
(i) po dwukrotnej karze czasowej na dystansie standard lub krótszym
(ii) po trzykrotnej karze czasowej na dystansie średnim i długim.

3.7 Zawieszenie

a) Zawodnik może zostać zawieszony za:
(i) niesportowe zachowanie
(ii) oszustwo np. podanie innego nazwiska lub wieku, fałszywe oświadczenie, podanie fałszywych informacji
(iii) powtórne naruszenie przepisów PZTri
(iv) używanie środków dopingujących.
b) O zawieszeniu decyduje Zarząd PZTri na wniosek Komisji Sędziowskiej zawodów. Okres zawieszenia, w zależności od wagi przewinienia, może trwać od 3 miesięcy do 4 lat.
c) Na wniosek zawodnika okres zawieszenia może zostać skrócony. Decyzję w tej sprawie podejmuje Zarząd PZTri.

3.8 Dyskwalifikacja dożywotnia

a) Zawodnik może zostać zdyskwalifikowany dożywotnio w przypadku:
(i) powtórnego udokumentowanego przypadku używania środków dopingujących
(ii) niezwykłym i gwałtownym akcie niesportowego zachowania.
b) Decyzję o dożywotniej dyskwalifikacji podejmuje Zarząd PZTri na wniosek kompetentnych organów (Komisja Sędziowska, Komisja Antydopingowa).
c) Decyzję o dyskwalifikacji zainteresowanemu zawodnikowi przekazuje się na piśmie w ciągu 30 dni od daty podjęcia decyzji.
d) Zawodnik może odwołać się od decyzji o dyskwalifikacji dożywotniej do właściwego sądu powszechnego.
e) Zawieszenia i dyskwalifikacje dożywotnie są ogłaszane w postaci komunikatu ogłoszonego przez PZTri.

3.9 Szczegółowy wykaz przewinień oraz kar

Zawiera załącznik 1 do niniejszych przepisów.

3.10 Odwołania

a) Zawodnik, który otrzymuje karę, może złożyć protest, z wyjątkiem:
    (i) kary za drafting oraz
    (ii) kary czasowej, która została już odbyta.
b) Jeżeli zawodnik odbywa karę czasową, przyjmuje karę i żaden protest nie będzie uznany.
c) Jeśli zawodnik nie odbędzie kary czasowej, zostanie zdyskwalifikowany, może złożyć protest przeciwko dyskwalifikacji i decyzji Sędziego Głównego o nałożeniu kary czasowej.
d) Komisja Odwoławcza, do której wpłynie protest, rozstrzygnie o prawidłowości decyzji o nałożeniu kary czasowej i:
    (i) odrzuci protest i potwierdzi dyskwalifikację lub
    (ii) uzna protest, cofnie karę czasową i cofnie dyskwalifikację.

4. PŁYWANIE

4.1 Zasady ogólne

a) Zawodnicy mogą płynąć dowolnym stylem. Dopuszcza się marsz (bieg). Zawodnicy mogą odpychać się od dna na początku i na końcu każdego okrążenia pływackiego. Sędzia Główny/Delegat Techniczny może zezwolić na odpychanie się od podłoża na innych odcinkach trasy pływackiej.
b) Zawodnicy muszą przestrzegać wyznaczonej trasy pływackiej.
c) Zawodnicy mogą stać na dnie lub odpoczywać trzymając się stałych elementów, takich jak boja lub nieruchoma łódź.
d) W sytuacji awaryjnej zawodnik powinien podnieść rękę nad głowę i wezwać pomoc. Po udzieleniu pomocy zawodnik musi wycofać się z zawodów.
e) Zawodnicy powinni w sportowy sposób utrzymywać swoją pozycję w wodzie:
    (i) w przypadku, gdy zawodnik dokona przypadkowego kontaktu z innym zawodnikiem podczas pływania, ale nie dochodzi do umyślnej blokady innego zawodnika - nie będzie nałożona kara
    (ii) w przypadku, gdy zawodnik dokona kontaktu z innym zawodnikiem podczas pływania, a następnie utrudnia kontynuowanie rywalizacji w trakcie wyścigu innemu zawodnikowi do poruszania się – będzie nałożona kara czasowa
    (iii) w przypadku, gdy zawodnik celowo atakuje innych zawodników, aby im przeszkodzić postęp w rywalizacji, w celu uzyskania nieuczciwej przewagi – może zostać nałożona kara dyskwalifikacji oraz zgłoszenie incydentu do PZTri, łącznie z karą zawieszenia
f) Osoby funkcyjne zawodów mogą wycofać zawodnika z wyścigu ze względów bezpieczeństwa lub kiedy wprowadzony limit czasu został przekroczony. Na finiszu części pływackiej osoby funkcyjne zawodów mogą pomagać zawodnikom w wyjściu z wody. Pomoc musi być jednakowa dla wszystkich zawodników.
g) Wszyscy zawodnicy powinni być ostrzeżeni o niebezpieczeństwach związanych z pływaniem w zimnej wodzie. Temperatura wody oraz głębokość akwenu powinna być podana do wiadomości zawodników przed startem. W razie niebezpieczeństwa zawodnik sygnalizuje to przez podniesienie ręki, po czym prosi o asystę. Jest to równoznaczne z wycofaniem się zawodnika z zawodów.

4.2 Użycie ubioru piankowego

a) Użycie pianek jest zarządzane:

Młodzik, Junior, U23, Elita

Dystans pływania	Zakazane	Obowiązkowe*
Do 1500 m	20 ^{0} C i więcej	15,9 ^{0} C i poniżej
1501 m i więcej	22 ^{0} C i więcej	15,9 ^{0} C i poniżej

*gdy są obowiązkowe, pianka musi obejmować co najmniej tors

Amatorzy (AG) od najmłodszych do kategorii 55-59

Dystans pływania	Zakazane	Obowiązkowe*
Do 1500 m	22 ^{0} C i więcej	15,9 ^{0} C i poniżej
1501 m i więcej	24,6 ^{0} C i więcej	15,9 ^{0} C i poniżej

*gdy są obowiązkowe, pianka musi obejmować co najmniej tors

Amatorzy (AG) od kategorii 60-64 do najstarszej

Dystans pływania	Zakazane	Obowiązkowe*
Wszystkie dystanse	24,6 ^{0} C i więcej	15,9 ^{0} C i poniżej

*gdy są obowiązkowe, pianka musi obejmować co najmniej tors

Paratriathlon

Dystans pływania	Pianki zakazane	Pianki obowiązkowe poniżej	Maksymalny czas przebywania w wodzie*
750 m	24,6 ^{0} C i więcej	18 ^{0} C	45 min
1500 m			1 h 10 min
3000 m			1 h 40 min
4000 m			2 h 15 min

* Jeżeli temperatura wody wynosi od 30,1 ^{0} C do 32,0 ^{0} C - maksymalny pobyt w wodzie to 20 min.

4.3 Maksymalny czas przebywania w wodzie

Dystans pływania	Młodzik, Junior, U23, Elita	Amatorzy [AG]
Do 300 m	10 minut	20 minut
301 m do750 m poniżej 31^0 C	20 minut	30 minut
301 m do750 m 31^0 C i powyżej	20 minut	20 minut
751 m do 1500 m	30 minut	1 godzina i 10 minut
1501 m do 3000 m	1 godzina i 15 minut	1 godzina i 40 minut
3001 m do 4000 m	1 godzina i 45 minut	2 godziny i 15 minut

4.4 Modyfikacje

a) W przypadku wysokich lub niskich temperatur dystans pływania można skrócić lub nawet anulować zgodnie z poniższą tabelą:

Oryginalny dystans pływania	Temperatura wody								
	Powyżej 33,0^0 C	32,9^{0}C-32,0^{0}C	31,9^0 C-31,0^{0}C	30,9^{0}C-15,0^{0}C	14,9^{o}C–14,0^{o}C	13,9^{o}C–13,0^{o}C	12,9^{o}C–12,0^{o}C	11,9^{o}C–11,0^{o}C	Poniżej 11,0^o C
do 300 m	rezygnacja	oryginalny dystans							rezygnacja
750 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
1000 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
1500 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
1900 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
2000 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
2500 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	2500 m	2500 m	1500 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
3000 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
3800 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	3800 m	3000 m	1500 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja
4000 m	rezygnacja	rezygnacja	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	rezygnacja	rezygnacja

b) Temperatury w sekcji 4.2 nie zawsze odpowiadają temperaturze wody użytej w ostatecznej decyzji. Gdy temperatura wody jest wyższa niż 22ºC, temperatury podane w tabeli należy stosować bez zmian. Gdy temperatura wody wynosi 22ºC lub mniej, a temperatura powietrza 15ºC lub mniej, wartość temperatury wody zostanie skorygowana zgodnie z poniższą tabelą:

*		Temperatura powietrza (w ^{o}C)										
		15	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**
Temperatura wody (w ^{o}C)	**22**	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	rezygnacja
	21	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	rezygnacja
	20	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	rezygnacja
	19	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	rezygnacja
	18	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	rezygnacja
	17	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	rezygnacja	rezygnacja
	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja
	15	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja
	14	14	14	13.5	13	12,5	12	Rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja
	13	13	13	13	12.5	12	rezygnacja	Rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja	rezygnacja

c) Jeśli występują szczególne warunki pogodowe takie jak: silne wiatry, ulewne deszcze, zmieniająca się temperatura, prądy wodne, zanieczyszczenia akwenu, itp. Delegat Techniczny lub Sędzia Główny może dostosować limity długości pływania lub zmienić przepisy dotyczące używania pianek lub rozgrywania segmentu pływania. Ostateczna decyzja zostanie podjęta godzinę przed startem i zostanie przekazana zawodnikom przez Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.

d) W przypadku aquathlonu (bieg-pływanie-bieg), jeśli oczekiwana jest temperatura wody poniżej 22 °C, organizator powinien zmienić format zawodów na pływanie-bieg.

e) Temperaturę wody należy zmierzyć na środku trasy i w dwóch innych miejscach akwenu wzdłuż trasy pływackiej, w tym w punkcie najdalej oddalonym od brzegu, na głębokości 60 cm. Jeżeli średnia zmierzona temperatura wynosi 27^{0}C lub mniej, najniższa temperatura będzie uważana za oficjalną temperaturą wody. Jeżeli średnia zmierzona temperatura będzie wyższa niż 27^{0}C,

najwyższą zmierzoną temperaturę uznaje się za oficjalną temperaturę wody. Oficjalne mierzenie temperatury wody powinno się odbyć na jedną godzinę przed startem, w obecności Sędziego Głównego zawodów.

f) Nurkowanie w rejonie boi kierunkowych oznaczające zniknięcie zawodnika z pola widzenia sędziów, skutkuje podejrzeniem o skrócenie trasy i jest niedozwolone.

4.5 Procedura wyboru pozycji startowej (Młodzik, Junior, U23, Elita)

a) Przed startem zawodnicy ustawiają się według rankingu, sędzia wskazuje każdemu zawodnikowi przejście na start jeden po drugim.
b) Zawodnicy wchodzą na miejsce startu i zajmują wybrane miejsce i pozostają na tej pozycji, aż do procedury startu. Żaden zawodnik nie może zmienić wybranej pozycji podczas procesu wyboru pozycji startowej. Zawodnik nie może zajmować więcej niż jednej pozycji startowej, Delegat Techniczny lub Sędzia Główny może podjąć decyzję o anulowaniu tego procesu i przydzieleniu pozycji startowych według numerów startowych, w przypadku braku rankingu lub z powodu innych nadzwyczajnych okoliczności.
c) Procedura przedstartowa jest zakończona gdy wszyscy zawodnicy zajmą swoje pozycje.

4.6 Procedura wyboru pozycji startowej (AG)

a) Zawodnicy z tej samej fali będą razem jako grupa w strefie przedstartowej.
b) Sędzia pozwala zawodnikom przejść do strefy startu i kontroluje ruch zawodników, aby ten proces był bezpieczny.
c) Zawodnicy wybierają dowolną pozycję, która nie jest zajęta. Sędziowie mogą zapytać zawodników, czy chcą przejść z zatłoczonych do pustych obszarów linii startu.

4.7 Procedura startu - start masowy

a) Start masowy to start, kiedy duża grupa zawodników startuje razem. Może być wykorzystywany w dowolnych zawodach i kategoriach.
b) Kiedy zawodnicy są na pozycjach (co potwierdzają sędziowie) i cała strefa startu jest potwierdzona i gotowa do startu, komenda „Na miejsca” (On your marks) jest wydana i wtedy zawodnicy robiąc krok do przodu zajmują miejsce na linii startu (bez wchodzenia na nią).
c) W dowolnym momencie po komendzie „Na miejsca” sygnał nadany rogiem mgłowym pozwala wystartować zawodników.
d) Miejsce sędziów w procedurze startowej:
    (i) dwóch sędziów stoi obok siebie niedaleko linii startu obok zawodników: pierwszy z nich podaje komendę „Na miejsca”, a drugi daje sygnał startu
    (ii) sędzia „falstartu” zajmuje miejsce z boku linii startu mając dobry wgląd w start
e) Falstart: w przypadku falstartu, kilku zawodników startuje przed sygnałem startu. Sędzia Główny uruchamia wielokrotnie powtarzany sygnał dźwiękowy. Wszyscy zawodnicy muszą wrócić i zająć poprzednio wybrane pozycje na linii startu, procedura startowa musi zostać powtórzona. Falstart można ogłosić również wtedy, gdy nie wszyscy zawodnicy mają możliwość startu do wyścigu bezpośrednio po sygnale startowym.
f) Ważny start z wcześniejszym startem kilku zawodników: zawody są kontynuowane, a zawodnicy, którzy wystartowali wcześniej są ukarani karą czasową, którą odbywają w Strefie zmian T1. Aparat fotograficzny/ kamera video może być użyta do identyfikacji wcześniejszego startu.

g) W przypadku zawodów AG start masowy może być zorganizowany w różnych falach. Różne kategorie AG mogą być zgrupowane w tej samej fali. Kategorie grup wiekowych z dużą liczbą zawodników mogą zostać podzielone, w tym przypadku tylko zawodnicy z tej samej kategorii wiekowej mogą być w tej samej fali.
h) Zawodnicy startujący w dowolnej fali przed falą, do której zawodnik jest przypisany, będą zdyskwalifikowani.
i) Zawodnicy, którzy spóźnią się na przydzieloną falę, będą potrzebować zgody sędziego na start. Czas startu zawodnika będzie czasem startu przypisanej fali.

4.8 Interwałowy system startu

a) Start interwału definiuje się, gdy start jest podany w różnym czasie różnym grupom zawodników, którzy rywalizują razem. Zazwyczaj jest używany w wydarzeniach Paratriathlonu PTWC i PTVI.
b) Zawodnicy są odpowiedzialni za zgłoszenie się na linii startu o czasie.
c) Kamera wideo będzie stosowana do nagrywania startu.
d) Sędziowie są odpowiedzialni za synchronizację czasu swoich zegarków z zegarem firmy pomiaru czasu.
e) Sędziowie są odpowiedzialni za dostarczanie zawodników na strat w odpowiednim czasie. Kamera nagrywa każde naruszenie przepisów i musi być umieszczona obok startera. Aktualny start zawodników powinien być odnotowany w systemie ręcznym i elektronicznym.
f) Zawodnicy powinni zgłosić się w strefie startu i zajmować miejsce startu zgodnie z wytycznymi sędziów.
g) 10 minut przed startem zawodnicy powinni być gotowi w strefie startu.
h) 5 minut przed startem zawodnicy powinni być zaproszeni na ich miejsce w strefie startu.
i) 1 minutę przed startem zawodnicy powinni być zaproszeni do wejścia do wody i zbliżyć się do linii startu.
j) Kiedy wszyscy zawodnicy zajmują swoje pozycje, komenda „Na miejsca” jest wydawana, po czym sygnał rogu mgłowego zezwala na start.
k) Zawodnicy, którzy wykonali falstart są karani karami czasowymi w strefie zmian T1.
l) Zawodnik, który wystartuje przed ukończeniem procedury startu lub we wcześniej fali będzie zdyskwalifikowany.
m) Zawodnik, który spóźnił się na start musi uzyskać zgodę sędziego na start, zawodnik ma wtedy czas zawodów zgodny z czasem przydzielonej fali startu i nie przystosowuje się go do czasu startu, w którym zawodnik wystartował.

4.9 Procedura startu w systemie rolling start

a) Rolling start jest zdefiniowany, gdy zawodnicy mogą przekroczyć linię startu w dowolnym momencie w określonym przedziale czasu. Czas zawodnika rozpocznie się, gdy zawodnik przekroczy linię startu. Może być stosowany w zawodach długodystansowych, jak również w zawodach bez podciągania i na dystansie innym niż długi lub gdy warunki startowe nie pozwalają na zapewnienie odpowiedniej ilości miejsca dla bezpiecznego rozpoczęcia części pływackiej zawodów Istnieją dwa warianty:
    (i) rolling start z ustalonymi godzinami startu: Zawodnicy startują bez ustalonej kolejności we wcześniej ustalonych przedziałach czasowych, indywidualnie lub w grupach do pięciu zawodników
    (ii) ciągły rolling start: zawodnicy rozpoczynają wyścig w trybie ciągłym.

b) Ten system startu przeznaczony jest tylko dla zawodów Age Group.
c) Sędzia może w każdej chwili przerwać procedurę startową.
d) Sędzia określa czas startu każdego zawodnika w przypadkach spornych.
e) Jeśli jednemu zawodnikowi z przyczyn technicznych zostały przypisane dwa lub więcej czasy startu, pierwszy czas będzie prawidłowym czasem startu.
f) Zawodnik, który wystartuje w dowolnej fali przed określoną dla niego/niej zostanie zdyskwalifikowany.
g) Zawodnik, który spóźni się do przydzielonego przedziału czasu start musi uzyskać zgodę sędziego na start. Czas startu zawodnika będzie czasem startu pierwszego zawodnika w określonym przedziale czasowym.

4.10 Sprzęt

a) Czepek:
   (i) zawodnik powinien być ubrany w czepek dostarczony przez organizatora, rekomenduje się, aby czepek miał numer startowy
   (ii) podczas aquathlonu zawodnicy mogą nosić oficjalne czepki pływackie i okularki podczas pierwszego odcinka biegu, a także w strefie zmian
   (iii) gdy zawodnik używa dwóch czepków – oficjalny czepek powinien być na wierzchu
   (iv) zawodnik nie może przerabiać czepka w żaden sposób, może to powodować karę – do dyskwalifikacji włącznie
   (v) zawodnik nie może płynąć z numerem startowym przeznaczonym na część biegową, z wyłączeniem, gdy dozwolone są pianki.

b) Stroje triathlonowe:

   (i) stroje triathlonowe muszą być w 100% materiałem włókienniczym, który określa się jako materiał składający się z naturalnych i/lub syntetycznych materiałów (odnosi się to ogólnie do strojów wykonanych wyłącznie z nylonu lub lycry, niedopuszczalne są stroje wykonane z gumowanego materiału, takiego jak poliuretan lub neopren)
   (ii) jeżeli używanie pianek jest zabronione, zabrania się używania stroju zakrywającego jakąkolwiek część ręki poniżej barku oraz nóg poniżej kolan z wyjątkiem wymienionych przypadków w pkt. 2.6 b).

c) Pływackie stroje startowe („skóry”):

   (i) skóry muszą być w 100% materiałem włókienniczym, który określa się jako materiał składający się z naturalnych i / lub syntetycznych materiałów (odnosi się to ogólnie do strojów wykonanych wyłącznie z nylonu lub lycry, niedopuszczalne są stroje wykonane z gumowanego materiału, takiego jak poliuretan lub neopren)
   (ii) na dystansach standard i krótszych, skóry muszą być noszone przez cały czas trwania zawodów, na innych dystansach skóry mogą być zdjęte po odcinku pływackim
   (iii) skóry można używać we wszystkich temperaturach wody.

d) Pianka

   (i) pianka nie może być grubsza niż 5 mm; jeżeli pianka składa się z dwóch części to zachodzące na siebie części nie mogą być razem grubsze niż 5 mm, dopuszczalna jest tolerancja +/- 0,3 mm

(ii) urządzenia napędzające dające przewagę zawodnikowi lub stanowiące zagrożenie dla innych zawodników są zabronione
(iii) każda część pianki powinna być dopasowana i przylegać do ciała zawodnika w czasie pływania
(iv) pianka może pokrywać całe ciało z wyjątkiem twarzy, dłoni i stóp, gdy jest obowiązkowa, musi obejmować co najmniej tors
(v) nie ma limitu długości zamka błyskawicznego.

e) Podczas zawodów można używać urządzenia elektroniczne, chyba że odwracają one uwagę zawodnika od zwracania pełnej uwagi na otoczenie.

f) Nielegalne wyposażenie

(i) Zawodnikom nie można używać lub nosić:

- sztucznych urządzeń napędzających
- urządzeń pływających
- rękawiczek i skarpetek
- pianek lub części pianek, jeśli są zakazane
- strojów pływackich niezgodnych z przepisami
- fajki nurkowej
- numeru startowego przeznaczonego do części kolarskiej i biegowej (gdy start jest bez pianek)
- słuchawki, słuchawek, zestawów słuchawkowych lub technicznych zatyczek do uszu, które są wkładane lub obejmują uszy, z wyjątkiem wtyczek do ochrony słuchu
- urządzeń bezpieczeństwa (bojki), jeśli zawodnik będzie ich używał, to musi wycofać się z wyścigu
- wszelkiej biżuterii uważanej za zagrożenie dla siebie lub innych zawodników (zawodnicy mogą zostać wezwani do usunięcia wszelkich takich przedmiotów)
- kamizelki lub odzieży, której jakakolwiek część jest wykonana z gumowanego materiału, takiego jak poliuretan lub neopren
- spodenek wypornościowych.

5. JAZDA NA ROWERZE

5.1 Zasady ogólne

a) Zawodnikowi nie wolno:
(i) blokować innych zawodników
(ii) jeździć na rowerze z nagim torsem
(iii) kontynuować zawodów w części kolarskiej bez roweru
(iv) używać podczas zawodów innego roweru niż ten, który został zweryfikowany przez sędziów podczas zgłoszenia się do strefy zmian

b) Niebezpieczne zachowanie:
(i) zawodnicy muszą przestrzegać przepisów ruchu drogowego, chyba że sędzia zaleci inaczej
(ii) zawodnicy opuszczający trasę zawodów ze względów bezpieczeństwa, muszą na nią powrócić bez zdobywania jakiejkolwiek przewagi. Jeśli dzięki temu zdarzeniu zawodnik uzyska przewagę, otrzyma karę czasową do odbycia w strefie kar

(iii) niebezpieczna jazda może skutkować nałożeniem kary, obejmuje to między innymi jazdę i wyprzedzanie innych zawodników po złej stronie
(iv) jeżeli zawodnik przetnie tor jazdy lub przypadkowo zetknie się z innym zawodnikiem podczas jazdy na rowerze, a następnie natychmiast odsunie się i nie spowoduje wypadku, zawodnik nie otrzyma kary
(v) jeżeli zawodnik przecina tor jazdy innego zawodnika w niebezpieczny sposób lub wchodzi w kontakt z innym zawodnikiem podczas jazdy na rowerze, nie oddala się i nadal utrudnia ruch innego zawodnika, zawodnik otrzyma karę czasową
(vi) jeżeli zawodnik umyślnie przecina tor innego zawodnika podczas jazdy na rowerze i utrudnia mu postęp, uzyskuje nieuczciwą przewagę, potencjalnie powoduje uraz lub wypadek, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany i może zostać zgłoszony do Komisji Dyscyplinarnej PZTri w celu potencjalnego zawieszenia lub wydalenia.

c) Jazda rowerem w strefie zmian jest niedozwolona.
d) Osoby funkcyjne zawodów mogą asystować zawodnikom poprzez podawanie im rowerów i wyposażenia kolarskiego. Pomoc ta jednakże musi być jednakowa dla wszystkich zawodników.
e) Zawodnicy są osobiście odpowiedzialni za zadawalający stan sprzętu pod względem technicznej gotowości do startu. Zawodnicy mogą zabierać z sobą sprzęt niezbędny do naprawy roweru lub wymiany jego części. Naprawy na trasie dokonuje sam zawodnik. Zabroniona jest pomoc ze strony innych zawodników lub pomocników. Wyjątek stanowi zorganizowana pomoc w Punktach Pomocy Technicznej. Wszystkie części rowerowe mogą w czasie części kolarskiej zostać wymienione z wyjątkiem ramy.
f) Trasa kolarska może odbiegać od założonego dystansu o 10%. Na średnim i długim dystansie tolerancja wynosi 5%.
g) Niebezpieczna jazda może skutkować nałożeniem kary. Obejmuje to również wyprzedzanie innego zawodnika po złej stronie.

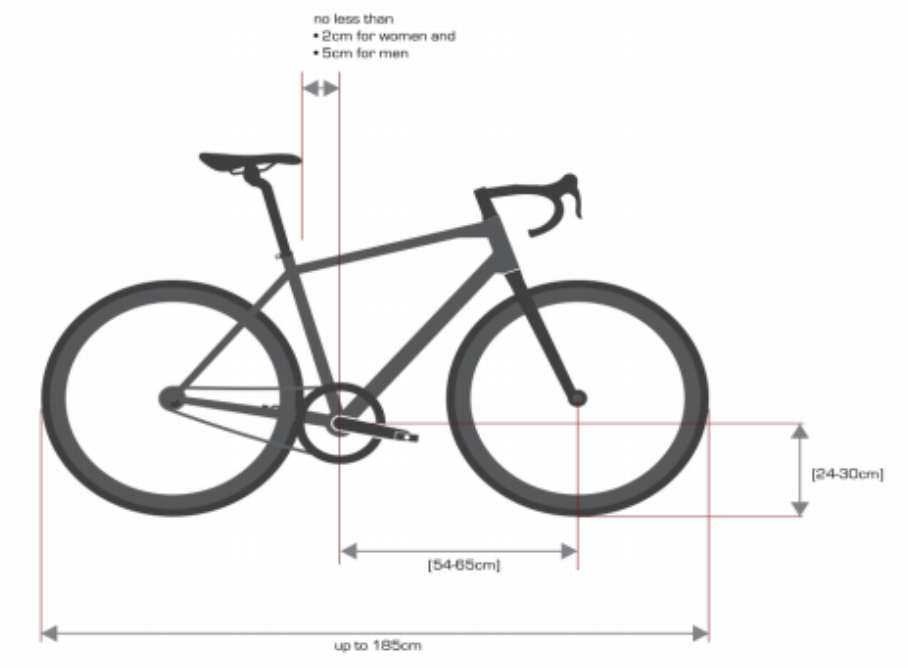
5.2 Sprzęt

a) Zawody z podciąganiem, w kategorii Młodzik, Junior, U23, Elita
    (i) Rama:
        - rama roweru powinna mieć tradycyjny wzór, tj. zbudowana wokół głównego trójkąta składającego się z trzech prostych lub zwężających się elementów rurowych (które mogą być okrągłe, owalne, spłaszczone, w kształcie łzy lub w innym przekroju) w taki sposób, aby każdy element zamykał linię prostą. Maksymalna wysokość elementów powinna wynosić 8 cm, a minimalna grubość 2,5 cm. Minimalną grubość tylnych widełek i wsporników siedzenia należy zmniejszyć do 1 cm. Minimalna grubość elementów przedniego widelca powinna wynosić 1 cm; mogą one być proste lub zakrzywione. Maksymalny stosunek dowolnych dwóch wymiarów w przekroju dowolnej rury wynosi 1:3
        - rower nie może być dłuższy niż 185 cm i szerszy niż 50 cm
        - wysokość roweru będzie wynosić od 24 cm do 30 cm od podłoża do środka osi suportu
        - odległość między linią pionową przechodzącą przez środek osi suportu a linią pionową przechodzącą przez środek osi koła przedniego nie będzie mniejsza niż 54 cm i nie większa niż 65 cm

- owiewki są zabronione; zabronione jest jakiekolwiek urządzenie dodane lub wkomponowane w konstrukcję, mające na celu zmniejszenie lub mające wpływ na zmniejszenie oporu przenikania powietrza lub sztuczne przyspieszenie napędu, takie jak osłona ochronna, owiewka kadłuba itp.
- rowery posiadające etykietę homologacji UCI Road Race (Kod RD) będą zawsze dopuszczone do zawodów, nawet jeśli naruszają którykolwiek z poprzednich punktów w ppkt 5.2 a)
- rowery posiadające etykietę homologacji do jazdy na czas UCI (kod TT) są zabronione, chyba że spełniają warunki wymienione powyżej.

(ii) Pozycja siodła podczas zawodów dla U23 i Elity:

- odległość od pionowej linii poprowadzonej od wierzchołka przedniej część siodełka do pionowej linii poprowadzonej przez środek suportu nie może być mniejsza niż 5 cm dla mężczyzn i 2 cm dla kobiet.



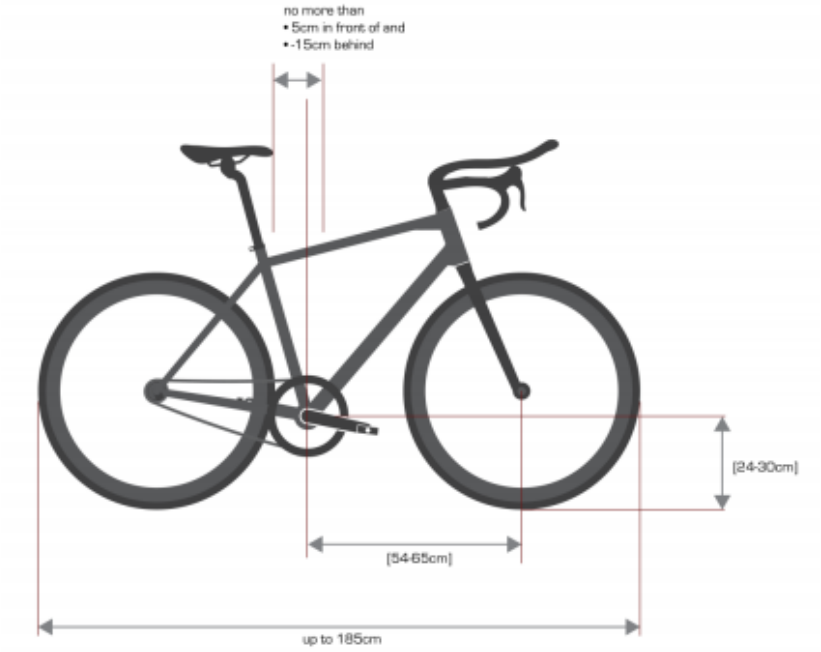
b) Zawody bez podciągania i zawody z podciąganiem dla Age Group:

(i) Rama:

- rower nie może być dłuższy niż 185 cm i szerszy niż 50 cm
- wysokość roweru będzie wynosić od 24 cm do 30 cm od podłoża do środka osi suportu
- odległość między linią pionową przechodzącą przez środek osi suportu a linią pionową przechodzącą przez środek osi koła przedniego nie będzie mniejsza niż 54 cm i nie większa niż 65 cm
- rama roweru musi mieć tradycyjny wzór, tj. być zbudowana wokół zamkniętej ramy z prostych lub zwężających się elementów rurowych (które mogą mieć przekrój okrągły, owalny, spłaszczony, w kształcie łzy lub inny). Rowery zbudowane w kształcie rombu (bez dolnej rury siodełka) lub z tylnym trójkątem, który nie łączy się w górnej części rury dolnej/górnej, są akceptowane.

(ii) Pozycja siodła

- pionowa linia poprowadzona od wierzchołka przedniej część siodełka nie może być przesunięta więcej niż 5 cm do przodu i 15 cm do tyłu w stosunku do prostopadłej przechodzącej przez środek suport.



c) Koła:
   (i) koła nie mogą zawierać urządzeń wspomagających ruch do przodu
   (ii) opony muszą być dobrze przyklejone, koła muszą być prawidłowo zamocowane do ramy
   (iii) każde koło musi posiadać sprawny hamulec
   (iv) podczas zawodów koła można wymieniać tylko na oficjalnych stanowiskach wskazanych przez organizatora
   (v) w przypadku zawodów z podciąganiem dla kat. Młodzik, Junior, U23, Elita mogą być stosowane koła, które znajdują się na zatwierdzonej przez UCI liście kół (obydwie listy z kołami homologowanymi UCI obowiązują: lista przed 1 stycznia 2016 r. i inne listy po tej dacie). Koła, które nie znajdujące się na tej liście, muszą spełniać następujące kryteria:
      - maksymalna średnica koła od 70 cm do 55 cm, w tym opona
      - oba koła muszą mieć jednakową średnicę
      - koła muszą mieć co najmniej 20 metalowych szprych
      - maksymalny wymiar obręczy (głębokość) wynosi 25 mm po każdej stronie
      - obręcz musi być stopowa
      - wszystkie elementy muszą być identyfikowalne i dostępne na rynku
   (vi) w przypadku zawodów z podciąganiem dla Age Group, koła muszą spełniać następujące kryteria:
      - koła muszą mieć co najmniej 12 szprych
      - pełne koła są zabronione
   (vii) w przypadku zawodów bez podciągania pełne koła są dozwolone tylko z tyłu roweru, jednakże ze względów bezpieczeństwa Delegat Techniczny/Sędzia Główny może zabronić używania pełnych kół (np.: silny wiatr).

d) Kierownice:

(i) w zawodach z dopuszczonym podciąganiem dla kat. Młodzik, Junior, U23, Elita kierownica musi spełniać następujące warunki:

- tylko kierownica tradycyjna typu „baranek" jest dozwolona, końce kierownicy muszą być zaślepione
- bidony i uchwyty na bidony z napojami nie mogą być mocowane na kierownicy
- przystawki są zabronione

(ii) w zawodach z dopuszczonym podciąganiem dla kat. Age Group kierownica musi spełniać następujące warunki:

- tylko kierownica tradycyjna typu „baranek" jest dozwolona, końce kierownicy muszą być zaślepione
- bidony i uchwyty na bidony z napojami nie mogą być mocowane na kierownicy
- przystawki są zabronione

(iii) w zawodach bez podciągania kierownica musi spełniać następujące warunki:

- kierownica i przystawka nie może sięgać poza krawędź przedniego koła, końce kierownicy muszą być zaślepione
- przystawki składające się z dwóch części nie muszą być połączone mostkiem, wszystkie końcówki rur muszą być zaślepione
- bidony i uchwyty na bidony z napojami mogą być mocowane na kierownicy.



e) Kask:

(i) zawodnik musi mieć założony kask rowerowy oficjalnie zatwierdzony i uznany za bezpieczny

(ii) kask musi być używany podczas wszystkich oficjalnych czynności, gdy zawodnik jeździ na rowerze: podczas zawodów, zapoznania się z trasą i sesjami treningowymi

(iii) modyfikacje jakiejkolwiek części kasku, w tym paska podbródkowego, lub pominięcie jakiejkolwiek części kasku, w tym zewnętrznej osłony materiałowej są zabronione

(iv) kask rowerowy zawodnik musi mieć założony i bezpiecznie zapięty, a każda odzież noszona pod spodem nie może wpływać na jego dopasowanie, gdy zawodnik jest w posiadaniu roweru. Jeżeli zawodnik z jakiegokolwiek powodu zjedzie rowerem z trasy zawodów, zawodnikowi nie wolno odpiąć ani zdjąć kasku, dopóki nie wyjedzie poza granicę trasy kolarskiej i zejdzie z roweru. Zawodnik musi bezpiecznie zapiąć kask na głowie przed powrotem na trasę rowerową lub przed ponownym rozpoczęciem jazdy na rowerze

(v) naklejki z numerem startowym na kask dostarczone przez organizatora powinny być umieszczone z przodu i po obu stronach kasku, bez żadnych zmian. Jeśli organizator zapewnia tylko dwa numery, to powinny być one umieszczone z przodu i po lewej stronie kasku, żadne inne naklejki nie są dozwolone

(vi) wokół oficjalnej naklejki z numerem na kasku musi być pozostawiony odstęp 1,5 cm, aby numer był dobrze widoczny

(vii) kask może mieć dowolny kolor lub wzór.

f) W rowerze zawodnika w kategorii Młodzik niezależnie od dystansu, nie można stosować tzw. „twardych przełożeń". Przełożenie, czyli największa zębatka z przodu i najmniejsza z tyłu na jednym pełnym obrocie korby suportu nie może skutkować pokonaniem odległości rowerem większej niż 7m49cm. Za przygotowanie rowerów zawodników z kategorii Młodzik do zawodów odpowiadają trenerzy (opiekunowie). Rower nieprzygotowany: ostrzeżenie i nakazanie poprawy bez możliwości odwołania. Niedostosowanie roweru w tym zakresie skutkuje niedopuszczeniem zawodnika do startu. Weryfikacja następuje przed wprowadzeniem roweru do strefy zmian T1. Sędzia ma też możliwość weryfikacji przełożenia u losowo wybranych zawodników jeszcze przed rozpoczęciem zawodów, a także po powrocie zawodnika z trasy rowerowej. Jakakolwiek ingerencja w przełożenia po weryfikacji będzie skutkować karą dyskwalifikacji.

g) Hamulce tarczowe są dozwolone.

h) Pedały platformowe są dozwolone, pod warunkiem że zamontowany jest mechanizm szybkiego zwalniania zapewniający zwolnienie stóp w przypadku upadku.

i) Rower musi być oznaczony dostarczonym przez organizatora numerem zawodnika zgodnie z wytycznymi i bez żadnych modyfikacji.

j) Rowery o innej konstrukcji niż tradycyjna mogą zostać dopuszczone do zawodów po wcześniejszym przyjęciu i zezwoleniu na start przez Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.

k) Nielegalne wyposażenie

(i) Obejmuje, ale nie ogranicza się do:

- słuchawek
- zestawów słuchawkowych, zatyczek do uszu lub inteligentnych kasków, które są wkładane lub zakrywają uszy
- lusterek
- pojemników ze szkła
- telefonów komórkowych lub innych urządzeń elektronicznych do komunikowania się
- roweru lub część roweru niezgodnych z przepisami

- ubioru niezgodnego z przepisami.
- pojemniki z napojem, jeśli zostaną umieszczone za siodłem w przypadku zawodów z podciąganiem.

l) Zmiany w wyposażeniu roweru mogą nastąpić tylko za zgodą Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.

m) Wszelki dodatkowy sprzęt lub urządzenia przewożone podczas jazdy na rowerze lub dodawane do roweru podlegają zatwierdzeniu przez Sędziego Głównego przed zawodami; muszą być one bezpiecznie zamontowane, nie zagrażać żadnemu zawodnikowi ani nie dawać nieuczciwej przewagi.

n) Zmiana roweru może nastąpić tylko w strefie zmian przed zawodami. Sędzia sprawdzi nowy rower pod względem zgodności z przepisami.

5.3 Drafting

a) Ogólne zasady

(i) Istnieją dwa rodzaje zawodów, w zależności od możliwości podciągania:

- zawody z dozwolonym podciąganiem
- zawody z zabronionym podciąganiem.

(ii) Zawody rozgrywane są z dopuszczalnym lub zabronionym podciąganiem zgodnie z poniższą tabelą:

	Młodzik i Junior	U23	Elita	Amatorzy (AG)	Paratriathlon
TRIATHLON					
Sztafety	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	Niedozwolony
Super sprint	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	Niedozwolony	
Sprint	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	Obie opcje	Niedozwolony
Standard		Dozwolony	Dozwolony	Niedozwolony	Niedozwolony
Średni i długi dystans			Niedozwolony	Niedozwolony	Niedozwolony
DUATHLON					
Sztafety	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	
Super sprint	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	Niedozwolony	
Sprint	Dozwolony	Dozwolony	Dozwolony	Obie opcje	Niedozwolony
Standard		Dozwolony	Dozwolony	Niedozwolony	Niedozwolony
Średni i długi dystans			Niedozwolony	Niedozwolony	Niedozwolony
Aquathlon					
Aquabike				Niedozwolony	
Triathlon zimowy (wszystkie dystanse)	Dozwolony				
Cross Triathlon i Duathlon	Dozwolony				

b) W czasie zawodów z podciąganiem nie wolno:

(i) stosować podciągania pomiędzy kobietami i mężczyznami

(ii) stosować podciągania za zawodnikiem znajdującym się na innym okrążeniu
(iii) stosować podciągania za motocyklami i samochodami.

c) W czasie zawodów bez podciągania:
(i) podciąganie jest zakazane za innym zawodnikiem lub motocyklem. Zawodnik powinien odrzucić podciąganie przez innego zawodnika
(ii) jazda obok siebie jest zabroniona
(iii) zawodnik ma prawo zajmować dowolną pozycję podczas zawodów, pod warunkiem, że zajmuje ją jako pierwszy bez kontaktu z innymi zawodnikami, a także zachowana jest odpowiednia przestrzeń pomiędzy zawodnikami
(iv) zawodnik, który zbliża się do miejsca gdzie może uzyskać korzyść z podciągania jest odpowiedzialny za uniknięcie draftingu
(v) podciąganie w strefie podciągania (rower lub pojazd):
- dystans średni i długi: strefa podciągania wynosi 12 m (liczona od przedniego koła). Maksymalny czas przebywania 25 sekund. Kilka kolejnych prób wyprzedzania bez sukcesu może prowadzić do przewinień draftingu
- dystans standard i krótszy: strefa podciągania wynosi 10 m (liczona od przedniego koła). Maksymalny czas przebywania 20 sekund. Kilka kolejnych prób wyprzedzania bez sukcesu może prowadzić do przewinień draftingu
- zawodnik może jechać za motocyklem nie bliżej niż 15 m
- zawodnik może jechać za samochodem nie bliżej niż 35 m

(vi) zawodnicy mogą przebywać w strefach podciągania innych zawodników w następujących przypadkach:
- jeżeli manewr wyprzedzania został podjęty
- dla bezpieczeństwa
- 100 m przed i za strefą odświeżania
- na ostrych nawrotach
- według decyzji Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego w miejscach niebezpiecznych

(vi) wyprzedzanie:
- zawodnik jest wyprzedzany jeżeli przednie koło innego zawodnika jest przed nim
- zawodnik wyprzedzający musi opuścić sferę podciągania w wyznaczonym czasie
- zawodnik nie może blokować wyprzedzania
- Delegat Techniczny lub Sędzia Główny na odprawie określi, z której strony można wyprzedzać

(vii) poniższy diagramy przedstawia zdarzenia, w przypadku których obowiązują przepisy drogowe po prawej stronie.



Dystans standard lub krótszy:	10m
Dystans średni lub dłuższy:	12m

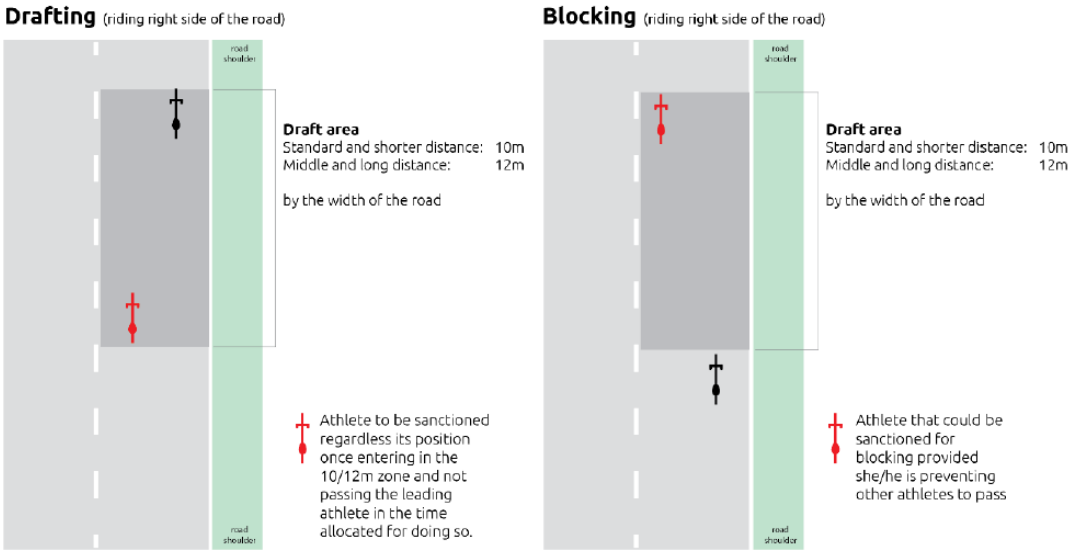
5.4 Kary za podciąganie

a) Zakazane jest podciąganie na zawodach bez podciągania.
b) Sędzia powiadamia zawodnika, który się podciąga, o karze czasowej w sposób jasny i jednoznaczny.
c) Zawodnik ukarany karą czasową musi odbyć karę czasową w najbliższej strefie kar i pozostać tam przez określony czas, w zależności od długości trasy rowerowej. Jedna minuta na dystansie sprint, dwie minuty na dystansie standard i pięć minut na dystansie średnim i długim.
d) Obowiązkiem zawodnika jest zatrzymanie się w najbliższej strefie kar - niezatrzymanie się będzie skutkować karą dyskwalifikacji.
e) Drugie wykroczenie związane z podciąganiem na dystansie standard i sprincie będzie skutkować karą dyskwalifikacji.
f) Trzecie wykroczenie związane z podciąganiem na dystansie średnim i długim będzie skutkować karą dyskwalifikacji.
g) Nie można odwołać się od nałożonej kary za podciąganie (drafting).

5.5 Blokowanie

a) Zawodnicy muszą trzymać się z boku trasy i nie stwarzać zagrożenia blokując innych zawodników na trasie. Blokowanie ma miejsce wtedy, gdy zawodnik znajdujący się za zawodnikiem nie może go wyprzedzić z powodu złego ustawienia zawodnika prowadzącego na trasie. Zawodnicy blokujący otrzymają żółtą kartkę do odbycia w najbliższej strefie kar.

Ilustracja do jazdy po prawej stronie drogi



5.6 Pozycje jazdy

a) Pozycja jazdy wymaga, aby jedynymi punktami podparcia były: stopy na pedałach, dłonie na kierownicy i siedzenie na siodełku.
b) Dodatkowo podczas wyścigów bez draftingu, przedramiona mogą służyć jako punkt podparcia na kierownicy. Podczas gdy ramiona lub łokcie stykają się z kierownicą lub podłokietnikiem, dłonie będą chwytać przystawkę.

Rys. 1: Dozwolone pozycje we wszystkich zawodach:



Rys. 2: Dozwolona pozycja tylko w zawodach bez podciągania:



Rys. 3: Zakazane pozycje we wszystkich zawodach:



5.7 Dublowanie

Młodzik, Junior, U23, Elita i sztafety mieszane – zawodnicy, którzy zostaną zdublowani podczas segmentu kolarskiego, zostaną wycofani z zawodów przez sędziego. Sędzia może również przewidzieć taką decyzję i ze względów bezpieczeństwa, jeśli zawodnik znajduje się bliżej niż 100 m przed liderem, a sędzia jest całkowicie pewny, że dojdzie do zdublowania.

Zastosowanie tego przepisu może zostać zmodyfikowane przez Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.

6. BIEG

6.1 Zasady ogólne

a) Zawodnik powinien:
    (i) biec lub chodzić
    (ii) nie biec z nagim torsem
    (iii) nie czołgać się
    (iv) nie biec z kaskiem na głowie
    (v) nie używać przedmiotów stałych takich jak. słupki, drzewa do pomocy przy pokonywaniu zakrętów

(vi) nie biec w asyście pomocników, zawodników nie biorących udziału w zawodach, członków ekip
(vii) nie używać nielegalnego sprzętu
(viii) nie biegać razem i/lub nadawać tempo za innymi zawodnikami, którzy są na innym okrążeniu (dotyczy tylko Młodzik, Junior, U23, Elita i Paratriathlon).

b) Jeśli zawodnik przypadkowo zetknie się podczas biegu z innym zawodnikiem, a następnie natychmiast się odsunie i nie spowoduje upadku, zawodnik nie otrzyma kary.
c) Jeżeli zawodnik w trakcie biegu wejdzie w kontakt z innym zawodnikiem, nadal utrudnia postępy innego zawodnika i nie oddala się, zawodnik otrzyma karę czasową.
d) Gdy zawodnik celowo atakuje innego zawodnika podczas biegu i utrudnia mu postęp, uzyskuje nieuczciwą przewagę, potencjalnie powoduje uraz lub upadek, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany i może zostać zgłoszony do Komisji Dyscyplinarnej PZTri w celu potencjalnego zawieszenia lub wydalenia.

6.2 Zasady bezpieczeństwa

a) Odpowiedzialność za pozostanie na trasie spoczywa na zawodniku. Każdy zawodnik, który wydaje się sędziom lub personelowi medycznemu jako stwarzający zagrożenie dla siebie lub innych, może zostać usunięty z zawodów.
b) Zawodnikom nie może towarzyszyć żadna osoba nie biorąca udziału w zawodach na dobiegu do mety.

6.3 Nielegalne wyposażenie

a) Słuchawki.
b) Pojemniki ze szkła.
c) Telefony komórkowe lub innych urządzenia elektroniczne do komunikowania się.
d) Ubiór niezgodny z przepisami.
e) Kule, laski, kijki lub inne urządzenia ułatwiające postęp poprzez pchanie lub ciągnięcie rękami, za wyjątkiem zawodników Paratriathlonu.

6.4 Meta

Zawodnik kończy zawody w momencie kiedy jakakolwiek część jego tułowia przekroczy pionową linię wyprowadzoną z linii mety.

7. STREFA ZMIAN

7.1 Zasady ogólne

a) Wszyscy zawodnicy muszą mieć dobrze zapięty kask od chwili zdjęcia roweru ze stojaka przed rozpoczęciem etapu kolarskiego, aż do momentu umieszczenia roweru na stojaku po zakończeniu etapu kolarskiego.
b) Zawodnicy mogą zajmować tylko wyznaczone im indywidualnie miejsce na rower:
    (i) w przypadku tradycyjnego stojaka na rower, rower musi być zawieszony w następujący sposób:
        - dla strefy zmian T1: w układzie horyzontalnym za siodełko przednim kołem do środka strefy, sędziowie mogą stosować wyjątki

- dla strefy zmian T2: w dowolnym kierunku - za obie rączki hamulca/kierownicy lub za siodełko, w promieniu 0,5 m od miejsca z numerem zawodnika. Rower musi być zawieszony w taki sposób, w który nie blokuje ani nie przeszkadza innym zawodnikom

(ii) w przypadku pojedynczego stojaka na rowery, rower musi być zaczepiony w strefie zmian T1 za tylne koła, a w strefie zmian T2 za dowolne koło.

c) Miejsce sprzętu:
   (i) zawodnik musi umieścić wszystkie swoje rzeczy w pojemniku dostarczonym przez organizatora; pojemnik powinien mieścić się w granicach 0,5 m od numeru startowego zawodnika umieszczonego na stojaku
   (ii) tylko sprzęt wykorzystywany podczas zawodów może być pozostawiony w pojemniku, wszystkie inne ruchomości i wyposażenie muszą być usunięte przed startem
   (iii) do końca ostatniej strefy zmian cały sprzęt – niezależnie od tego, czy jest używany, czy nie – musi pozostać we właściwym pojemniku przy stanowisku zawodnika, z następującymi wyjątkami:
      - buty rowerowe, które mogą pozostać zamocowane na pedałach
      - inny sprzęt rowerowy niż kask i okulary, jeśli był założony na rowerze wcześniej niż w strefie zmian 1, może pozostać na rowerze
   (iv) element wyposażenia uważa się za umieszczony w pojemniku, gdy jedna część wyposażenia znajduje się w koszu.
d) Jeśli zawodnik chce używać tych samych butów w duathlonie podczas drugiego biegu, nie muszą one być umieszczane w koszu w strefie zmian 1, jednak tylko jedna para butów do biegania może znajdować się na podłodze w dowolnym momencie podczas segmentu rowerowego. Buty do biegania muszą znajdować się w odległości 0,5 m od koszyka zawodnika (numer stojaka/tabliczka z nazwiskiem).
e) Zawodnicy, którzy zostaną zaobserwowani przez sędziego jak wyrzucają czepek i/lub okularki na trasie pomiędzy wyjściem z segmenty pływania a strefą zmian, otrzymają karę.
f) Buty rowerowe, okulary i kask mogą być umieszczone na rowerze w strefie zmian T1.
g) Zawodnicy nie mogą przeszkadzać w strefach zmian innym zawodnikom.
h) Zawodnicy nie mogą ingerować w sprzęt innych zawodników w strefie zmian.
i) Zawodnicy nie mogą przypadkowo lub celowo korzystać z wyposażenia innych zawodników.
j) Jazda rowerem w strefie zmian jest niedozwolona chyba, że trasa kolarska przebiega przez tę strefę.
k) Zawodnicy muszą wsiąść na rower za wyznaczoną linią (tzw. belką wyjazdową) mając kontakt jednej stopy z podłożem za linią wsiadania.
l) Zawodnicy, którzy wyjadą ze strefy zmian, zamiast wsiąść na rower za belką wyjazdową, zostaną zdyskwalifikowani.
m) Zawodnicy muszą zejść z roweru przed wyznaczoną linią (tzw. belką zjazdową) mając kontakt jednej stopy z podłożem przez linią zsiadania.
n) Zawodnicy, którzy nie podejmą próby zejścia z roweru na belce zjazdowej powodując wjechanie na rowerze do strefy zmian, zostaną zdyskwalifikowani.
o) W strefie zmian (przed linią wyjazdową i za linią zjazdową) rower może być pchany wyłącznie rękami zawodnika.
p) Jeżeli podczas manewru wsiadania lub zsiadania z roweru zawodnik straci buty lub inny sprzęt, zostaną one zabrane przez sędziego i żadna kara nie zostanie nałożona.

q) Nagość jest zabroniona.
r) Zabronione jest oznaczanie w jakikolwiek sposób swojego miejsca w strefie zmian. Znaczniki, ręczniki i inne przedmioty używane do oznakowania zostaną usunięte, a zawodnicy nie zostaną powiadomieni.
s) Wszyscy zawodnicy muszą mieć bezpiecznie zapięty kask i nie mogą dotykać mechanizmu blokującego zapięcie kasku od momentu zdjęcia roweru ze stojaka przed rozpoczęciem segmentu rowerowego do momentu umieszczenia roweru na stojaku i puszczenia go po zakończeniu segmentu rowerowego.
t) Pasek kasku musi pozostać niezapięty w strefie zmian gdy zawodnik kończy pierwszy segment.
u) W strefie zmian osoby funkcyjne zawodów mogą pomagać zawodnikom poprzez podawanie lub przyjmowanie rowerów. Warunkiem jest jednak, aby ta pomoc była jednakowa dla wszystkich zawodników.
v) W przypadku zawodów, w których stosuje się system worków, wszystkie rzeczy używane podczas zawodów muszą być w nim umieszczone. Jedynym wyjątkiem są buty rowerowe, które mogą być przymocowane do pedałów.

8. ZAWODY I KATEGORIE WIEKOWE ZAWODNIKÓW

8.1 Mistrzostwa Polski

a) Polski Związek Triathlonu może organizować Mistrzostwa Polski w następujących dystansach i kategoriach:

	Elita	U23	Junior	Młodzik	Żacy	Amatorzy (AG)	Paratriathlon
TRIATHLON							
Sztafety	Tak	Tak (U23/Junior/Młodzik połączone lub oddzielnie)					
Sztafety	Tak (Elita/U23/Junior (od 18 r.ż.) połączone lub oddzielnie)			Tak			
Super sprint	Tak	Tak	Tak	Tak		Tak	Tak
Sprint	Tak	Tak	Tak			Tak	Tak
Standard	Tak	Tak				Tak	Tak
Średni i długi dystans	Tak					Tak	Tak
DUATHLON							
Sztafety	Tak	Tak					
Sprint	Tak	Tak	Tak			Tak	Tak
Standard	Tak	Tak				Tak	Tak
Średni i długi dystans	Tak					Tak	Tak
AQUATHLON*							
Super sprint			Tak	Tak	Tak	Tak	Tak
Sprint			Tak	Tak		Tak	Tak
Standard	Tak	Tak	Tak			Tak	Tak
Długi dystans	Tak					Tak	Tak
TRIATHLON ZIMOWY							
Sztafety	Tak	Tak					

Sprint			Tak			Tak	Tak
Standard	Tak	Tak					
CROSS TRIATHLON I DUATHLON							
Sztafety	Tak	Tak					
Sprint			Tak				Tak
Standard	Tak	Tak				Tak	Tak
AQUABIKE							
Sprint						Tak	
Standard						Tak	
Średni						Tak	
Długi						Tak	

*Format zawodów do ostatecznej decyzji Zarządu PZTri.

8.2 Kategorie wiekowe

a) Zawodnicy są podzieleni na poniższe kategorie wiekowe – osobno dla mężczyzn oraz kobiet. O przynależności do kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia:
   (i) Żacy 11 – 12 lat
   (ii) Młodzicy 13 – 14 lat
   (iii) Juniorzy młodsi 15 – 17 lat
   (iv) Juniorzy 18 – 19 lat
   (v) Młodzieżowcy (U23) 20 - 23 lata
   (vi) Elita – zawodnicy mogą się zgłaszać do zawodów indywidualnych i drużynowych ze wszystkich roczników z zastrzeżeniem dystansów opisanych w pkt. 1.5
   (vii) kategorie wiekowe amatorów zał. Nr 2.

8.3 Start falami

a) Dla bezpieczeństwa zawodników limity ilości zawodników startujących w jednym czasie są następujące:

	Standard i krótsze dystanse Triathlon	Średni i długi Triathlon	Crosstriathlon wszystkie dystanse	Duathlon - wszystkie dystanse	Sztafety – wszystkie dystanse
Elita	70	100	100	100	30
U23	70	n/a	100	100	30
Junior	70	n/a	100	100	30
Młodzik	70	n/a	n/a	n/a	30
Półfinał/finał (każda kategoria)	60	n/a	n/a	n/a	n/a
Paratriathlon	52	80	80	80	n/a
Amatorzy [AG]	200	500	500	500	200

   (i) na dystansie długim może wystartować większa grupa jeżeli warunki na to pozwalają i Delegat Techniczny lub Sędzia Główny to zaaprobuje
   (ii) o długości interwału między falami decyduje Delegat Techniczny lub Sędzia Główny przyjmując czas minimalny 5 minut.

8.4 Pływanie – jakość wody

a) Próbki wody powinny być pobrane z trzech różnych lokalizacji na trasie pływania, a następnie oddzielnie przeanalizowane, na podstawie najgorszych wyników z tych próbek należy ustalić, czy pływanie może mieć miejsce. Pływanie będzie dozwolone, jeśli następujące wartości są poniżej poziomu tolerancji w różnych typach z wody:
   (i) woda morska i przejściowa:
      - PH między 6 a 9
      - Entero-cocci nie więcej niż 100 na 100 ml (ufc / 100 ml)
      - Escherichia coli E. Coli nie więcej niż 250 na 100 ml (ufc / 100 ml)
   (ii) woda śródlądowa:
      - PH między 6 a 9
      - Entero-cocci nie więcej niż 200 na 100 ml (ufc / 100 ml)
      - Escherichia coli E. Coli nie więcej niż 500 na 100 ml (ufc / 100 ml)
      - obecność sinic nie więcej niż 100 000 komórek/ml. Ten test jest wymagany tylko w przypadku pozytywnych wizualnych dowodów kwitnienia sinic. Ze względu na możliwość szybkiego ich rozkwitu codzienna inspekcja sanitarna jest obowiązkowa na dwa tygodnie przed zawodami w obszarze podatnym na tworzenie się sinic. W przypadku, gdy sinice nie są widoczne, ale woda wykazuje silne zielonkawe zabarwienie, zmętnienie, a przezroczystość jest mniejsza niż 0,5 m należy wykonać dodatkowe testy.

b) Jeśli testy jakości wody wykażą wartości poza granicami tolerancji jak wskazane powyżej, pływanie zostanie anulowane.

9. OSOBY FUNKCYJNE ZAWODÓW

9.1 Delegat Techniczny

Funkcje i obowiązki Delegata Technicznego zawodów przedstawiono w Przepisach organizacyjnych PZTri.

9.2 Sędzia Główny

Sędzia Główny podejmuje ostateczne decyzje w sprawie wszystkich naruszeń przepisów zgłoszonych przez sędziów.

Funkcje i obowiązki Sędziego Głównego zawodów przedstawiono w Przepisach organizacyjnych PZTri.

9.3 Sędziowie

a) Główne prawa i obowiązki sędziego:
   (i) sędzia jest jedyną osobą funkcyjną, która ma prawo oceniać przewinienie i wymierzać karę
   (ii) sędzia jest bezstronny i obiektywny
   (iii) sędzia jest pewny zasadności ukarania przed nałożeniem kary
   (iv) sędzia powinien sporządzić raport na piśmie o nałożonych karach dyskwalifikacji
   (v) sędzia ma obowiązek udziału w odprawie sędziów przed zawodami, chyba że Sędzia Główny postanowi inaczej

(vi) sędziowie (i inne osoby oficjalne zawodów) mogą używać sprzęt do rejestracji naruszeń przepisów.

9.4. Lekarz zawodów

a) Obecność lekarza jest warunkiem koniecznym przeprowadzenia zawodów.
b) W przypadku doznania kontuzji przez zawodnika lekarz zawodów decyduje o dalszym jego uczestnictwie w zawodach.

9.5 Komisja Odwoławcza

a) Komisja Odwoławcza składa się z trzech członków:
    (i) przedstawiciela Zarządu PZTri
    (ii) Delegata Technicznego
    (iii) przedstawiciela organizatora.
b) Komisji przewodniczy Delegat Techniczny.
c) Komisja Odwoławcza jest kompetentna do rozpatrywania protestów.
d) Miejsce oraz czas spotkania Komisji Odwoławczej po zawodach, jak również nazwiska jej członków powinny być podane do wiadomości na odprawie przed zawodami. Komisja odwoławcza powinna się spotkać: po odprawie technicznej, godzinę przed startem, po ostatnim zawodniku na mecie. Na zawodach AG dodatkowo po pierwszym na mecie oraz po pierwszej połowie zawodów.
e) Sędzia Główny powinien być do dyspozycji Komisji Odwoławczej do zakończenia jej pracy celem konsultacji.

9.6 Wolontariusze

Wszyscy wolontariusze po dopuszczeniu do działania w obrębie zawodów powinni zostać przeszkoleni w minimalnym zakresie dot. Przepisów sportowych PZTri przez wyznaczone osoby oficjalne zawodów.

10.PROTESTY

10.1 Zasady ogólne

a) Protest może zostać złożony przeciwko:
    (i) niezgodnemu z przepisami zachowaniu współzawodników
    (ii) niespełnieniu warunków przepisów w innych sprawach związanych z zawodami
    (iii) decyzji sędziów.

10.2 Procedura składania protestu

a) Protest może być złożony przez zawodnika lub kierownika zespołu zawodnika. Protest może być złożony tylko w imieniu jednego zawodnika.
b) Protest przeciwko niezgodnemu z przepisami zachowaniu zawodników oraz decyzjom sędziów powinien zostać złożony w ciągu jednej godziny, licząc od momentu zakończenia zawodów lub od momentu ogłoszenia na Oficjalnej Tablicy zawodów.
c) Protest przeciwko niezgodnemu z przepisami sprzętowi zawodników powinien zostać złożony w ciągu jednej godziny, licząc od momentu przekroczenia mety przez zawodnika składającego protest.

d) Protest powinien zostać złożony na piśmie i wręczony członkowi Komisji Odwoławczej wraz z opłatą w wysokości 100 zł. Opłata podlega zwrotowi, gdy protest zostanie pozytywnie rozpatrzony.
e) Po otrzymaniu protestu na piśmie i zapoznaniu się z nim Przewodniczący Komisji Odwoławczej wspólnie z jej członkami wysłuchuje wyjaśnień słownych wszystkich stron przedmiotowej sprawy lub wykroczenia.
f) Wszyscy protestujący i odwołujący się, sędziowie, Sędzia Główny oraz świadkowie wydarzenia powinni być do dyspozycji Komisji Odwoławczej w czasie jej prac. Jeżeli któraś z tych osób nie może się stawić osobiście w wyznaczonym czasie, powinna złożyć oświadczenie na piśmie na ręce Sędziego Głównego zawodów przed rozpoczęciem posiedzenia Komisji Odwoławczej. Wniesiona opłata przepada, gdy protest zostanie odrzucony.
g) Decyzję Komisja Odwoławcza przedstawia protestującemu słownie. Może ją również przedstawić na piśmie, jeżeli jest to niezbędne.
h) Od decyzji Komisji Odwoławczej przysługuje odwołanie złożone w ciągu 14 dni do Zarządu Polskiego Związku Triathlonu, licząc od daty decyzji.

11. NAGRODY I MEDALE

a) Nagrody i medale przyznawane są tylko za osiągnięty rezultat w całości zawodów. Nie przyznaje się specjalnych nagród za osiągnięty wynik w poszczególnych segmentach zawodów.
b) Medale złote, srebrne i brązowe Mistrzostw Polski przyznawane są za trzy pierwsze miejsca we wszystkich kategoriach wiekowych, tak mężczyzn jak i kobiet.
c) W Mistrzostwach Polski drużyn oraz sztafet medale złote, srebrne i brązowe otrzymują wszyscy członkowie drużyn, których uzyskany czas determinuje osiągnięty wynik zespołowy.

12. ZAWODY ZESPOŁOWE

12.1 Typy zawodów

a) Zawody mogą być rozgrywane w następujących konkurencjach:

Kategoria	**Konkurencja**
Triathlon	4x Sztafety mieszane/ 2x2 Sztafety mieszane/ Sztafety 3xM lub 3xK / 3x Sztafety mieszane
Triathlon LD	Suma 3 najlepszych czasów
Duathlon	4x Sztafety mieszane/ 2x2 Sztafety mieszane/ Sztafety 3xM lub 3xK / 3x Sztafety mieszane
Duathlon LD	Suma 3 najlepszych czasów
Zimowy	4x Sztafety mieszane/ 2x2 Sztafety mieszane/ Sztafety 3xM lub 3xK / 3x Sztafety mieszane
Cross Triathlon	4x Sztafety mieszane/ 2x2 Sztafety mieszane/ Sztafety 3xM lub 3xK / 3x Sztafety mieszane
Cross Duathlon	4x Sztafety mieszane/ 2x2 Sztafety mieszane/ Sztafety 3xM lub 3xK / 3x Sztafety mieszane
Aquahlon	4x Sztafety mieszane/ 2x2 Sztafety mieszane/ Sztafety 3xM lub 3xK / 3x Sztafety mieszane
Aquabike	4x Sztafety mieszane/ 2x2 Sztafety mieszane/ Sztafety 3xM lub 3xK / 3x Sztafety mieszane
Triathlon zbiorowy	Zbiorowy

12.2 Definicje

a) 4 x Sztafety mieszana – zespół składa się z 4 zawodników: 2 mężczyzn i 2 kobiet, którzy stratują w kolejności: mężczyzna, kobieta, mężczyzna, kobieta. Każdy z nich pokonuje kompletny dystans. Osiągnięty czas liczony jest od startu pierwszego zawodnika do finiszu czwartego zawodnika. Czas biegnie non stop przez całą konkurencję.
b) 2x2 Sztafety mieszane – zespół składa się z 2 zawodników: 1 mężczyzna i 1 kobieta, którzy startują w kolejności: mężczyzna, kobieta, mężczyzna, kobieta. Każdy z zawodników pokona dwa razy aquathlon, triathlon, cross triathlon, duathlon, cross duathlon lub triathlon zimowy. Całkowity czas dla zespołu liczy się od startu 1-go członka zespołu do zakończenia drugiego startu przez 2-go zawodnika. Czas jest ciągły i nie zatrzymuje się pomiędzy zawodnikami.
c) Sztafety tej samej płci: 3 x M lub K - zespół składa się z 3 zawodników jednej płci. Każdy z nich pokonuje kompletny dystans. Osiągnięty czas liczony jest od startu pierwszego zawodnika do finiszu trzeciego zawodnika. Czas biegnie non stop przez całą konkurencję.
d) 3 x Sztafety mieszane – zespół składa się z 3 zawodników: 1 mężczyzna i 2 kobiety, lub 2 mężczyzn i 1 kobieta. Na pierwszej zmianie zawsze jest mężczyzna. Osiągnięty czas liczony jest od startu pierwszego zawodnika do finiszu trzeciego zawodnika. Czas biegnie non stop przez całą konkurencję.
e) Triathlon zbiorowy: Zespół składa się z 3 zawodników różnej płci. Pierwszy zawodnik płynie, drugi pokonuje trasę rowerową, a trzeci biegową. Osiągnięty czas liczony jest od startu pierwszego zawodnika do finiszu trzeciego zawodnika. Czas biegnie non stop przez całą konkurencję.
f) Zawody drużyn oparte na indywidualnych wynikach: Dodaje się trzy najlepsze czasy zawodników tego samego klubu (w zawodach międzynarodowych tej samej narodowości) i tej samej płci .W przypadku osiągnięcia równych czasów decyduje czas trzeciego zawodnika.

12.3 Zasady ogólne

a) Start jest wspólny dla zawodników pierwszej zmiany wszystkich zespołów.
b) Po ukończeniu triatlonu, zawodnik pierwszej zmiany wbiega do strefy zmian sztafet i poprzez dotknięcie dowolnej części ciała zawodnika kolejnej zmiany danej drużyny daje mu sygnał do startu. Odbywa się to wewnątrz strefy zmian sztafet.
c) Jeśli zmiana nie zostanie zakończona, sztafeta zostanie zdyskwalifikowana.
d) Członkami zespołu mogą być zawodnicy w wieku 13 lat i więcej.
e) Kolejność startujących zawodników w zespołach zgłaszają kluby Sędziemu Głównemu najpóźniej na 1 godzinę przed startem.
f) W sztafetach obowiązują dystanse zgodnie z tabelami w pkt. 1.5

12.4 Kary czasowe

a) Kary czasowe trwają 10 sekund.
b) Naruszenia wynikające z opuszczenia odprawy technicznej czy falstartu należy odbyć przez pierwszego zawodnika w strefie zmian T1.
c) Każde inne przewinienia powinny być odbyte w Strefie Kar.
d) Kara czasowa może być odbyta przez dowolnego członka drużyny, który nie ukończył jeszcze swojej części zawodów.
e) Kary czasowe zostaną wywieszone na tablicy w Strefie kar przed terminami podanymi poniżej. Powiadomienia pokazane na tablicy po tych terminach będą uważane za nieważne:

(i) przewinienia popełnione podczas pierwszego etapu (z wyjątkiem wcześniejszego startu) zostaną wywieszone, zanim zawodnik drugiego etapu zakończy drugi segment
(ii) przewinienia popełnione od pierwszej zmiany do końca drugiego etapu zostaną wywieszone przed ukończeniem drugiego segmentu przez zawodnika z trzeciego etapu
(iii) przewinienia popełnione od drugiej zmiany do końca trzeciego etapu zostaną wywieszone, zanim zawodnik z czwartego etapu zakończy drugi segment
(iv) przewinienia popełnione od trzeciej zmiany do końca pierwszej połowy ostatniego segmentu zostaną wywieszone, zanim zawodnik z czwartego etapu ukończy połowę ostatniego segmentu
(v) przewinienia popełnione w drugiej połowie ostatniego segmentu ostatniego odcinka zostaną niezwłocznie i osobiście zgłoszone zawodnikowi. Kara będzie realizowana na miejscu.

12.5 Pływanie

Obowiązują przepisy zawarte w pkt. 4 niniejszych przepisów.

12.6 Jazda na rowerze

Obowiązują przepisy zawarte w pkt. 5 niniejszych przepisów,

Podciąganie (drafting) na trasie kolarskiej jest dozwolone.

12.7 Bieg

Obowiązują przepisy zawarte w pkt. 6 niniejszych przepisów.

12.8 Strefa zmian

a) Wszyscy zawodnicy po pływaniu i jeździe rowerem dokonują zmiany sprzętu w strefie zmian.
b) Obowiązują przepisy zawarte w pkt. 7 niniejszych przepisów.
c) Strefa zmian sztafet ma 15 metrów długości.
d) Zawodnicy kolejnych zmian oczekują na zawodnika swojego zespołu z poprzedniej zmiany wewnątrz strefy zmian sztafety, w ustawieniu zgodnym z kolejnością zawodników kończących zmianę. Zmiana następuje przez dotknięcie dowolnej części ciała zawodnika kolejnej zmiany. Jeżeli zmiana nastąpiła poza strefą – sztafeta otrzymuje 10 sekund kary czasowej w strefie kar.
e) Kończący zawodnik musi natychmiast opuścić trasę w celu uniknięcia kolizji z zawodnikami innych zespołów. Kolejny zawodnik do strefy zmiany sztafet może wejść po zezwoleniu sędziego.

12.9 Odświeżanie i odżywianie

Nie stosuje się punktów odżywiania i odświeżania na trasie zawodów.

12.10 Regulacje

a) Klub ma prawo zgłosić do startu więcej niż jeden zespół.
b) Komunikat z zawodów powinien również zawierać klasyfikację indywidualną startujących zawodników.
c) Weryfikacji składów zespołów dokonuje Delegat Techniczny lub Sędzia Główny na podstawie rejestru kart zgłoszeń klubów w PZTri.
d) Wszyscy zawodnicy jednego zespołu mają ten sam numer startowy.

e) Na trasie zawodów nie zezwala się na żadną pomoc zawodnikom z zewnątrz.
f) Przepisy dotyczące zawodów sztafet w triathlonie obowiązują również w zawodach sztafet w duathlonie. Zamianę części pływackiej na część pierwszą biegowa stosuje się odpowiednio.

13. Triathlon zimowy i duathlon zimowy

13.1 Definicja

a) Triathlon zimowy może przebiegać w różnych formach:
   (i) 3 segmenty: bieg, jazda na rowerze górskim (MTB), bieg na nartach
   (ii) 6 segmentów: bieg, jazda na rowerze górskim (MTB), bieg na nartach, powtarzane w sposób ciągły dwa razy.
b) S3 Triathlon zimowy: bieg, jazda na łyżwach, bieg na nartach.
c) Duathlon zimowy:
   (i) 2 segmenty: bieg, bieg na nartach
   (ii) 4 segmenty: bieg, bieg na nartach, powtarzane w sposób ciągły dwa razy.
d) Każda część zawodów powinna przebiegać najlepiej po śniegu lub lodzie. Bieg i jazda na rowerze górskim (MTB) może odbywać się także na innej nawierzchni.

13.2 Zasady ogólne

a) Wszystkie przepisy ogólne i szczegółowe obowiązujące w triathlonie obowiązują w triathlonie zimowym, a ponadto:
   (i) w części biegowej wolno używać butów z kolcami
   (ii) w części kolarskiej obowiązują rowery górskie o wymiarach minimum średnicy kół 26" (dwadzieścia sześć cali), a szerokość opon 1,5" (półtora cala). Wszystkie typy opon są dozwolone. Kolce na oponach są dozwolone pod warunkiem, że mają do 5 mm długości
   (iii) trasa rowerowa ma charakter terenowy i może przebiegać po drogach, szosach i ścieżkach pokrytych śniegiem. Podciąganie jest dozwolone. Zawodnicy są zobowiązani startować w butach rowerowych oraz posiadać sprzęt do naprawy roweru
   (iv) sprawdzenie trasy narciarskiej jest dozwolone przed zawodami, a w dniu zawodów w miejscu wskazanym przez Sędziego Głównego
   (v) rozpoczęcie biegu na nartach musi być wyraźnie zaznaczone linią (tzw. belka). Narty muszą zostać przeniesione przez zawodnika poza tą linię przed ich założeniem
   (vi) zawodnikom wolno zmienić jedną nartę i oba kijki. Podczas zawodów Elita i Juniorów jedna narta może zostać wymieniona tylko wtedy, gdy narta lub wiązanie są zerwane lub uszkodzone. Może to nastąpić w dowolnym miejscu na trasie, ale zawodnik musi to zrobić poza torem bez pomocy innej osoby. Awarię sprzętu należy udowodnić Sędziemu Głównemu po zawodach
   (vii) w biegu narciarskim dozwolony jest styl wolny. Na niektórych fragmentach może zostać nakazany styl klasyczny
   (viii) zawodnik musi ustąpić drogi zawodnikowi który go wyprzedza zawodnik wyprzedzający sygnalizuje do sygnałem „DROGA"
   (ix) w strefie przed metą (30 - 50 m) może być zakazany styl wolny i wprowadzony styl klasyczny
   (x) zawodnik jest uznany jako „na mecie" kiedy przekroczy przodem buta narciarskiego pionową linię wyprowadzoną z linii mety
   (xi) jazda na nartach w strefie zmian jest zakazana
   (xii) przepisy powyższe obowiązują również amatorów (AG).
b) Uwaga: W temperaturze powietrza poniżej -18 ^{0}C zawodów się nie przeprowadza.

14. AQUABIKE

14.1 Zasady ogólne

a) Aquabike składa się z pływania, strefy zmian 1 i jazdy na rowerze.
b) Zawody aquabike będą organizowane tylko dla kategorii wiekowych.

14.2 Szczegółowe zasady

Obowiązują przepisy jak dla zawodów triathlonowych, podczas których rozgrywane są zawody aquabike.

14.3 Meta

Zawodnicy zakończą rywalizację na mecie znajdującej się na końcu trasy rowerowej. Meta następuje w momencie, gdy opona przedniego koła zetknie się z pionową płaszczyzną wznoszącą się od początku krawędzi linii mety. Czas zarejestrowany w tym punkcie jest czasem ostatecznym.

15. PARATRIATHLON

a) Obowiązują przepisy World Triathlon, które znajdują się na stronie https://triathlon.org/

Załącznik nr 1 do przepisów sportowych PZTri
Wykroczenia przeciw przepisom i kary

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
Ogólne			
1.	Zawodnik startujący w różnej od wieku kategorii na dystansie niedozwolonym dla swego wieku lub przed upływem 24 godzin od poprzedniego startu w zawodach indywidualnych (w przypadku, gdy jeden ze startu jest na dystansie standard lub dłuższym)	– Dyskwalifikacja (dalej DSQ)	2.5 e)
2.	Opuszczenie trasy zawodów	– Ostrzeżenie i powrót do zawodów w tym samym miejscu – Jeżeli nie DSQ	2.1 a) (xii)
3.	Użycie obraźliwych słów lub niewłaściwe zachowanie w stosunku do oficjalnych osób zawodów, pracowników organizatora, wolontariuszy lub widzów	– DSQ i powiadomienie PZTri	2.1 a) (vi)
4.	Niesportowe zachowanie	– DSQ i powiadomienie PZTri – Zawieszenie	3.6 a) 3.6 d) 3.7 a) 3.8 a)
5.	Akceptacja asysty przez zawodnika od każdej innej osoby niż sędzia zawodów, oficjalne osoby zawodów lub innego zawodnika	– Ostrzeżenie i powrót do sytuacji wyjściowej jeśli to możliwe – Jeżeli nie to DSQ	2.1 a) (viii) 2.2
6.	Odmowa dostosowania się do instrukcji sędziego	– DSQ	
7.	Błąd w ubraniu numeru startowego niezgodny z wytycznymi Sędziego Głównego lub Delegata Technicznego	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.7
8.	Noszenie numeru startowego podczas segmentu pływania w przypadku, gdy pianki są zabronione	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.7 b) (v)
9.	Wyrzucenie śmieci lub sprzętu na trasę zawodów	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie: kara czasowa	2.1 a) (x)

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
10.	Użycie nielegalnego i nieautoryzowanego sprzętu dającego korzyść, bądź stanowiącego niebezpieczeństwo dla innych	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ i usunięcie z wyścigu	3.6 d) (ix)
11.	Posiadanie na ciele niebezpiecznych ozdów lub przedmiotów mogących stanowić niebezpieczeństwo dla zawodnika i innych zawodników	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	3.6 d) (viii)
12.	Celowe ukartowienie wyników zawodów rangi MP i PP	– DSQ dla wszystkich zaangażowanych zawodników	3.6 d) (xi)
13.	Noszenie odzieży pokrywającej jakąkolwiek część ramion poniżej barku i/lub zakrywające dowolną część nóg poniżej kolana, gdy nie jest dozwolone	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.6 b) (iii)
14.	Niezakrycie ramion podczas zawodów na wniosek Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego ze względu na warunki pogodowe	– Przed zawodami: ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie: DSQ i usunięcie z wyścigu	2.6 b) (iv)
15.	Nie noszenie stroju na obu ramionach podczas trwania całych zawodów	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.6 b) (x)
16.	Podczas zawodów, w których dozwolony jest strój z zamkiem błyskawicznym z przodu, odpięty zamek w stroju poniżej linii mostka	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.6 b) (ix)
17.	Podczas zawodów, w których dozwolony jest strój z zamkiem błyskawicznym z przodu odpięty zamek w stroju podczas ostatnich 200 m biegu	– Ostrzeżenie i poprawa	2.6 b) (ix)
18.	Demonstrowanie jakichkolwiek poglądów politycznych, religijnych lub rasowych	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ i usunięcie z zawodów	2.1 a) (ix)
19.	Oszustwo przy wprowadzaniu danych osobowych, krzywoprzysięstwo oraz podawania fałszywych informacji	– DSQ, usunięcie z zawodów i poinformowanie o tym fakcie PZTri oraz możliwe zawieszenie	3.7 a) (ii)
20.	Uczestnictwo w zawodach jeżeli jest to niezgodne z przepisami	– DSQ, usunięcie z zawodów i poinformowanie o tym fakcie PZTri oraz możliwe zawieszenie	2.5 c)
21.	Powtórne naruszenie przepisów PZTri	– DSQ, usunięcie z zawodów i poinformowanie o fakcie PZTri oraz możliwe zawieszenie	3.7 a) (iii)

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
22.	Doping	– Kara zgodna z przepisami Komisji Antydopingowej	2.3
23.	Udział w zawodach z nagim torsem	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	5.1 a) (ii) 6.1 a) (ii)
24.	Pomoc z zewnątrz: podanie zawodnikowi roweru, ramy, koła, kasku, butów rowerowych i do biegania oraz innego ekwipunku w rezultacie dający to zawodnikowi umożliwienie kontynuowania zawodów	– DSQ obu zawodników	2.2 b)
25.	Uzyskanie nieuczciwej pomocy ze strony zewnętrznych pojazdów bądź obiektów	– DSQ	2.1 a) (xi)
26.	Nagość lub nieprzyzwoite zachowanie	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	7.1 q)
27.	Niezatrzymanie się w strefie kar przez ukaranego karą czasową zawodnika	– DSQ	5.4 d)
28.	Rozgrzewka na trasie zawodów w trakcie trwania innego wyścigu	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.1 a) (xv)
29.	Użycie nielegalnego osprzętu na rowerze lub biegu	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	5.2 k)
30.	W kategorii Młodzik - pokonanie odległości rowerem większej niż 7 m 49 cm przy przełożeniu największej zębatki z przodu i najmniejszej z tyłu na jednym pełnym obrocie korby suportu	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie - niedopuszczenie zawodnika do startu	5.2 f)
31.	Udział w zawodach zawodnika zawieszonego	– DSQ, usunięcie z zawodów i poinformowanie o fakcie PZTri oraz możliwe zawieszenie	2.5 c)
32.	Korzystanie z urządzeń rozpraszających zawodników od zwracania pełnej uwagi na ich otoczenie	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.1 a) (xiii)
33.	Zawodnik fizycznie wspomaga postęp innego zawodnika	– DSQ obydwu zawodników	2.2 c)
Odprawa przed zawodami			
34.	Nieusprawiedliwiona absencja na odprawie technicznej bez powiadomienia Delegata Technicznego	– Skreślenie z listy startowej	2.8 b)

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
35.	Zawodnik przybył na odprawę po odprawie lub powiadomił Delegata Technicznego o absencji	– Kara czasowa w strefie zmian T1, zgodnie z dystansem	2.8 b)
Start			
36.	Start przed sygnałem startu	– Kara czasowa	4.7 f) 4.8 k)
37.	Zmiana wyznaczonej pozycji startowej	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	4.5 b)
38.	Blokowanie więcej niż jedną pozycję startową	– DSQ	4.5 b)
Pływanie			
39.	Ubranie stroju niezgodnego z przepisami (rękawy, nogawki poniżej kolan itp.)	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.6 b) (v)
40.	Nieużywanie czepka organizatora podczas startu	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	4.10 a) (i)
41.	Gdy zawodnik używa drugiego czepka, musi być on założony pod oficjalnym czepkiem	– Kara czasowa	4.10 a) (iii)
42.	Gdy zawodnik dokona kontaktu z innym zawodnikiem podczas pływania, a następnie utrudnia kontynuowanie rywalizacji w trakcie wyścigu innemu zawodnikowi do poruszania się	– Kara czasowa	4.1 e) (ii)
43.	Gdy zawodnik celowo atakuje innych zawodników, aby im przeszkodzić postęp w rywalizacji, w celu uzyskania nieuczciwej przewagi	– DSQ i zgłoszenie incydentu do PZTri, łącznie z karą zawieszenia lub wydalenia	4.1 e) (iii)
44.	Noszenie pianki niezakrywającej torsu, gdy pianki są obowiązkowe	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ i usunięcie z wyścigu	4.2 a)
Strefa zmian			
45.	Zawodnicy, którzy zostaną zaobserwowani przez sędziego jak wyrzucają czepek i/lub okularki na trasie pomiędzy wyjściem z segmenty pływania a strefą zmian, otrzymają karę	– AG –Ostrzeżenie i poprawa – Elita: Kara czasowa	7.1 e)

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
46.	Niewłaściwe zamocowanie roweru, poza miejscem przeznaczonym dla zawodnika, blokowanie innych zawodników	– Przed startem: ostrzeżenie i poprawa – W czasie zawodów: AG –Ostrzeżenie i poprawa Elita: Kara czasowa	7.1 b)
47.	Rozpięty kask	– AG –Ostrzeżenie i poprawa – Elita: Kara czasowa	5.2 e) (iv) 7.1 a)
48.	Rozpoczęcie jazdy rowerem przed belką	– AG –Ostrzeżenie i poprawa – Elita: Kara czasowa	7.1 k)
49.	Wyjazd rowerem ze strefy zmian, zamiast wsiąść na rower za belką wyjazdową	– DSQ	7.1 l)
50.	Zejście z roweru za belką	– AG –Ostrzeżenie i poprawa – Elita: Kara czasowa	7.1 m)
51.	Niepodjęcie próby zejścia z roweru na belce zjazdowej powodując wjechanie na rowerze do strefy zmian	– DSQ	7.1 n)
52.	Rozmieszczenie sprzętu poza wyznaczonym miejscem	– AG –Ostrzeżenie i poprawa – Elita: Kara czasowa	7.1 c)
53.	Zaznaczanie swojej pozycji w strefie zmian	– Ostrzeżenie i poprawa: – Jeżeli zawodnik nie poprawi, usunięcie zaznaczenia bez powiadomienia zawodnika	7.1 r)
54.	Nie umieszczenie wszystkich rzeczy używanych podczas zawodów w koszyku lub w worku dostarczonym przez organizatora, w przypadku zawodów, w których stosuje się system worków (z wyjątkiem butów rowerowych, które mogą być przymocowane do pedałów)	– AG –Ostrzeżenie i poprawa – Elita: Kara czasowa	7.1 c) 7.1 v)
55.	Ingerowanie w sprzęt innych zawodników	– AG – Ostrzeżenie i poprawa – Elita: Kara czasowa	7.1 h)
56.	Zdjęcie skóry po etapie pływackim podczas wyścigu na dystansie standard lub krótszym, gdy pianki są niedozwolone	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	4.10 c) (ii)
57.	Dotykanie mechanizmu blokującego zapięcie kasku, gdy zawodnik jest w posiadaniu roweru w strefie zmian	– AG – Ostrzeżenie i poprawa – Elita i Para: Kara czasowa	7.1 s)

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
Rower			
58.	Ingerencja w przełożenia, po weryfikacji roweru przez sędziów, dot. Kategorii Młodzik	– Młodzik: DSQ	5.2 f)
59.	Kontynuowanie zawodów bez roweru	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	5.1 a) (iii)
60.	Podciąganie jeżeli podciąganie jest nielegalne na dystansie sprinterskim i standard	– Pierwszy raz: kara czasowa za drafting – Drugi raz: DSQ	5.3 5.4 e)
61.	Wyprzedzany zawodnik nie opuszcza strefy draftingu wyprzedzającego zawodnika przez kontynuowanie jazdy, zawodnik musi opuścić strefę wyprzedzania w 20 sekund na dystansie standard i krótszym	– Pierwszy raz: kara czasowa za drafting – Drugi raz: DSQ	5.3 c) (v)
62.	Wyprzedzanie przez wyprzedzanego zawodnika przed opuszczeniem strefy wyprzedzania na dystansie standard i krótszym	– Pierwszy raz: kara czasowa za drafting – Drugi raz: DSQ	5.3
63.	Podciąganie jeżeli podciąganie jest nielegalne na dystansie średnim i długim	– Pierwszy raz i drugi raz: kara czasowa za drafting – Trzeci raz: DSQ	5.3 5.4 f)
64.	Wyprzedzany zawodnik nie opuszcza strefy draftingu wyprzedzającego zawodnika przez kontynuowanie jazdy, zawodnik musi opuścić strefę wyprzedzania w 25 sekund na dystansie średnim i długim	– Pierwszy raz i drugi raz: kara czasowa za drafting – Trzeci raz: DSQ	5.3 c) (v)
65.	Wyprzedzanie przez wyprzedzanego zawodnika przed opuszczeniem strefy wyprzedzania na dystansie średnim i długim	– Pierwszy raz i drugi raz: kara czasowa za drafting – Trzeci raz: DSQ	5.3
66.	Podciąganie pomiędzy kobietami a mężczyznami, gdy podciąganie jest dozwolone	– Pierwszy raz: ostrzeżenie i poprawa – Drugi raz: DSQ	5.3 b) (i)
67.	Podciąganie za zawodnikami będącymi na innym okrążeniu	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	5.3 b) (ii)
68.	Podciąganie za motocyklem lub samochodem podczas zawodów bez podciągania	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: kara czasowa za drafting	5.3 c) (v)
69.	Podciąganie za motocyklem lub samochodem podczas zawodów z podciągania	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	5.3 b) (iii)

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
70.	Blokowanie w zawodach bez podciągania	– Kara czasowa	5.5
71.	Blokowanie w zawodach z podciąganiem dla AG	– Kara Czasowa	5.5
72.	Kask luźny lub niezapięty w czasie części kolarskiej	– AG: Ostrzeżenie i poprawa – Elita i Paratriathlon: kara czasowa – Jeśli nie: DSQ i usunięcie z wyścigu	5.2 e)
73.	Zdjęcie kasku w części kolarskiej po zatrzymaniu się zawodnika	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	5.2 e)
74.	Jazda bez kasku w czasie zawodów	– DSQ i usunięcie z wyścigu	5.2 e)
75.	Udział w zawodach na innym rowerze niż zaprezentowanym na punkcie kontroli lub modyfikacja po kontroli	– DSQ	5.1 a) (iv)
76.	Korzystanie z jakiegokolwiek urządzenia, które sprawia, że rower nie jest zasilany tylko siłą mięśni zawodnika, traktowane będzie jako oszustwo technologiczne	– DSQ i poinformowanie o fakcie PZTri oraz możliwe zawieszenie	5.2 k)
77.	Podczas gdy zawodnik odbywa karę w rowerowej strefie kar i spożywa jedzenie lub wodę, która nie była umieszczona na rowerze lub ciele zawodnika	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	3.5 d) (iii)
78.	Zawodnik używa toalety podczas odbywania kary w rowerowej strefie kar	– Kara czasowa zostaje zatrzymana	3.5 d) (iv)
79.	Wprowadzanie zmian w sprzęcie lub wykonywanie jakichkolwiek zmian w rowerze podczas odbywania kary w rowerowej strefie kar jest zabronione	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	3.5 d) (v)
80.	Jeżeli zawodnik przecina tor jazdy innego zawodnika lub wchodzi w kontakt z innym zawodnikiem w niebezpieczny sposób i utrudnia postęp innemu zawodnikowi bez podejmowania wysiłków w celu odsunięcia się od siebie	– Kara czasowa	5.1 b) (v)
81.	Celowe atakowanie innego zawodnika, aby utrudnić mu postępy, aby uzyskać nieuczciwą przewagę i potencjalnie wyrządzić krzywdę	– DSQ i możliwość zgłoszenia do Komisji Dyscyplinarnej	5.1 b) (vi)

L.p.	Wykroczenie	Kara	Odniesienie
82.	Jazda w niedozwolonej pozycji	– Kara czasowa – Jeśli się powtórzy: DSQ i usunięcie z wyścigu	5.6
Bieg			
83.	Czołganie się podczas segmentu biegania	– DSQ i usunięcie z wyścigu	6.1 a) (iii)
84.	Bieg z innymi zawodnikami, gdy są oni na innym okrążeniu (dotyczy Młodzik, Junior, U23, Elita, Paratriathlon)	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	6.1 a) (viii)
85.	Bieg w asyście pomocników, zawodników nie biorących udziału w zawodach, członków ekip na trasie zawodów lub wzdłuż trasy zawodów	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	6.1 a) (vi)
86.	Bieg w kasku w części biegowej	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeśli nie: DSQ	6.1 a) (iv)
87.	Brak numeru startowego podczas segmentu biegania	– Ostrzeżenie i poprawa – Jeżeli nie DSQ	2.7 a) 3.6 d) (vii)
88.	Użycie trwałych przedmiotów w celu pomocy przy nawrotach	– Kara czasowa	6.1 a) (v)
89.	Bieg w towarzystwie osób, które nie uczestniczą w zawodach na dobiegu do linii mety	– DSQ	6.2 b)
90.	Wejście w kontakt z innym zawodnikiem w niebezpieczny sposób i utrudnianie postępów innemu zawodnikowi, nie starając się oddalić	– Kara czasowa	6.1 c)
91.	Celowe atakowanie innego zawodnika, aby utrudnić mu postępy, uzyskać nieuczciwą przewagę i potencjalnie wyrządzić krzywdę	– DSQ i możliwość zgłoszenia do Komisji Dyscyplinarnej	6.1 d)
Sztafety			
92.	Sztafeta dokonała wymiany poza strefą wymian	– Kara czasowa	12.3 b)
93.	Nie dokończona zmiana sztafety lub celowo zakończona poza strefą zmian	– DSQ	12.3 c)

Elita zawiera kategorie: Młodzik, Junior Młodszy, Junior, U23 i Elita

Załącznik 2 Kategorie wiekowe amatorów (AG)

Zawodnicy są uprawnieni do rywalizacji w kategorii wiekowej (AG), która obejmuje ich wiek.

Kategorie wiekowe to:

a. 13 do 19 w zawodach na dystansie super sprinterskim (M13) / (F13)
b. 16 do 19 w zawodach na dystansie sprinterskim (M16) / (F16)
c. 18-19 w zawodach na dystansie standard i dłuższych (M18) / (F18)
d. 20 to 24 (M20) / (F20)
e. 25 to 29 (M25) / (F25)
f. 30 to 34 (M30) / (F30)
g. etc.