



TRIATHLON FINLAND

Kilpailusäännöt

HYVÄKSYTTY 21.2.2020

Sisällysluettelo

1. KILPAILUSÄÄNNÖT	2
2. OHJEET URHEILIJALLE.....	2
3. SÄÄNTÖRIKKOMUKSET.....	7
4. UINTI	12
5. PYÖRÄILY.....	16
6. JUOKSU	21
7. VAIHTO-ALUE	22
8. EI KANSALLISIIN SÄÄNTÖIHIN	23
9. PALKINTORAHOJEN MÄÄRÄYTYMINEN KILPAILUISSA	23
10. KILPAILUT	24
11. KILPAILUN TUOMARISTO	24
12. PROTESTI	25
LIITE 1. KILPAILUMATKAT JA IKÄVAATIMUKSET	27
LIITE 2. PROTESTI-KAAVAKE	30
LIITE 4: RANGAISTUKSET JA RIKKOMUKSET	32

1. Kilpailusäännöt

1.1 Kilpailusääntöjen tarkoitus

Suomen Triathlonliiton kilpailusäännöt on laadittu ITU:n (International Triathlon Union) kilpailusääntöjen pohjalta. Suomen Triathlonliitto pidättää itsellään oikeuden näiden Kilpailusääntöjen muutoksiin.

Säännöt sisältävät joitakin kansallisia erityispiirteitä. SM- ja kansallisten kilpailujen ristiriitatapaukset ratkaistaan ensisijaisesti näiden Suomen Triathlonliiton kilpailusääntöjen avulla. Jos Triathlonliiton kilpailusäännöistä ei löydy vastausta ongelmaan, ristiriitatapauksien ratkaisuun käytetään ITU:n kilpailumääräyksiä ja sääntöjä.

Kilpailusäännöt koskevat kaikkia 16-vuotiaita ja sitä vanhempia kilpailijoita. Ikäluokissa U11, U13 ja U15 sääntöjä tulkitaan soveltuvin osin.

1.2 Suomen Triathlonliiton Kilpailusääntöjen päämääränä on:

- luoda kilpailuihin hyvä urheiluilmapiiri, jossa noudatetaan reilun pelin henkeä ja tasa-arvoisuutta.
- luoda kilpailijalle turvallinen kilpailuympäristö
- rangaista urheilijoita, jotka sääntöjä rikkomalla saavat epäreilua etua

2. Ohjeet Urheilijalle

2.1 Yleiset ohjeet

Urheilijoiden tulee:

- Toimia aina hyvän urheiluhengen mukaisesti.
- Olla vastuussa omasta ja muiden turvallisuudesta;
- Tuntee ja ymmärtävää Suomen Triathlonliiton kilpailusäännöt sekä noudattaa niitä. Säännöt ovat saatavilla <https://www.triathlon.fi/tapahtumat2/saannot/>
- Noudattaa liikennesääntöjä sekä kilpailunjärjestäjien ohjeistuksia;
- Käyttäytyä kunnioittavasti ja kohteliaasti muita urheilijoita, tuomareita, kilpailunjärjestäjiä, vapaaehtoistyöntekijöitä sekä katsojia kohtaan;
- Välttää loukkaavaa kielenkäyttöä;
- Informoida tuomareita kilpailun keskeytyksestä. Tämän tekemättä jättäminen voi johtaa kilpailukieltoon;
- Kilpailla ilman apua muilta kuin tapahtuman työntekijöiltä tai kilpailun tuomareilta;
- Välttää tuomasta esille minkäänlaista poliittista, rodullista tai uskonnollista propagandaa;
- Olla levittämättä roskia tai varusteita reitillä paitsi selvästi tunnistettavissa paikoissa kuten merkityillä huoltopisteillä tai jätteiden keräyspaikoissa. Urheilijan on pidettävä kaikki tavaransa mukanaan ja palautettava ne vaihtopaikalle;
- Olla yrittämättä saada epäoikeudenmukaista hyötyä ulkoisista ajoneuvoista tai esineistä;
- Seurata määrättyä kilpailureittiä ja tutustua siihen etukäteen;
- Olla käyttämättä laitteita, jotka estävät kiinnittämästä huomioita ympäristöön;

- Kilpailijoiden tulee olla käyttämättä häiritsevästi minkäänlaisia viestintävälineitä kuten matkapuhelimia, älykelloja tai radioita. Esimerkkejä viestintävälineiden häiritsevistä käytöistä ovat matkapuhelimella soittaminen tai puhelun vastaanottaminen, viestien lähettäminen ja vastaanottaminen, musiikin soittaminen, kuvien ottaminen sekä sosiaalisen median käyttö. Viestintävälineiden häiritsevä käyttö kilpailun aikana johtaa hylkäämiseen;
- Kaikenlaisten kameroiden käyttö on kielletty, ellei kilpailunjärjestäjä ole erikseen antanut siihen lupaa. Jos lupa on myönnetty, kilpailijan tulee mainita siitä päätuomarille ennen kilpailun alkua. Kilpailijat, jotka käyttävät luvattomia kuvausvälineitä kilpailun aikana, hylätään.

2.2 Ulkopuolinen apu

- Tapahtuman henkilökunnan tai toimitsijoiden tarjoama apu on sallittua, mutta se rajoittuu juoma- ja ruokahuoltoon sekä päätuomarin hyväksynnän perusteella myös mekaanisen sekä lääketieteellisen avun tarjoamiseen. Samassa kilpailussa kilpailevat urheilijat voivat auttaa toisiaan joissakin asioissa kuten tarjoamalla huoltopisteiltä saatuja juomia tai syötäviä sekä lainaamalla pumpun, sisä- tai ulkorenkaan tai työkaluja;
- Kilpailijat eivät saa tarjota kansakilpailijoille tavaroita tai esineitä, jotka estävät luovuttajaa jatkamasta omaa kilpailuaan, kuten polkupyörän runkoa tai pyöriä, omaa polkupyörää tai kypärää. Näiden tavaroiden tai esineiden luovuttaminen johtaa molempien kilpailijoiden hylkäämiseen;
- Kilpailija ei voi fyysisesti avustaa toisen kilpailijan etenemistä missään kilpailun osassa. Säännön rikkominen johtaa molempien kilpailijoiden hylkäämiseen.

2.3 Antidoping

- Kilpailijoiden tulee noudattaa Suomen Triathlonliiton antidoping-sääntöjä;
- Kaikkien kilpailijoiden ja avustajien tulee perehtyä Suomen Triathlonliiton Antidopingohjelmaan mukaan lukien lääketieteellisiin ja dopinginvalvontatesteihin, testausvelvoitteisiin, oikeuksiin, vastuihin ja menettelyihin, rangaistus- ja valitusprosesseihin sekä kiellettyihin aineisiin ja toimintatapoihin;
- Suomen Triathlonliitto on laatinut antidopingohjelman, ja ne noudattavat SUEK:n ja maailman antidopingtoimiston (WADA) asettamia sääntöjä;

2.4 Terveys

- Triathlon ja muut siihen liittyvät monilajit ovat raskaita. Jotta osallistujat voisivat kilpailla, heidän tulee olla erinomaisessa fyysisessä kunnossa. Kilpailijoiden terveys ja hyvinvointi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Urheilijan vastuulla on varmistaa, että hän on kilpailun alkaessa terve ja tarpeeksi hyvässä fyysisessä kunnossa voidakseen suorittaa kilpailun;
- Kilpailun järjestäjä voi määritellä aikarajoitukset uintiosuudelle, pyöräilyosuudelle sekä koko kilpailun suorittamiselle. Nämä rajoitukset tulee ilmoittaa ennen tapahtumaa sen rekisteröintimateriaaleissa;

2.5 Viralliset kilpailusarjat ja osallistumiskelpoisuus

Suomen Triathlonliiton viralliset kilpailusarjat ovat:

M (miehet), N (naiset), M/N U23, M/N U19, M/N U17, M/N U15, M/N18 -29, M/N30-34, M/N35-39, M/N40-44, M/N45-49, M/N50-54, M/N55-59, M/N60-64, M/N65-69, M/N70-74 ja M/N75-.

Kilpailunjärjestäjä voi hakea virallisiin ikäluokkiin muutosta kisaan yhteydessä. Näin ollen kaikissa virallisissa kilpailuissa ei tarvitse järjestää kaikkia ikäluokkia.

Määritelmät:

- SM-sijoitukset ratkaistaan avoimessa sarjassa. Avoimen sarjan tuloksiin lasketaan mukaan kaikki samassa lähdössä samalla matkalla olleet kilpailijat. Kilpailija voi täten esim. voittaa sekä U19-sarjan ja avoimen sarjan ja saada mitalin kahdessa sarjassa. Avoimeen sarjaan lasketaan M/N sekä M/N U17, M/N U19 ja M/N U23.
- AG-sarjat ovat ikäluokka sarjoja ja niitä ovat: M/N18-29, M/N30-34, M/N35-39, M/N40-44, M/N45-49, M/N50-54, M/N55-59, M/N60-64, M/N65-69, M/N70-74 ja +M/N75

Osallistumiskelpoisuus:

Jokaisella Liiton jäseneseuraan kuuluvalla jäsenellä on automaattisesti oikeus osallistua liitonlaisiin virallisiin kilpailuihin, kun hänen liittojäsenmaksunsa on maksettu ja hänen tietonsa löytyvät liiton jäsenrekisterijärjestelmästä (Suomisport) kuusi (6) vuorokautta ennen kilpailupäivää.

Kansainvälisiin kilpailuihin tulee hankkia erillinen kansainvälinen lisenssi liitosta (ohjeet löytyvät liiton www-sivuilta).

Kilpailija saa itse valita sarjansa kilpailukohtaisesti. Hän voi myös kilpailla sekä avoimessa että ikä- ja juniorisarjoissa samana vuonna.

Kilpailija voi olla usean triathlonseuran jäsen, mutta kauden aikana hän voi edustaa vain yhtä seuraa. Kilpailijan edustus oikeus määräytyy kauden ensimmäisen kilpailun perusteella. Kilpailija on sidottu koko kilpailukauden siihen seuraan, jonka jäsen hän on liiton järjestelmässä ja jota hän edustaa kauden ensimmäisessä kilpailussa. Kilpailija on vastuussa tietojensa ajantasaisuudesta liiton jäsentietojärjestelmässä.

Ulkomaan kansalainen, jolla on vakituinen asuinpaikka Suomessa, saa edustaa Suomen Triathlonliiton alaista seuraa ja osallistua seuran edustajana SM-kilpailuihin. Kansainvälisiin arvokilpailuihin Suomen maajoukkue-edustajaksi voidaan sen sijaan nimetä vain Suomen kansalainen.

2.6 Vakuutus

- Kilpailunjärjestäjät eivät vakuuta kilpailijoita. Kaikilla kilpailijoilla tulee olla henkilökohtainen vakuutusturva. Vakuutuksen tulee kattaa:
 - Kaikki ennen kilpailua, kilpailun aikana sekä sen jälkeen sattuvat tapaturmat;
 - Kaikki sairastumiset matkalla kilpailuun, kilpailun aikana tai matkalla kilpailuista kotiin;
 - Kilpailijan vastuut tapahtuman aikana;

2.7 Kilpailuun ilmoittautuminen

Suomen Triathlonliiton virallisiin kilpailuihin ilmoittaudutaan sähköisesti järjestelmällä, joka mahdollistaa reaaliaikaisen maksamisen, vastaa tietoturvaltaan voimassa olevan tietosuojasetuksen vaatimuksia (GDPR) sekä mahdollistaa ilmoittautuneiden reaaliaikaisen seurannan järjestäjän sivuilta.

Ilmoittautuminen tulee tehdä järjestäjän ilmoittamalla tavalla. Ilmoittautuminen katsotaan viralliseksi ja vahvistetuksi, kun kaikki järjestäjän pyytämät tiedot on toimitettu, osanottomaksu on maksettu kokonaisuudessaan ja osallistujan nimi näkyy kilpailun osanottajalistalla. Muissa tapauksissa ilmoittautuminen on ehdollinen, ja osanotto voidaan evätä.

Ilmoittautumalla ja maksamalla osanottomaksun kilpailija hyväksyy kilpailun säännöt.

SM-kilpailuissa viimeinen ilmoittautumispäivä on kuusi vuorokautta ennen kilpailua klo 24.00, mikäli järjestäjä ei ole määritellyt muuta aikaisempaa ajankohtaa. Ilmoittautumisaika tai muut mahdolliset rajoitukset, esimerkiksi kilpailijoiden enimmäismäärä, on ilmoitettava hakemuksessa. Kansallisissa kisoissa ilmoittautumisajan määrittää järjestäjä.

Liitto julkistaa SM-kilpailun osanottajaluettelon tai linkin tapahtumajärjestäjän sähköiseen osallistujaluetteloon viimeistään kolme vuorokautta ennen kilpailua. Järjestäjän tulee toimittaa liitolle viimeistään kahdeksan tuntia ilmoittautumisajan (klo 24.00) päättymisen jälkeen lopullinen osanottajaluettelo tai linkki sähköiseen osallistujaluetteloonsa.

Kilpailujärjestäjällä on oikeus periä osanottomaksu peruutustilanteissa peruutuksen syystä riippumatta.

Osanottomaksun tulee sisältää vähintään kilpailuun osallistuminen, juomahuolto, säännöissä mainitut kilpailuvarusteet, peseytymismahdollisuus välittömästi kilpailun jälkeen ja kilpailunaikainen ensiapu.

Osanoton varmistus ja kilpailuinfo

Kilpailijan tulee suorittaa osanoton varmistus järjestäjän määräämällä tavalla tai viimeistään tuntia ennen kilpailun alkua. Joukkuekilpailuun osallistuvan seuran tulee kirjallisesti ilmoittaa joukkueen lopullinen kokoonpano kilpailutoimistossa viimeistään tuntia ennen ensimmäisen kilpailulähdön alkua, mikäli joukkueen jäseniä ei ole aikaisemmin ilmoitettu, tai kokoonpano on muuttunut aikaisemmin ilmoitetusta.

Kilpailua ennen järjestetään kilpailuinfo, jossa kilpailijoille kerrotaan mm. veden lämpötila ja syvyys, aikarajoitukset, märkäpuvun käyttö, toiminta vaihtoalueilla, pyöräilyn aloituspaikka ja muuta oleellista kilpailun kulkuun liittyvää tietoa. Kaikkien U17, U19, U23 ja avoimen sarjan osallistujien tulee osallistua SM-kisojen kilpailuinfoon

2.8 Kilpailuasut

- Kilpailuasun täytyy peittää koko ylävartalo edestä katsottuna. Selkä voi olla paljaana lantiosta ylöspäin;
- Käsivarret voivat olla peitettynä paitsi uintiosuudella silloin, kun märkäpuvun käyttö on kiellettyä;
- Jos märkäpuku on sallittu, se saa peittää käsivarret mutta eivät kämmeniä;
- Kilpailuasuu saa peittää olkapäät, mutta ei ylittä kynnärpäitä;
- Jalkojen peittäminen polven alapuolelta ei ole sallittua uintiosuudella silloin, kun märkäpuvun käyttö on kiellettyä;
- Yksiosaisen kilpailuasun käyttö on suositeltavaa;
- Sadetakit ovat sallittuja puoli- ja pitkän matkan tapahtumissa tai silloin, kun kilpailutuomari sen sallii;

2.9 Kilpailunumerot

- Uinnissa kilpailunumero voidaan merkitä vasempaan olkavarteen ja sääreen;
- Pyöräilyn aikana kilpailunumeron on oltava kokonaan näkyvissä takapuolella, jos kilpailussa on käytössä sellainen. Pyörässä tulee olla järjestäjän antama kilpailunumero;
- Kilpailunumero on pakollinen juoksuosuudella. Numero tulee olla kokonaan näkyvissä etupuolella;
- Tatuoinnit ja tarrat, joissa on useampi numero, tulee laittaa siten, että numerot ovat allekkain, ei vierekkäin;

(2.10 ei kansallisissa säännöissä)

2.11 Ajanotto ja tulokset

Urheilija on velvollinen käyttämään ajanottosirua koko kisan ajan, mikäli sellainen on kisassa käytössä. Jos urheilija hukkaa ajanottosirun kilpailun aikana, on hänen ilmoitettava siitä välittömästi kilpailunjärjestäjälle tai tuomarille, jotta hän voi saada uuden ajanottosirun ja samalla lopputuloksen. Ilman ajanottosirua kisaamisesta voi seurata rangaistus, jopa hylkääminen.

- Kilpailun voittaa urheilija, jonka aika on nopein kilpailun lähtömerkistä siihen hetkeen, kun kilpailija saapuu maaliin
- Virallisten tulosten tulee sisältää seuraavat väliajat:
 - 1) Uintiosuus;
 - 2) Vaihto 1;
 - 3) Pyöräilyosuus;
 - 4) Vaihto 2;
 - 5) Juoksuosuus;
 - 6) Kilpailun kokonaisaika.

Jos kaksi urheilijaa on täsmälleen samaan aikaan maalissa, eikä heidän suorituksiaan voida erotella, heille annetaan sama sijoitus.-Heidän takanaan olevan urheilijan sijoitus on täten kaksi sijaa näiden kilpailijoiden perässä, ja seuraavat urheilijat sijoittuvat maaliintulonsa perusteella.

a.) Tulosten tulee sisältää seuraavat tiedot ja ne tulee olla listattuina seuraavassa järjestyksessä:

- Urheilijat, jotka keskeyttävät kisan (DNF);
- Hylätyt urheilijat (DSQ);
- Henkilöt tai joukkueet, jotka eivät aloittaneet kilpailua (DNS);
- Hylättyjen urheilijoiden (DSQ) tuloksia ei saa olla tulostilalla.

3. Sääntörikkomukset

3.1 Yleiset säännöt

- Kilpailusääntöjen rikkominen saattaa aiheuttaa kilpailijalle suullisen varoituksen, aikarangaistuksen, hylkäyksen, kilpailukiellon tai erottamisen;
- Rangaistus määräytyy rikkeen laadun perusteella;
- Kilpailukiello tai erottaminen tapahtuvat todella vakavasta Suomen Triathlonliiton kilpailu- tai antidopingsäännön rikkomisesta;
- Rangaistuksen syyt: urheilijalle voidaan antaa suullinen varoitus, aikarangaistus tai hylkäys, jos hän ei noudata kilpailusääntöjä;
- Rikkomukset ja rangaistukset on listattu liitteessä 4.;
- Tuomareilla on oikeus päättää rangaistuksista myös silloin, kun rikkomusta ei ole listattu, tai jos tuomari uskoo kilpailijan saaneen epäreilua etua, tai jos vaaratilanne on aiheutettu tahallisesti.

3.2 Varoitus

- Varoituksen tarkoituksena on huomauttaa urheilijaa mahdollisesta sääntörikkomuksesta ja edistää tuomareiden ennakoivaa toimintaa sääntörikkomusten varalta. Tuomari voi myös päättää antaa varoituksen urheilijalle korjatakseen hänen vähäisen rikkomuksensa.
- Varoitus saatetaan antaa, kun:
 - (a) Urheilija rikkoo sääntöä vahingossa.
 - (b) Tuomari uskoo rikkomuksen olleen tapahtumassa
 - (c) Rikkomuksesta ei ole saavutettu etua.
- Varoituksen antaminen: Tuomari puhaltaa pilliin, jolloin urheilija tarvittaessa pysähtyy. Urheilijaa pyydetään muuttamaan käytöstään, minkä jälkeen hänen annetaan välittömästi jatkaa kilpailua.

3.3 Aikarangaistus

- Tuomarin ei ole pakko antaa varoitusta ennen muita mahdollisia vakavampia rangaistustoimenpiteitä;
- Aikarangaistus on asianmukainen rangaistus rikkomuksesta, joka ei vaadi hylkäämistä.
- Aikarangaistukset kärsitään merkityllä rangaistusalueella, vaihtoalueella tai -pisteellä.
- Tuomarit päättävät, milloin urheilijaa tulee rankaista aikarangaistuksella.
- Aikarangaistuksen aiheuttavia rikkomuksia on kahdenlaisia
 - (a) Peesausrikkomus, joka on määritelty kohdassa 5.5.

- (b) Muut rikkomukset. Katso Liite 4 – Rikkomukset ja rangaistukset
- Aikarangaistukset vaihtelevat rikkomuksen vakavuudesta riippuen
 - (a) Peesausrikkomukset
 - (i) 5 minuuttia pitkänmatkan kilpailuissa;
 - (ii) 5 minuuttia puolimatkan kilpailuissa;
 - (iii) 2 minuuttia perusmatkan kilpailuissa;
 - (iv) 1 minuutti sprinttimatkalla ja sitä lyhyemmissä kilpailuissa;
 - (b) Muut rikkomukset
 - (i) 1 minuutti pitkänmatkan kilpailuissa;
 - (ii) 30 sekuntia puolimatkan kilpailuissa;
 - (iii) 15 sekuntia perusmatkan kilpailuissa;
 - (iv) 10 sekuntia sprinttimatkalla ja sitä lyhyemmissä kilpailuissa;

3.4 Suositus rangaistuksen kärsimisestä kilpailussa

	Avoin peesi-vapaa	Avoin peesi-kielto Paratriathlon	Ikäsarjat
Lähtö	T1	T1	T1
Uinti	T1 tai juoksun penalty box	T1 tai juoksun penalty box	T1
Vaihto 1	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box	Varoitus T1:llä
Pyöräily	Juoksun penalty box	Pyöräilyn penalty box	Juoksun penalty box
Vaihto 2	Juoksun penalty box	Juoksun penalty box	Varoitus T2:lla
Juoksu	Juoksun penalty box tai rangaistuspaikalla *	Juoksun penalty box tai rangaistuspaikalla *	Varoitus tai aikarangaistus paikan päällä

3.5 Rangaistuksesta ilmoittaminen

Tuomari tekee päätöksen aikarangaistuksesta ja ilmoittaa siitä kilpailijalle heti, kun se on turvallista:

Peesausrikkomukset:

- Suoritetaan pyöräilyn rangaistusalueella (penalty box)
- Peesausrikkomuksesta ilmoitetaan pillinvihellyksellä, näyttämällä sinistä korttia, ilmoittamalla rangaistavan kilpailijan numero ja sanomalla ”Peesausrikkomus, sinun on pysähdyttävä seuraavalla rangaistusalueella”. Tuomarin on varmistettava, että kilpailija kuulee rangaistusmääräyksen.

Muut rikkomukset:

- Ensimmäisellä vaihtoalueella (T1) kärsittävät rangaistukset: Kilpailun tuomari viheltää pilliin, näyttää keltaista korttia ja kertoo urheilijalle aikarangaistuksen rangaistuksen keston. Urheilijan tulee suorittaa rangaistus ennen, kun hän koskee mihinkään varusteeseensa.
- Pyöräilyn penalty boxissa kärsittävät rangaistukset: Tuomari puhaltaa pilliin, näyttää keltaista korttia ja sanoo kuuluvalla äänellä urheilijalle ”Aikarangaistus, sinun on pysähdyttävä seuraavalla rangaistusalueella.” Tuomarin tulee varmistaa, että urheilija saa tiedon rangaistusmääräyksestä.

3.6 Toimintaohje rangaistusta kärsittäessä

- Aikarangaistuksen määrävän tuomarin ei tarvitse kertoa rangaistuksen syytä.
- Saatuaan sinisen tai keltaisen kortin urheilijan tulee noudattaa tuomarin antamia ohjeita
- Aikarangaistus ensimmäisessä vaihdossa (mistä tahansa tähän asti ilmenneestä rikkomuksesta)
 - a.) Tuomari näyttää keltaista korttia rangaistavan urheilijan saapuessa hänen kohdalleen. Urheilijan käsketään pysähtyä oman vaihtopaikkansa kohdalle koskematta yhteenkään varusteeseensa, jolloin tuomari aloittaa rangaistusajanoton. Jos urheilija koskee tai siirtää mitä tahansa varustettaan, ajanotto pysäytetään, ja tuomari pyytää häntä lopettamaan varusteisiin koskemisen. Urheilijan totellessa määräystä ajanottoa pystytään jatkamaan;
 - b.) Rangaistusajan täytyessä tuomari sanoo ”mene”, ja urheilija on vapaa jatkamaan kilpailuaan.
- Aikarangaistus pyörän rangaistusalueella
 - a.) Rangaistavan urheilijan kilpailunumeroita ei ilmoiteta pyörän rangaistusalueelle. Kilpailijan vastuulle jää ilmoittautua seuraavassa penalty boxissa saatuaan rangaistusmääräyksen.
 - b.) Rangaistava urheilija saapuu rangaistusalueelle, laskeutuu pyörältään ja ilmoittaa tuomarille kilpailunumeronsa, rangaistustensa määrän ja saadun kortin tai korttien värit. Aikarangaistus alkaa kilpailijan suoritettua edellä mainitut toimenpiteet ja päättyy tuomarin sanoessa ”mene”, minkä jälkeen kilpailija on vapaa jatkamaan kilpailua. Jos kilpailija jättää alueen, ajanotto pysäytetään, ja tuomari pyytää häntä palaamaan. Urheilijan totellessa määräystä ajanottoa pystytään jatkamaan;
 - c.) Pyörärangaistusalueella ollessaan kilpailija voi nauttia ainoastaan syötävää ja/tai juotavaa, jota on hänellä itsellään mukana tai kiinni pyörässään.
 - d.) WC-käynti on kielletty kärsittäessä rangaistusta pyörärangaistusalueella. Rangaistusaika pysäytetään mahdollisen wc-käynnin ajaksi.
 - e.) Varusteiden säätäminen tai mikä tahansa pyörän huoltotoimenpide aikarangaistuksen aikana pyörärangaistusalueella on kielletty.

- Aikarangaistus juoksun rangaistusalueella:
 - a.) Aikarangaistuksen saanut kilpailija voi valita joko pysähtyä rangaistusalueelle kärsimään rangaistustaan tai vaihtoehtoisesti jatkaa suoraan maaliin. Pysähtymättä jatkaminen johtaa hylkäykseen maaliviivan ylittämisen jälkeen. Tämän jälkeen kilpailija voi valittaa rangaistuksestaan (tehdä protestin). Todisteet rangaistuksesta annetaan urheilijan saataville ainoastaan, jos valitus tehdään.
 - b.) Rangaistujen urheilijoiden kilpailunumerot tulee olla selvästi esillä rangaistusalueella sijaitsevalla taululla
 - c.) Rangaistava urheilija siirtyy rangaistusalueelle ja ilmoittaa tuomarille kilpailunumeronsa ja rangaistustensa määrän. Aikarangaistus alkaa kilpailijan suoritettua edellä mainitut toimenpiteet ja päättyy tuomarin sanoessa ”mene”, minkä jälkeen kilpailija on vapaa jatkamaan kilpailua. Jos kilpailija jättää alueen, ajanotto pysäytetään ja tuomari pyytää häntä palaamaan. Urheilijan totellessa määräystä ajanottoa pystytään jatkamaan;
 - d.) Rangaistujen urheilijoiden kilpailunumerot poistetaan taululta, kun rangaistukset on suoritettu.
 - e.) Rangaistava urheilija voi suorittaa rangaistuksensa millä tahansa kierroksella juoksun aikana.
 - f.) Viestikilpailuissa rangaistuksen voi kärsiä kuka tahansa joukkueen jäsenistä, joka ei ole vielä suorittanut kilpailuosuuttaan;
 - g.) Rangaistukset tulee merkitä taululle ennen, kuin urheilija saapuu rangaistusalueelle seuraavalla tavalla:
 1. Kun kyseessä on yhden kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu rangaistusalueelle ensimmäisellä kierroksella;
 2. Kun kyseessä on kahden kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu rangaistusalueelle ensimmäisellä kierroksella;
 3. Kun kyseessä on kolmen kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu rangaistusalueelle toisella kierroksella;
 4. Kun kyseessä on neljän kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu rangaistusalueelle toisella kierroksella;
 5. Kun kyseessä on viiden kierroksen mittainen juoksu, merkitään rangaistukset ennen, kuin urheilija saapuu rangaistusalueelle kolmannella kierroksella;
 6. jne....
 - h.) Viestikilpailuissa rangaistukset tulee merkitä taululle ennen kuin joukkueen viimeinen jäsen on saapunut juoksuosuuden puoliväliin. Tämän jälkeiset merkinnät mitätöidään.
 - i.) Juoksuosuuden puolivälin jälkeen tapahtuneet rikkomukset johtavat aikarangaistukseen, joka kärsitään saman tien.

3.7 Hylkäys

Yleistä:

Hylkäys on rangaistus, joka annetaan vakavista sääntörikkomuksista kuten muun muassa toistuvista peesausrikkomuksista ja/tai vaarallisesta tai epäurheilijamaisesta käytöksestä.

- Hylkäyksen ilmoittaminen:
 - a) Pillinvihellyksellä;
 - 1. Näyttämällä punaista korttia;
 - 2. Ilmoittamalla kilpailunumero ja sanomalla ”hylätty”;
 - 3. Turvallisuussyistä tuomari saattaa joutua viivyttämään hylkäystä;
 - b) Urheilijoille kerrotaan rangaistuksista näyttämällä kilpailunumero valkotaululla maaliviivan jälkeen;
 - c) Kilpailijaa tulee tiedottaa hylkäyksestä, mikäli kilpailija on tullut jo maaliin, eikä rangaistus ole näkyvillä taululla. Kilpailijan täytyy ilmoittaa välittömästi kilpailunjärjestäjälle, jos hän haluaa valittaa päätöksestä.
- Toimenpiteet hylkäyksen jälkeen:
Tuomarin hylkäyksestä huolimatta kilpailija voi jatkaa kilpailusuorituksensa loppuun.

3.8 Kilpailukielto

Yleistä:

- Kilpailukielto on rangaistus, joka annetaan vilpillisestä tai todella vakavasta sääntörikkomuksesta kuten muun muassa toistuvasta vaarallisesta tai epäurheilijamaisesta käytöksestä
- Kilpailukiellon saanut urheilija ei voi osallistua kilpailukiellonsa aikana Suomen Triathlonliiton alaisiin kilpailuihin.
- Kilpailukiellosta päättää Suomen Triathlonliiton Kurinpitovaliokunta kurinpitomääräysten mukaisesti.

3.9 Ei kansallisissa säännöissä

3.10 Oikeus valitukseen

Rangaistuilla urheilijoilla on oikeus valitukseen muuten paitsi peesausrikkomuksista.

3.11 Kilpailuoikeuden palauttaminen

Kilpailukiellon jälkeen urheilijan tulee anoa Suomen Triathlonliitolta kilpailuoikeuden palauttamista.

4. Uinti

4.1. Yleiset säännöt:

- Urheilijat saavat edetä vedessä haluamallaan uintityylillä, vesijuoksu ja kellunta mukaan lukien. Urheilijat voivat ponnistaa pohjasta kunkin uintikierroksen alussa ja lopussa.
- Urheilijoiden on seurattava merkittyä reittiä
- Urheilijat voivat seistä pohjassa tai levätä pitämällä kiinni elottomasta esineestä, kuten esimerkiksi poijusta tai liikkumattomasta veneestä
- Hätätilanteessa urheilijan tulee nostaa kätensä pystyyn pään päälle ja huutaa apua. Järjestäjän tarjoaman avun saamisen jälkeen kilpailijan on vetäydyttävä kilpailusta
- Urheilijoiden tulee säilyttää uintilinjansa hyvää urheiluhenkeä noudattaen:
 - a) Jos urheilijat osuvat uinnin aikana vahingossa toisiinsa mutta siirtyvät välittömästi erilleen, rangaistuksia ei määrätä
 - b) Jos urheilijat osuvat uinnin aikana toisiinsa, mutta toinen urheilija jatkaa etenemistään siirtymättä erilleen, häntä rangaistaan aikarangaistuksella.
 - c) Kun urheilija tahallisesti häiritsee toista urheilijaa tarkoituksenaan estää tämän eteneminen tai saada epäreilua etua tai mahdollisesti aiheuttaa harmia, seurauksena on hylkäys. Rikkeestä voidaan raportoida Suomen Triathlonliitolle mahdollisen kilpailukiellon tai erottamisen määräämistä varten.

4.2 Märkäpuku

Märkäpuvun käyttöä koskevat säännöt ilmenevät seuraavista taulukoista

Avoin, U23, U19, U17

Uinnin pituus	Kielletty	Pakollinen
1500 m saakka	20 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 C ja sitä kylmempi vesi
1501 m ja pidemmät matkat	22 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 ja sitä kylmempi vesi

Kun märkäpuvun käyttö on pakollista, sen on peitettävä vähintään yläruumis

Age Group Urheilijat

Uinnin pituus	Kielletty	Pakollinen
1500 m saakka	22 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 C ja sitä kylmempi vesi
1501 m ja pidemmät matkat	24,6 C ja sitä lämpimämpi vesi	15,9 ja sitä kylmempi vesi

Kun märkäpuvun käyttö on pakollista, sen on peitettävä vähintään yläruumis (torso)

4.3 Uintiosuuden enimmäiskestot

Uinnin kesto	Avoin, U23, U19, U17 ja U15	Age Group
300 metriin saakka	10 min	20 min
301-750 metriä, vesi alle 31 C	20 min	30 min
301-750 metriä, vesi 31 tai enemmän	20 min	20 min
751-1500 m	30 min	1h 10 min
1501-3000 m	1h 15 min	1h 40 min
3001-4000 m	1h 45 min	2h 15 min

4.4 Muunnokset kilpailumatkoissa

Uintimatkoja voidaan lyhentää tai perua uinti kokonaan oheisen taulukon mukaisesti:

Alkuperäin en uintimatka	yli 33.0 °C	32.9 °C - 32.0 °C	31.9 °C - 31.0 °C	30.9 °C - 15.0 °C	14.9 °C - 14.0 °C	13.9 °C - 13.0 °C	12.9 °C - 12.0 °C	11.9 °C - 11.0 °C	alle 11.0 °C
300 m saakka	PERUT TU	ALKUP E-RÄINE N MATKA	ALKUP E-RÄINE N MATKA	ALKUP E-RÄINE N MATKA	ALKUP E-RÄINE N MATKA	ALKUP E-RÄINE N MATKA	ALKUP E-RÄINE N MATKA	ALKUP E-RÄINE N MATKA	PERUT TU
750 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU
1000 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU
1500 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU
1900 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU
2000 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU

2500 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	2500 m	2500 m	1500 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU
3000 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU
3800 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	3800 m	3000 m	1500 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU
4000 m	PERUT TU	PERUT TU	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	PERUT TU	PERUT TU

4.5 -4.10 Lähtöpaikan valitseminen → ei kansallisissa säännöissä

4.11 Varusteet

Uimalakki

- Kaikkien urheilijoiden on käytettävä tapahtuman virallista uimalakkia uintiosuuden aikana.
- Jos urheilija päättää käyttää kahta lakkia, toisen uimalakin on oltava merkitön, ja virallisen uimalakin on oltava päällimmäisenä urheilijoiden järjestäytymismenettelyn alkaessa

Triathlonpuvut

- Urheilijan, joka ei käytä märkäpukua, on käytettävä hyväksyttyä triathlonpukua.
- Jos urheilija pukeutuu useampaan kuin yhteen triathlonpukuun, kaikkien pukujen on täytettävä vaatimukset.
- Märkäpuvun käytön ollessa kielletty myös minkä tahansa käsivarren tai polven alapuolisen jalan osan peittävän vaatteiden käyttö on kielletty.
- Uinnissa käytetyn puvun riisuminen kilpailun aikana on kielletty lyhyillä kilpailumatkoilla, mutta ei puolimatkan ja pitkien matkojen tapahtumissa.
- Triathlonpuvun on oltava valmistettu 100% tekstiilimateriaalista. Tekstiilimateriaali tarkoittaa kankaita, jotka saadaan luonnollisista ja/tai synteettisistä, yksittäisistä ja vahvistamattomista rihmoista tai langoista kutomalla, neulomalla tai punomalla (yleensä tämä viittaa vain nylon- ja lycra-pukuihin, jotka eivät sisällä kumilla päällystettyä tai käsiteltyä materiaalia kuten polyuretaania tai neopreeniä).

Swimskin-puvut

- Märkäpuvun käytön ollessa kielletty ei Swimskinia saa käyttää perusmatkalla tai sitä lyhyemmissä kilpailuissa. Puolimatkan ja pitkien matkojen kilpailuissa swimskinin käyttö on sallittu ja sen voi riisua uinnin jälkeen.
- Swimskin-puvun on oltava valmistettu 100% tekstiilimateriaalista. Tekstiilimateriaali tarkoittaa kankaita, jotka saadaan luonnollisista ja/tai synteettisistä, yksittäisistä ja vahvistamattomista rihmoista tai langoista kutomalla, neulomalla tai punomalla (yleensä

tämä viittaa vain nylon- ja lycra-pukuihin, jotka eivät sisällä kumilla päällystettyä tai käsiteltyä materiaalia kuten polyuretaania tai neopreeniä).

Märkäpuvut

- Märkäpuvun paksuus ei missään kohtaa saa ylittää 5mm:ä.
- Kaksiosaisissa märkäpuvuissa päällekkäin tulevien osien yhteenlaskettu paksuus ei saa ylittää 5mm:ä.
- Työntövoimaa tuottavat laitteet, jotka antavat urheilijalle etua tai ovat vaaraksi kansakilpailijoille, ovat kiellettyjä.
- Uintiosuudella märkäpuvun uloimmaisen osan on istuttava tiukasti urheilijan vartalon myötäisesti.
- Märkäpuku voi peittää minkä tahansa vartalon osan, lukuun ottamatta kasvoja, kämmeniä ja jalkateriä.

Sääntöjen vastaiset varusteet

Urheilijan ei tule käyttää eikä pukea seuraavia varusteita:

- Keinotekoista työntövoimaa tuottavat laitteet;
- Kelluntavälineet
- Hansikkaat;
- Sukat, paitsi kun märkäpuvun käyttö on pakollista;
- Säätymien käyttö on sallittua, jos ne eivät ulotu märkäpuvun lahkeen alapuolelle, paitsi silloin kun märkäpuvun käyttö on kielletty.
- Märkäpuku tai mitkä tahansa märkäpuvun osat silloin, kun ne ovat kiellettyjä;
- Hyväksymättömät uimapuvut;
- Snorkkelit;
- Viralliset kilpailunumerot silloin, kun märkäpuvun käyttö on kielletty
- Korvan sisään tai ulkopuolelle asetettavat kuulokkeet tai tekniset korvatulpat lukuun ottamatta
- korvia suojaavia tulppia;
- Ilmalla täyttyvät pelastuslaitteet, jos ne on täytetty. Täytettyä pelastusliiviä käyttävän urheilijan on vetäydyttävä kilpailusta.
- Korut, joiden katsotaan tuottavan vaaraa urheilijoille itselleen tai kansakilpailijoille.
- Urheilijaa voidaan pyytää poistamaan tällaiset esineet.

5. Pyöräily

5.1. Yleiset säännöt:

Kilpailija ei saa:

- Estää muita kilpailijoita;
- Pyöräillä ylävartalo paljaana;
- Liikkua eteenpäin ilman että pyörä on hänen hallussaan/mukanaan
- Käyttää kilpailun aikana muuta kuin tarkastettua pyörää.

Vaarallinen käytös:

- Kilpailijoiden tulee noudattaa tapahtuman erityisiä liikennesääntöjä, ellei tuomari neuvo toisin.
- Kilpailijoiden, jotka joutuvat turvallisuussyistä jättämään kilpailureitin, täytyy palata reitille ilman, että he saavat minkäänlaista etua. Jos etua on saatu, kilpailija saa aikarangaistuksen. Aikarangaistus kärsitään juoksun rangaistusalueella (juoksun penalty box).
- Pyörällä vaarallisesti ajaminen saattaa johtaa rangaistukseen. Vaaralliseksi ajoksi katsotaan muun muassa toisen kilpailijan ohittaminen väärältä puolelta.

5.2. Varusteet:

- Polkupyörä on ihmisvoimainen kulkuväline kahdella ulkohalkaisijaltaan yhtäläisellä pyörällä. Etupyörän pitää olla ohjattava ja takapyörän pitää toimia polkimet ja ketjun yhdistävän koneiston avulla. Polkupyöriin viitataan jatkossa termillä pyörät, ja niiden tulee täyttää seuraavat tunnusmerkit seuraavissa sarjoissa:
- **Peesivapaat kilpailut, sarjat Avoin, U23, U19, U17 ja U15:**

Pyörien rungot:

- a) Pyörän rungon tulee olla perinteisen mallinen, eli sen tulee rakentua kolmesta suorasta tai kaventuvasta putkesta, jotka muodostavat keskelleen suoralinjaisen keskikolmion. Putket voivat olla pyöreitä, soikeita, litistettyjä, tai pisaran mallisia tai muunkin mallisia liitoskohdissa. Rungon osien liitoskohtien tulee noudattaa seuraavaa mallia: Vaakaputki yhdistää emäputken yläosan satulaputken yläosaan. Satulaputken, johon satulapolppu kiinnittyy, tulee yhdistyä kampilaakerin laakeripesään. Alaputken tulee yhdistää kampilaakerin laakeripesä ja emäputken alaosa. Takahaarukan kolmiot muodostuvat takahaarukan ylä- ja alaputkista sekä satulaputkesta. Takahaarukan yläputket kiinnittyvät satulaputkeen vaakaputken kaltevuuden määrittämiin kohtiin. Putkien korkeus saa olla enimmillään 8cm ja putkien paksuus vähintään 2,5cm. Takahaarukan ylä- ja alaputkien paksuuden täytyy olla vähintään 1cm. Etuhaarukan putket voivat olla suorat tai kaarevat, ja niiden paksuus on oltava vähintään 1cm. Liitoskohdissa putkien suurin sallittu mittasuhte-ero on yhden suhte kolmeen.
- b) Pyörä saa olla maksimissaan 185cm pitkä ja 50cm leveä.
- c) Etäisyys maan ja poljinkeskiöakselin välillä saa olla 24-30cm.

- d) Etäisyys etupyörän akselin ja poljinkeskiöakselin lävistävien pystysuorien linjojen välillä tulee olla 54-65cm.
- e) Muotolevyt ovat kiellettyjä. Kaikki runkoon lisätyt osat, jotka vähentävät ilman läpäisevyyttä tai joilla on siihen vähentävä vaikutus tai jotka keinotekoisesti lisäävät työntövoimaa, kuten tuulisuojalevyt tai kaikenlaiset rungon muotolevyt, ovat kiellettyjä.

- **Peesikieltokilpailut ja ikäsarjojen peesivapaat kilpailut:**

- a) Pyörien rungot:

- 1) Pyörä saa olla maksimissaan 185cm pitkä ja 50cm leveä.
- 2) Etäisyys maan ja poljinkeskiöakselin välillä saa olla 24-30cm.
- 3) Etäisyys etupyörän akselin ja poljinkeskiöakselin lävistävien pystysuorien linjojen välillä tulee olla 54-65cm.
- 4) Pyörän rungon tulee olla perinteisen mallinen, eli sen tulee rakentua suorista tai kaventuviasta putkista, jotka muodostavat suljetun kokonaisuuden. Putket voivat olla pyöreitä, soikeita, litistettyjä, tai pisanan mallisia tai muunkin mallisia liitoskohdissa. Myös pyörät, jotka rakentuvat timantinmuotoon ilman satulaputkea tai joiden takahaarukan kolmio ei yhdisty alaputken tai vaakaputken päähän, ovat sallittuja.

- b) Vanteet:

- 1) Pyörässä ei saa olla kiihdyttäviä mekanismeja.
- 2) Tuubirenkaiden tulee olla hyvin liimattuina, pikalinkkujen tulee olla tiukasti kiinnitettyinä keskiöihin ja vanteiden tulee olla kiinnitettyinä kunnolla runkoon.
- 3) Sekä etu- että takapyörässä tulee olla jarru;
- 4) Eliten, U23-U15 peesikieltokilpailuissa:
- 5) Sekä etu- että takavanteiden tulee olla halkaisijaltaan yhtä suuret.
- 6) Vanteissa tulee olla vähintään kaksikymmentä metallista pinnaa
- 7) Vanteen leveys kummaltakin puolelta tulee olla enintään 25mm.
- 8) Vanteiden materiaalin tulee olla metalliseosta.
- 9) Kaikkien osien tulee olla tunnistettavia ja kaupallisesti saatavilla.
- 10) Ikäsarjojen peesivapaissa kilpailuissa vanteiden tulee täyttää seuraavat tunnusmerkit:
- 11) Vanteissa tulee olla vähintään 12 pinnaa.
- 12) Levykiekot ovat kiellettyjä.
- 13) Peesikieltokilpailuissa takapyörässä voi käyttää levykiekkoa, mutta tuomaristo voi kieltää sen käytön turvallisuussyistä esimerkiksi kovan tuulen takia.

- f.) Ohjaustangot:

1. Avoin-, U23, U19, U17, U15- sarjojen peesivapaissa kilpailuissa noudatetaan seuraavia ohjaustankosääntöjä:

- Vain perinteiset käyräsarviset ohjaustangot ovat sallittuja, ja niiden päät pitää tulpata.
- Lisätangot tai niitä yhdistävä kaari eivät saa ylittää jarrukahvojen ulointa linjaa.
- Lisätankojen tulee olla tehdasvalmisteisesti yhdistettynä toisiinsa tai niiden päiden tulee koskettaa toisiaan.

- Lisätankoihin ei saa kiinnittää jarru- tai vaihdekahvoja. Lisätankojen korkeimman kohdan ja kyynärtukien matalimman kohdan korkeusero saa olla enintään 10cm.
- Vesipulloja tai pullotelineitä ei saa kiinnittää ohjaustankoon tai lisätankoihin.

2. Ikäsarjojen peesivapaissa kilpailuissa noudatetaan seuraavia ohjaustankosääntöjä:

- Vain perinteiset käyräsarviset ohjaustangot ovat sallittuja, ja niiden päät pitää tulpata.
- Lisätangot ovat kiellettyjä.



3. Peesikieltokilpailuissa noudatetaan seuraavia ohjaustankosääntöjä:

- Ohjaustangot ja lisätangot, jotka eivät ylitä etupyörän ulointa linjaa, ovat sallittuja. Lisätankojen ei tarvitse olla yhdistettyinä toisiinsa. Kaikki tankojen päät pitää tulpata.

g.) Kypärät:

- Kypärien tulee olla yleisesti valtuutetun kansallisen testauksen hyväksymiä.
- Urheilijan tulee käyttää kypärää kaikissa tilanteissa, kun hän ajaa pyörää: kilpailuissa, reittiin tutustumisessa ja harjoituksissa.
- Kypärän osien, kuten remmien tai pehmusteiden, muokkaaminen tai poistaminen on kielletty.
- Kypärän tulee olla turvallisesti kiinnitettynä ja istua kunnolla koko ajan ilman, että mikään sisäpuolelle puettu vaatekappale heikentää istuvuutta. Kypärän on oltava kuvatulla tavalla urheilijan päässä aina, kun hän koskee pyörään, eli siitä hetkestä, kun

hän ottaa pyörän telineestä pyöräosuuden alussa, siihen hetkeen, kun hän palauttaa pyöränsä telineeseen pyöräosuuden päätteeksi.

- Jos urheilija jostain syystä poistuu pyöränsä kanssa reitiltä, hän ei saa avata tai riisua kypärää ennen, kuin hän on laskeutunut pyörältään kisareitin rajojen ulkopuolella. Kypärä tulee kiinnittää huolellisesti takaisin päähän ennen kuin urheilija nousee uudelleen pyörälleen ja palaa kilpailureitille.

h.) Levyjarrut:

- Levyjarrut ovat sallittuja.

i.) Kielletyt varusteet:

Kiellettyjä varusteita ovat muun muassa:

- Korvan sisään tai ulkopuolelle tulevat kuulokkeet, mikrofonikuulokkeet, tekniset korvatulpat tai älykypärät
- Lasiset astiat
- Peilit
- Pyörä tai pyörän osat, jotka eivät täytä sääntöjä;
- Kilpailuasua, joka ei täytä sääntöjä.

j.) Pyöräosuudella kaikkien urheilijan varusteiden ja pyörässä kiinni olevien osien tulee olla ennen kilpailua kilpailun tuomariston hyväksymiä, turvallisesti kiinnitettyjä, eivätkä ne saa vaarantaa ketään tai antaa epäreilua etua.

5.5. Peesaus:

Yleiset ohjeet:

Peesivapaat kilpailut:

- Eri sukupuolta olevaa kilpailijaa ei saa peesata.
- Eri kierroksella olevaa urheilijaa ei saa peesata.
- Moottoripyörää tai muuta moottoriajoneuvoa ei saa peesata.

Peesikieltokilpailut:

- Toista urheilijaa tai moottoriajoneuvoa ei saa peesata. Urheilijoiden tulee estää muiden peesausyritykset.
- Urheilija on oikeutettu paikkaansa reitillä, mikäli hän on ottanut paikkansa ensimmäisenä ilman kontaktia muihin. Kun urheilija ottaa paikkansa, hänen tulee jättää asiaankuuluva väli muihin ja liikkua asianmukaisesti normaalein liikkein osumatta muihin. Urheilijoiden välin on oltava asianmukainen ennen ohitusta.
- Urheilija, joka lähestyy mistä tahansa suunnasta toisen kilpailijan peesialuetta, on vastuussa peesaamisen välttämistä.
- Peesaaminen tarkoittaa siirtymistä pyörän tai ajoneuvon peesialueelle:
 - Puoli- ja pitkän matkan kilpailujen peesialue: Pyörän peesialue on 12 metriä pitkä mitattuna edellä ajavan etupyörästä takana tulevan etupyörään. Kilpailija saa

mennä ohituksessa toisen kilpailijan peesialueelle, kunhan hän etenee selvästi alueen läpi. Peesialueella olo ohituksessa saa kestää korkeintaan 25 sekuntia.

- Perus- ja lyhyen matkan kilpailujen peesialue: Pyörän peesialue on 10 metriä pitkä mitattuna edellä ajavan etupyörästä takana tulevan etupyörään. Kilpailija saa mennä ohituksessa toisen kilpailijan peesialueelle, kunhan hän etenee selvästi alueen läpi. Peesialueella olo ohituksessa saa kestää korkeintaan 20 sekuntia.
- Ajoneuvon peesialue: Ajoneuvon peesialue on 35 metriä pitkä ja koskee kaikkia ajoneuvoja pyöräosuudella. Tämä koskee myös peesivapaita kilpailuja.
- Peesialueelle siirtyminen: Urheilija voi siirtyä pyörän peesialueelle seuraavissa olosuhteissa:
 - Jos urheilija ohituksessa siirtyy peesialueelle ja etenee selvästi sen läpi sallitussa ajassa
 - Turvallisuussyistä
 - Sata metriä ennen ja jälkeen ensiapupisteen tai vaihtopaikan;
 - Tiukassa käännöksessä;
 - Jos tuomaristo sulkee jonkun osan reittiä kapeiden kaistojen, rakennelmien, kiertoteiden tai muiden turvallisuussyiden takia.
- Ohitus:
 - Urheilija on ohitettu, kun ohittavan kilpailijan eturengas on ohitettavan eturengasta edellä.
 - Ohitetun urheilijan tulee selvästi ja reippaasti jättäytyä ohittaneen urheilijan peesialueen taakse. Jättäytymisen sijaan uudelleen ohittaminen johtaa peesausrangaistukseen.
 - Ohitettu urheilija, joka pysyttelee ohittaneen urheilijan peesialueella pidempään kuin sallitun ajan, saa peesausrangaistuksen.
 - Urheilijoiden tulee ajaa tien oikeassa reunassa eikä muodostaa esteitä ohittamiselle. Ohituksen estämisellä tarkoitetaan sitä, kun takaa tuleva kilpailija ei pysty ohittamaan, koska edessä ajava on sijoittunut väärin reitille.
 - Kilpailun tuomarit ohjeistavat urheilijoita, kummalta puolelta heidän tulee pyöräillessä ohittaa toinen kilpailija.



Standard and shorter distances: 10m
Middle and longer distances: 12m

5.6. Peesausrangaistukset:

- Peesikieltokilpailussa peesaaminen on kielletty.
- Tuomari huomauttaa peesaavaa urheilijaa, ja hänen on kärsittävä aikarangaistus. Huomautuksen tulee olla selvä ja yksiselitteinen.
- Rangaistavan urheilijan tulee pysähtyä seuraavalle pyörärangaistusalueelle ja kärsiä siellä kilpailumatkasta riippuva rangaistusaika. Rangaistusajat ovat sprinttimatkoilla yhden minuutin, perusmatkoilla kaksi minuuttia ja puoli- ja pitkän matkan kilpailuissa viisi minuuttia.
- Urheilijan vastuulla on pysähtyä seuraavalla rangaistusalueella. Pysähtymättä jättäminen johtaa hylkäykseen.
- Perus- ja lyhyen matkan kilpailuissa toinen peesausrikkomus johtaa hylkäämiseen.
- Puoli- ja pitkän matkan kilpailuissa kolmas peesausrikkomus johtaa hylkäämiseen.
- Peesausrikkomuksista ei voi valittaa.

5.7. Estäminen:

- Urheilijoiden tulee ajaa reunassa eikä muodostaa esteitä ohittamiselle. Ohituksen estämisellä tarkoitetaan sitä, kun takaa tuleva kilpailija ei pysty ohittamaan, koska edessä ajava on sijoittunut väärin reitille. Ohituksen estänyt urheilija saa keltaisen kortin, ja hänen tulee kärsiä aikarangaistuksensa seuraavalla pyörärangaistusalueella.

6. Juoksu

6.1 Yleiset säännöt

Juoksuosuudella urheilija:

- Voi juosta tai kävellä
- Tulee pitää virallista kilpailunumerolappua. Tämä on aina pakollista ikäsarjojen kilpailuissa. Muissa kilpailuissa tuomaristo voi tiedottaa kilpailuinfossa, että kilpailunumerolapun pitäminen juoksuosuudella on pakollista
- Ei saa ryömiä
- Ei saa juosta yläruumis paljaana
- Ei saa juosta pyöräilykypärä päässä
- Ei saa ottaa käännöksissä tukea tolpista, puista tai muista kiinteistä elementeistä.
- Ei saa juosta yhdessä kenenkään reitillä tai reitin vieressä juoksevan kilpailun ulkopuolisen urheilijan, seuran jäsenen, valmentajan tai muun jäniksen kanssa.
- Ei saa juosta yhdessä tai ottaa vauhtia muista urheilijoista, jotka ovat yhden tai useamman kierroksen edellä. Sääntöä noudatetaan vain M/N, U23, U19, U17 ja -U15- sarjoissa sekä paratriathlonissa.

6.2. Maaliintulon määritelmä:

Urheilijan katsotaan tulleen maaliin, kun mikä tahansa hänen ruumiinsa osa ylittää maaliviivan uloimman linjan.

6.3. Turvallisuuteen liittyvä ohjeistus

- Vastuu kilpailussa pysymisestä on urheilijalla. Urheilija, joka tuomariston tai lääkintähenkilökunnan mielestä osoittaa olevansa vaaraksi itselleen tai muille, poistetaan kilpailusta.
- Kilpailun ulkopuolinen henkilö ei saa edetä kilpailijan kanssa maalisuoralla

6.4. Kielletyt varusteet

- Korvan sisään tulevat tai korvat peittävät kuulokkeet, mikrofonikuulokkeet tai tekniset korvatulpat
- Lasiset astiat

7. Vaihto-alue

Kilpailija käyttää järjestäjän osoittamaa paikkaa vaihtoalueella. Korjaus- ja huoltotöitä ei saa suorittaa vaihtoalueella, vaan ne tulee tehdä kilpailunjärjestäjän erikseen määrittelemällä huoltoalueella. Pyörällä ajo vaihtoalueella on kielletty. Avustaja voi vaihtaa kilpailijan rikkoutuneen renkaan, mikäli kilpailija on saanut siihen luvan vaihtoalueen päälliköltä, ja kilpailijat ovat jo siirtymässä uinnin lähtöalueelle.

7.1 Yleiset ohjeet:

- Kaikilla urheilijoilla on oltava kypärä huolellisesti kiinnitettynä päässä aina, kun he koskevat pyörään, eli siitä hetkestä, kun he ottavat pyörän telineestä pyöräosuuden alussa, siihen hetkeen, kun he palauttavat pyöränsä telineeseen pyöräosuuden päätteeksi.
- Urheilijat saavat käyttää vain heille merkittyä pyörätelinettä, ja heidän tulee ripustaa pyöränsä telineeseen:
 - a) Perinteiseen pyörätelineeseen pyörä tulee ripustaa seuraavasti:
 - Ensimmäisessä vaihdossa pyörä tulee ripustaa roikkumaan telineeseen pystyasennossa satulan etuosasta niin, että etupyörä osoittaa suoraan kilpailijan oman vaihtopaikan keskelle. Tuomaristo voi asettaa säännölle poikkeuksia.
 - Toisessa vaihdossa pyörän voi ripustaa roikkumaan mihin suuntaan tahansa joko ohjaustangon molemmilta puolilta, jarrukahvoista tai satulasta. Pyörä tulee ripustaa telineeseen puolen metrin sisälle omasta numerosta tai nimikyltistä. Pyörä tulee ripustaa niin, ettei se estä tai häiritse muiden kilpailijoiden suoritusta.
 - b) Jos kilpailussa on käytössä henkilökohtaiset pyörätelineet, tulee pyörä ripustaa ensimmäisessä vaihdossa telineeseen takapyörästä ja toisessa vaihdossa kummasta tahansa pyörästä.
 - c) Urheilijoiden tulee asettaa kaikki myöhemmin kilpailussa käytettävät varusteensa puolen metrin säteelle laatikostaan. Jos laatikkoa ei ole käytettävissä, lasketaan puolen metrin säde maasta pisteestä, joka on suoraan telineessä olevan kilpailunumeron tai nimikyltin alapuolella. Jos laatikko on käytettävissä, sen tulee sijaita puolen metrin sisällä telineessä olevasta kilpailunumerosta tai nimikyltistä. Kaikki jo käytetyt varusteet tulee asettaa omalla kilpailunumerolla varustettuun

laatikkoon, jos se on käytettävissä. Poikkeuksena ovat pyöräilykengät, jotka saavat jäädä roikkumaan kiinni polkimiin. Kilpailijoiden tulee huomioida, että laatikkoon laitettavat varusteet ovat kokonaisuudessaan laatikossa, eikä mikään osa jää laatikon ulkopuolelle. Vain kilpailussa käytettävät varusteet saa jättää vaihtoalueelle. Muut varusteet ja omaisuus tulee siirtää pois vaihtoalueelta ennen kilpailun alkamista.

- d) Jos urheilija käyttää samoja juoksukenkiä duathlonin ensimmäisessä ja toisessa juoksussa, näitä kenkiä ei tarvitse laittaa laatikkoon ensimmäisessä vaihdossa. Laatikon ulkopuolella maassa saa kuitenkin olla vain yhdet juoksukenkät kilpailun aikana. Juoksukenkien tulee olla maassa puolen metrin säteellä kilpailijan laatikosta tai telineeseen hänelle merkitystä kohdasta.
- e) U17-, U19-, U23- ja yleisessä sarjassa pyöräkengät, ajolasit, kypärä ja muut pyörävarusteet saa jättää valmiiksi pyörän päälle ensimmäistä vaihtoa varten. Muissa sarjoissa kaikki varusteet tulee olla niille tarkoitettussa laatikoissa
- f) Urheilijat eivät saa häiritä muiden kilpailijoiden suoritusta vaihtoalueella.
- g) Urheilijat eivät saa koskea toisten kilpailijoiden varusteisiin vaihtoalueella.
- h) Vaihtoalueella pyöräily on kielletty muuten paitsi pyöräosuuden aikana. Nouse pyörälle -viiva (mount) ja laskeudu pyörältä -viiva (dismount) kuuluvat vaihtoalueeseen.
- i) Urheilijoiden tulee nousta pyörälle nouse pyörälle -viivan jälkeen niin, että jalka koskettaa maata vielä viivan jälkeen.
- j) Urheilijoiden tulee laskeutua pyörältä ennen laskeudu pyörältä -viivaa niin, että jalka koskettaa maata jo ennen viivaa.
- k) Vaihtoalueella, ennen nouse pyörälle -viivaa ja laskeudu pyörältä -viivan jälkeen, pyörää saa taluttaa vain käsillä.
- l) Jos urheilija tiputtaa kengän tai jonkun muun varusteensa noustessaan pyörälle tai laskeutuessaan pyörältä, kilpailun henkilökunta kerää pudonneet tavarat, eikä tästä seuraa rangaistusta.
- m) Alastomuus tai säädytön käytös on kiellettyä.
- n) Urheilijat eivät saa pysähtyä vaihtoalueen kulkuväylille.
- o) Paikkojen merkitseminen vaihtoalueella on kielletty. Merkit, pyyhkeet ja muut merkitsemiseen käytetyt esineet poistetaan vaihtoalueelta tiedottamatta urheilijalle.
- p) Kypärän remmin tulee olla auki vaihtoalueella, kun urheilija suorittaa uimaosuutta. Remmin tulee turvallisuussyistä olla niin kireällä, että kypärää ei voi laittaa päähän avaamatta remmiä.

8. ei kansallisiin sääntöihin

9. Palkintorahojen määräytyminen kilpailuissa

Palkintorahat jaetaan avoimen sarjan nopeimmille urheilijoille. Avoimen sarjan tuloksiin lasketaan mukaan kaikki samassa lähdössä samalla matkalla olleet kilpailijat.

10. Kilpailut

10.9. Kilpailusuorituksen aikaraja – cut off time:

- Kilpailun järjestäjä voi määrittää kilpailuun suorituksen aikarajan koko suoritukselle tai jollekin tietylle osalle suoritusta.
- Jos kilpailussa on aikaraja, siitä tulee ilmoittaa vähintään kolmekymmentä päivää ennen kilpailun ilmoittautumisen sulkeutumista.

11. Kilpailun tuomaristo

11.1. Yleistä:

- Kilpailun tuomaristoon kuuluvat:
 - a) Tuomariston jäsenet eli tuomarit
 - b) Päätuomari, joka toimii tuomariston johtajana
- Tuomariston jäsenen tulee olla vähintään 19-vuotias viimeistään 31. joulukuuta sinä vuonna, jolloin kilpailu järjestetään.
- Jos kilpailu järjestetään näiden sääntöjen mukaan, tulee paikalla olla päätuomari.

11.2. -11.3 ei kansallisissa säännöissä

11.4. Kilpailun tuomaristo

- Kilpailun tuomariston tehtävät:
 - a) Kilpailun tuomaristo vastaa kaikista valituksista ja protesteista.
 - b) Kilpailun tuomaristolla on valta muokata kilpailun tuloksia valitusten tai protestien pohjalta. Tulosten muokkaaminen on tuomariston niin kutsuttu pelikenttäpäätös (Field of Play decision), joka tehdään siten, että tulokset olisivat mahdollisimman reilut olosuhteet ja säännöt huomioiden.
 - c) Kilpailun tuomariston tulee olla paikalla ennen urheilijoiden kilpailuinfon alkamista aina siihen asti, kunnes kilpailu päättyy.
 - d) Kilpailun päätuomari on vastuussa siitä, että kaikista valituksista ja päätöksistä tehdään kirjallinen lausunto.
- Kilpailun tuomariston kokoontumisaikataulu:
Kilpailun tuomaristo kokoontuu vähintään:
 - a) Kilpailuinfon jälkeen
 - b) Tuntia ennen kilpailun lähtöä
 - c) Viimeisen maaliintulon jälkeen.
- Kilpailun tuomariston yhtenäisyys
 - a) Kilpailun tuomariston työskentely noudattaa seuraavia periaatteita:
 - Todisteita ja lausuntoja käsitellään yhdenmukaisesti.
 - Huomioidaan, että rehellinen lausunto voi vaihdella henkilökohtaisten huomioiden ja muistin takia.

- Tilanteisiin suhtaudutaan avoimin mielin niin kauan, kunnes kaikki todisteet on esitetty.
 - Huomioidaan, että urheilija on syytön niin kauan, kunnes tuomaristo on täysin yksimielinen epäilystä rikkeestä.
- b) Eturistiriita:
- Kilpailun tuomariston johtaja päättää, onko joku jäsenistä eturistiriidassa.
 - Tuomariston johtaja voi korvata tuomariston jäsenen eturistiriitatilanteessa, poissaolon takia tai mistä tahansa muusta syystä. Tuomariston johtajalla on valta määrätä korvaaja tehtävään. Kilpailun tuomaristossa täytyy kuitenkin toimia yhtä monta henkeä, kuin siihen oli alun perin nimetty.
 - Tuomariston johtajan on oltava henkilö, joka todistetusti ei ole eturistiriidassa.

12. Protesti

12.1 Yleistä

Protesti tehdään urheilijan käytöstä, tuomaristoa tai kilpailun olosuhteita vastaan. Urheilija tai hänen valmentajansa voivat tehdä protestin päätuomarille, mikäli tuomaristo ei vielä ole huomionnut kyseistä asiaa, eikä päätuomari ole tehnyt siitä päätöstä.

12.2 -12.6 ei kansallisissa säännöissä

12.7 Protestin sisältö

Protestin yhteydessä tulee maksaa 50 € Triathlonliiton tilille FI7040550012661092. Summa palautetaan, mikäli protesti hyväksytään. Jos protesti hylätään, rahaa ei palauteta, van se jää Triathlonliitolle. Protestikaavakkeen saa päätuomarilta tai maali alueen toimitsijoilta ja se tulee palauttaa päätuomarille 30 min kuluessa protestin tekijän maaliintulosta. Esimerkki protestikaavakkeesta on liitteessä 2.

Protestiin tulevat tiedot:

Epäilty sääntörikkomus, sekä:

- Epäillyn sääntörikkomuksen tapahtumapaikka ja arvioitu tapahtuma-aika.
- Epäiltyyn sääntörikkomukseen osallistuneet henkilöt
- Todistajalausunto ja jos mahdollista graafinen esitys epäilystä sääntörikkomuksesta
- Epäillyn sääntörikkomuksen todistajien nimet

12.8 Protestin menettelytapa

Protestitapauksessa toimitaan seuraavasti:

- Protesti täytetään päätuomarin kanssa, ja protestin tekijä allekirjoittaa protestin annettujen aikarajojen sisällä.
- Päätuomari ilmoittaa maali alueen ilmoitustaululla, että protesti on jätetty.
- Protestin tekijän ja oletetusta sääntörikkeestä syytetty urheilija tai hänen kansallisen valmentajansa tai edustajansa tulee olla paikalla. Jos protestin tekijä ei odota paikalla,

protestin kuulemista voidaan lykätä, tai se voidaan perua. Kilpailun tuomaristo päättää, onko protestin tekijän poissaolo kuulemisesta todellinen.

- Jos jokin osapuoli jää pois tulosten kuulemisesta, tuomaristolla on oikeus tehdä päätös ilman heitä.
- Jos tuomariston johtaja sallii, voidaan protestin tekijälle tai syytetylle urheilijalle nimetä edustaja protestin käsittelyyn.
- Päätöksen kuuleminen ei ole julkinen yleisölle.
- Kilpailun tuomariston johtaja selittää päätösprosessin ja jokaisen oikeudet.
- Kilpailun tuomariston johtaja lukee protestin.
- Protestin tekijälle ja syytetylle annetaan riittävästi aikaa kertoa selostuksensa tapahtuneesta.
- Todistajia voi olla molemmilla osapuolilla korkeintaan kaksi, ja he saavat kukin puhua korkeintaan kolme minuuttia.
- Tuomaristo kuuntelee todisteet ja tekee päätöksen yksinkertaisen enemmistön mielipiteen mukaan.
- Päätös julkistetaan heti ja toimitetaan osapuolille pyynnöstä myös kirjallisesti.
- Tuomaristo tekee tapaamisen lopuksi tapaamisesta pöytäkirjan, jossa on myös tuomariston päätös ja joka jokaisen tuomariston jäsenen on hyväksyttävä. Pöytäkirja toimitetaan Suomen Triathlonliittoon.

12.9 ei kansallisissa säännöissä

Liite 1. Kilpailumatkat ja ikävaatimukset

Minimi ikä: kilpailijan tulee olla tai täyttää kilpailuvuotena taulukossa vaadittava minimi ikä.

Triathlon:

	UINTI	PYÖRÄILY	JUOKSU	MINIMI-ikä
VIESTI	250-300 m	5 -8 km	1.5-2 km	15
SUPERSPRINTTI	250 -500 m	6.5 -13 km	1.7-3.5 km	15
SPRINTTI	750 m saakka	20 km saakka	5 km saakka	16
PERUSMATKA	1500 m	40 km	10 km	18
PUOLIMATKA	1900-3000 m	80-90 km	20-21 km	18
TÄYSIMATKA	1000-4000 m	100 -200 km	10-42.5 km	18

Duathlon

	JUOKSU	PYÖRÄILY	JUOKSU	MINIMI-ikä
VIESTI	1.5 – 2 km	5 km – 8 km	0.75 km – 1 km	15
SPRINTTI	5 km	20 km	2.5 km	16
PERUSMATKA	5 – 10 km	30 – 40 km	5 km	18
PUOLIMATKA	10 – 20 km	60 – 90 km	10 km	18
TÄYSMATKA	10 – 20 km	20 - 150 km	20 – 30 km	18

Aquathlon

	JUOKSU	UINTI	JUOKSU	MINIMI-ikä
VIESTI	1.25 km	500 m	1.25 km	15
VIESTI (KYLMA VESI)		500 m	2.5 km	15
PERUSMATKA	2.5 km	1000 m	2.5 km	16
PERUSMATKA (KYLMA VESI)		1000 m	5 km	16

PITKÄ MATKA	5 km	2000 m	5 km	18
PITKÄ MATKA (KYLMA VESI)		2000 m	10 km	18

Talvi Triathlon

	MAASTOJUOKSU	MAASTOPYÖRÄILY	MAASTOHIIHTO	MINIMI-ikä
VIESTI	2 – 3 km	4 – 5 km	3 – 4 km	15
SPRINTTI	3 – 4 km	5 – 6 km	5 – 6 km	16
PERUSMATKA	7 – 9 km	12 – 14 km	10 – 12 km	18

S3 Talvi Triathlon

	JUOKSU	LUISTELU	MAASTOHIIHTO	MINIMI-ikä
PERUSMATKA	4 – 6 km	10 – 14 km	7 – 9 km	16

Maastotriathlon

	UINTI	MAASTOPYÖRÄILY	MAASTOJUOKSU	MINIMI-ikä
VIESTI	200 – 250 m	4 – 5 km	1.2 – 1.6 km	15
SPRINTTI	500 m	10 – 12 km	3 – 4 km	16
PERUSMATKA	1000 – 1500 m	20 – 30 km	6 – 10 km	18

Maasto Duathlon

	MAASTOJUOKSU	MAASTOPYÖRÄILY	MAASTOJUOKSU	MINIMI-ikä
VIESTI	1.2 – 1.6 km	4 – 5 km	0.6 – 0.8 km	15
SPRINTTI	3 – 4 km	10 – 12 km	1.5 – 2 km	16
PERUSMATKA	6 – 10 km	20 – 25 km	3 – 4 km	18

Aquabike

	UINTI	PYÖRÄ	MINIMI-ikä
PERUSMATKA	1500 M	40 km	18
TÄYSMATKA (LONG)	1000 – 4000 m	100 – 200 km	18

Liite 2. Protesti-kaavake

PROTESTIN TEKIJÄ TÄYTTÄÄ		
KILPAILUN NIMI		KILPAILUN PÄIVÄMÄÄRÄ
KILPAILUPAIKKA:		AIKA, JOLLOIN PROTESTI TEHTIIN:
PROTESTIN TEKIJÄ:		KILPAILUNUMERO:
PUHELINNUMERO:		SÄHKÖPOSTI-OSOITE:
PROTESTIN KOHDE, NIMI:		PROTESTIN KOHTEEN KILPAILUNUMERO:
TILINUMERO PROTESTIMAKSUA VARTEN:		FI7040550012661092
MINKÄ TYYPPISESTÄ PROTESTISTA ON KYSE:		
KILPILUREITTIÄ KOSKEVA PROTESTI		TOISTA KILPAILIJAA TAI TUOMARIA KOSKEVA PROTESTI
VASTUULLISUUTTA KOSKEVA PROTESTI		AJANOTTOA KOSKEVA PROTESTI
VARUSTEITA KOSKEVA PROTESTI		
TODISTAJAN NIMI		
TODISTAJAN NIMI		
SÄÄNTÖ, JOTA RIKOTTIIN:		RIKKOMUKSEN KELLONAIKA:
MISSÄ RIKKOMUS TAPAHTUI. KUVAILE TAPAHTUMA TARKASTI. KERRO KETKÄ OLIVAT OSALLISENA.		
PROTESTINTEKIJÄN ALLEKIRJOITUS	Nimi	Päivämäärä:

HYVÄKSYTTY 21.2.2002

PROTESTIN VASTAANOTTAJAN ALLEKIRJOITUS	Nimi	Päivämäärä:
MAKSU PROTESTISTA VASTAANOTETTU:	Nimi	Päivämäärä/aika:

JURYN PÄÄTÖS:

KILPAILUN JURY	NIMI	NIMI
	NIMI	
JURY SAI PROTESTIN	PÄIVÄMÄÄRÄ	KELLONAIKA
JURY RATKASI PROTESTIN	PÄIVÄMÄÄRÄ	KELLONAIKA
JURYN ALLEKIRJOITUKSET	1.	2.
	3.	

HYVÄKSYTTY 21.2.2002

Liite 4: Rangaistukset ja rikkomukset

Yleiset säännöt ja rangaistukset:

1. Urheilija, joka kilpailee väärässä sarjassa ikäänsä nähden tai matkalla, joka ei ole hänelle sallittu, tai ennen pakollista 24 tunnin taukoa

- Hylkäys kaikista aikajakson kilpailuista

2. Merkityltä reitiltä poikkeaminen

- Varoitus ja jatkaminen siitä kohdasta, jossa poikkeaminen tapahtui
- Jos edellistä ei noudateta: hylkäys

3. Jos urheilija turvallisuussyistä poikkeaa reitiltä ja palaa reitille eri kohdasta, jolloin hän saa kilpailuetua

- Jos kilpailuetua on saatu: aikarangaistus

4. Häiritsevä kielenkäyttö tai väkivaltainen käytös järjestäjiä kohtaan

- Hylkäys ja raportointi

5. Epäurheilijamainen käytös

- Hylkäys ja raportointi Suomen Triathlonliittoon mahdollista kilpailukiellon asettamista varten

6. Toisen kilpailijan suorituksen estäminen, vastustaminen, tai häiritseminen

- Tahattomasti: varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Tahallisesti: Hylkäys

7. Tahallinen kontaktin ottaminen. Kilpailuissa tulee vahingossa kontakteja, kun urheilijat osuvat toisiinsa, mikä ei ole rangaistavaa. Kun useat kilpailijat liikkuvat rajatulla alueella, kontakteja sattuu. Tahattomat kontaktit samassa asemassa olevien urheilijoiden välillä eivät ole rangaistavia.

- Tahattomasti: varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Tahallisesti: Hylkäys

8. Avun vastaanottaminen muilta kuin tuomareilta, toimitsijoilta tai muilta kilpailijoilta

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista, ja palauttaminen takaisin tilanteeseen ennen avunsaamista
- Jos ei: Hylkäys

9. Kieltäytyminen noudattamasta tuomariston tai toimitsijoiden ohjeita

- Hylkäys

10. Jos ei käytä kilpailunjärjestäjän osoittamia tuomariston määräämää kilpailunumeroja, jotka on ilmoitettu kilpailuinfossa

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

11. Kilpailunumeron pitäminen uintiosuuden aikana, kun märkäpuku on kielletty

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

12. Roskien tai varusteiden levittäminen reitille muihin kuin selvästi merkittyihin paikkoihin kuten ensiapupaikalle tai roska-astioihin

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Aikarangaistus

13. Laittomien, vaarallisten tai kiellettyjen varusteiden käyttäminen kilpailuedun saamiseksi tai jos nämä varusteet voivat vaarantaa muita

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

14. Kilpailun liikennesääntöjen rikkominen

- Tahattomasti: Varoitus ja toiminnan korjaaminen, jos mahdollista
- Tahallisesti tai jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

15. Epäuskottava tai tarkoituksellinen tasapeli ITU-kilpailuissa avoin-, U23-, juniori- ja nuorten sarjoissa sekä paratriathlonissa

- Hylkäys

18. Käsivarsien peittäminen kyynärpään alapuolelta tai säärien peittäminen polvien alapuolelta, kun se on kiellettyä

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

19. Jos käsivarsia ei peitetä kilpailun aikana tuomariston sääolosuhteisiin perustuvasta kehotuksesta huolimatta

- Ennen kilpailua: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

20. Puoli- ja pitkän matkan kilpailuissa kilpa-asun etuvetoketjun pitäminen avattuna rintalastan alapuolelle

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

22. Poliittisen, uskonnollisen, seksuaalisen tai rasistisen propagandan levittäminen tai esittäminen

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

23. Esiintyminen väärällä nimellä tai eri-ikäisenä, todistuksen väärentäminen tai väärän tiedon antaminen

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon asettamista varten

24. Osallistuminen, vaikka ei ole kilpailukelpoinen

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon asettamista varten

25. Toistuva Suomen Triathlonliiton sääntöjen rikkominen

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon asettamista varten

26. Huumeiden väärinkäyttö

- Rangaistukset annetaan SUEK:n sääntöjen mukaan

27. Epätavallinen ja väkivaltainen epäurheilijamainen käytös

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon mahdollista kilpailukiellon asettamista varten

28. Kilpaileminen ylävartalo paljaana

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

29. Säädytön käytös tai alastomuus

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

30. Ulkopuolinen apu: Polkupyörän, pyörän rungon, vanteiden, kypärän tai muun varusteen antaminen toiselle urheilijalle, mikä johtaa auttavan osapuolen kyvyttömyyteen jatkaa omaa kilpailuaan

- Molempien kilpailijoiden hylkääminen

31. Epäreilun kilpailuedun saaminen ajoneuvosta poikkeuksena peesaaminen, kun se on sallittua

- Hylkäys

32. Jos kilpailija ei pysähdy seuraavalle rangaistusalueelle, vaikka hänen pitäisi

- Hylkäys

33. Lämmittely kilpailureitillä toisten sarjojen kilpailun ollessa jo käynnissä

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

34. Kilpailukiellon aikana kilpaileminen

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon pidentämistä tai erottamista varten

37. Jos tekee varusterikkomuksen käyttämällä laitteita, jotka tekevät pyörästä muun kuin ihmisvoimaisen kulkuvälineen

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen sekä raportointi Triathlonliittoon mahdollista kilpailukiellon asettamista varten

38. Jos käyttää laitteita, jotka häiritsevät huomion kiinnittämistä ympäristöön

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

39. Toisen urheilijan etenemisen fyysinen avustaminen

- Molempien kilpailijoiden hylkääminen

Lähtöön liittyvät säännöt ja rangaistukset

43. Varaslähdön ottaminen

- Aikarangaistus

44. Lähteminen omaa lähtöryhmää aikaisemmassa lähtöryhmässä

- Hylkäys

45. Jos kilpailija ei siirry takaa lähtöviivalle ennen hyppyä tai juoksua veteen

- Aikarangaistus

46. Valitun lähtöpaikan vaihtaminen

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

47. Jos urheilija valtaa useamman kuin yhden lähtöpaikan

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

Uinnin säännöt ja rangaistukset

48. Märkäpuvun käytön ollessa kiellettyä käsivarsien peittäminen kyynärpään alapuolelta tai säärien peittäminen polvien alapuolelta

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

49. Jos kilpailija ei käytä kilpailun virallista uimalakkia uintiosuudella lähtöjärjestäytymisestä lähtien

- Tahallisesti: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

50. Kontaktin ottaminen ja toistuva toisen urheilijan etenemisen häirintä ilman, että kilpailija yrittää siirtyä etäämmälle

- Aikarangaistus

51. Tarkoituksellinen toisen kilpailijan häirintä ja mahdollisen vahingon aiheuttaminen epäreilun edun saamiseksi

- Hylkäys ja raportointi Triathlonliittoon kilpailukiellon asettamista tai erottamista varten

52. Jos kilpailija ei pue ylävartaloa peittävää märkäpukua, kun märkäpuvun käyttö on pakollista

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

53. Mainoksilla varustetun toisen kuin kilpailun virallisen uimalakin pitäminen näkyvillä lähtöviivalta ensimmäiseen vaihtoon

- Ennen kilpailua: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Kilpailun aikana:
 - Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin-sarjojen peesikieltokilpailut ja paratriathlon: Aikarangaistus
 - Avoin-sarjojen peesivapaat kilpailut: Aikarangaistus

Vaihtojen säännöt ja rangaistukset

54. Pyörän ripustaminen huonosti telineeseen tai oman vaihtopaikan ulkopuolelle tai toisen urheilijan suorituksen estäminen

- Ennen kilpailua: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Kilpailun aikana:
 - Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
 - Avoin-sarjojen peesikieltokilpailut ja paratriathlon: Aikarangaistus
 - Avoin-sarjojen peesivapaat kilpailut: Aikarangaistus

55. Jos kypärän remmi on kiinnitettynä vaihtoalueella, kun kilpailija on uintiosuudella

- Ikäsarjat: Tuomari aukaisee remmin.
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus, ja tuomari aukaisee remmin.

56. Kypärän pitäminen päässä auki tai huonosti kiinnitettynä samalla, kun koskee pyörään

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus

57. Pyörälle nouseminen ennen "nouse pyörälle" -viivaa

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus

58. Pyörältä laskeutuminen "laskeudu pyörältä" -viivan jälkeen

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus

59. Jos urheilija purkaa tai säilyttää tavaroitaan merkityn alueen ulkopuolella

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus

60. Vaihtopaikan sijainnin merkitseminen

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Merkintä ja merkintään käytetyt välineet poistetaan, eikä tästä tiedoteta urheilijaa

61. Jos urheilija ei laita kaikkia varusteitaan kilpailunjärjestäjän tarjoamaan pussiin, lukuun ottamatta pyöräilykenkiä, jotka saavat jäädä kiinni pyörään, kilpailussa, jossa pussit ovat käytössä

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus

62. Toisten kilpailijoiden varusteisiin kajoaminen vaihtoalueella

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus

Pyöräilyn säännöt ja rangaistukset

63. Jos pyöräilykypärää ei käytetä reittiin tutustumisen tai muun virallisen harjoituksen aikana

- Urheilija poistetaan kyseisestä harjoituksesta

64. Eteneminen ilman pyörää pyöräosuuden aikana

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

65. Peesaaminen peesikieltokilpailuissa sprintti- ja perusmatkalla

- Ensimmäisestä rikkeestä: Peesausaikarangaistus
- Toisesta rikkeestä: Hylkäys

66. Jos ohitettu urheilija ei selvästi jättäydy ohittaneen urheilijan peesialueen taakse kahdenkymmenen sekunnin aikana sprintti- ja perusmatkan kilpailuissa

- Ensimmäisestä rikkeestä: Aikarangaistus
- Toisesta rikkeestä: Hylkäys

67. Jos ohitettu urheilija ohittaa heti uudelleen jättäytymättä peesialueen taakse sprintti- ja perusmatkan kilpailuissa

- Ensimmäisestä rikkeestä: Peesausaikarangaistus
- Toisesta rikkeestä: Hylkäys

68. Peesaaminen peesikieltokilpailuissa puolimatkan ja pitkän matkan kilpailuissa

- Ensimmäisestä ja toisesta rikkeestä: Peesausaikarangaistus
- Kolmannesta rikkeestä: Hylkäys

69. Jos ohitettu urheilija ei selvästi jättäydy ohittaneen urheilijan peesialueen taakse 25 sekunnin aikana puolimatkan ja pitkän matkan kilpailuissa

- Ensimmäisestä ja toisesta rikkeestä: Peesausaikarangaistus
- Kolmannesta rikkeestä: Hylkäys

70. Jos ohitettu urheilija ohittaa heti uudelleen jättäytymättä peesialueen taakse puolimatkan ja pitkän matkan kilpailuissa

- Ensimmäisestä ja toisesta rikkeestä: Peesausaikarangaistus
- Kolmannesta rikkeestä: Hylkäys

71. Eri sukupuolta edustavan kilpailijan peesaaminen peesivapaissa kilpailuissa

- Ensimmäisestä rikkeestä: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Toisesta rikkeestä: Hylkäys

72. Eri kierroksella olevan kilpailijan peesaaminen

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

73. Ajoneuvon tai moottoripyörän peesaaminen peesikieltokilpailuissa

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Peesausaikarangaistus

74. Ajoneuvon tai moottoripyörän peesaaminen peesivapaissa kilpailuissa

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

75. Ohittamisen estäminen peesikieltokilpailuissa

- Aikarangaistus
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

76. Ohittamisen estäminen peesivapaissa ikäsarjojen kilpailuissa

- Aikarangaistus
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

77. Pyöräilykypärän pitäminen auki tai huonosti kiinnitettynä pyöräilyosuuden aikana

- Ikäsarjat: Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Avoin-sarjat ja paratriathlon: Aikarangaistus
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

78. Kypärän riisuminen myös pysähtyessä pyöräilyosuuden aikana

- -Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

79. Jos ei pidä kypärää pyöräilyosuudella

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

80. Kilpaileminen muulla kuin tarkistetulla pyörällä tai pyörän muokkaaminen hyväksytyn tarkistuksen jälkeen

- Hylkäys

81. Muun kuin urheilijalla mukana olevan syötävän ja juotavan nauttiminen rangaistusta kärsittäessä pyörärangaistusalueella (penalty box)

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

82. WC:n käyttäminen rangaistusta kärsittäessä pyörärangaistusalueella (penalty box)

- Rangaistusaika pysäytetään

83. Varusteiden säätäminen tai pyörän huoltaminen rangaistusta kärsittäessä pyörärangaistusalueella (penalty box)

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

84. Pyörällä vaarallisesti ajaminen

- Aikarangaistus
- Tahallisesti toistettuna: Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

Juoksun ja hiihdon säännöt ja rangaistukset

85. Ryömiminen juoksuosuudella

- Hylkäys ja kilpailusta poistaminen

86. Yhden tai useamman kierroksen edellä olevan urheilijan kanssa yhdessä juokseminen tai jäniksenä käyttäminen Avoin-, U23-, juniori-, ja nuorten sarjoissa sekä paratriathlonissa.

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

87. Juokseminen yhdessä reitillä tai reitin vieressä juoksevan kilpailun ulkopuolisen urheilijan, seuran jäsenen, valmentajan tai muun jäniksen kanssa

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

88. Juokseminen tai hiihtäminen kypärä päässä

- Varoitus ja toiminnan korjaaminen
- Jos toimintaa ei korjata: Hylkäys

89. Käännöksissä tuen ottaminen tolpista, puista tai muista kiinteistä elementeistä

- Aikarangaistus

90. Kilpailun ulkopuolisen henkilön kanssa juokseminen maalisuoralla

- Hylkäys

Joukkueviestin säännöt ja rangaistukset

93. Viestinviejän vaihtaminen vaihtoalueen ulkopuolella

- Aikarangaistus

94. Jos viestinviejän vaihto ei tapahdu kunnolla tai se tehdään tahallisesti vaihtoalueen ulkopuolella

- Hylkäys