

# Κανονισμοί Συμμετοχής

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

α) Όλες οι εκδηλώσεις που διοργανώνονται από την Κυπριακή Ομοσπονδία Τριάθλου, από Ομίλους/Μέλη της ή και από τρίτους κάτω από την αιγίδα της είναι σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τριάθλου (ITU). Παρόλα αυτά οι διαγωνιζόμενοι πρέπει να γνωρίζουν και να τηρούν τους ακόλουθους κανονισμούς.

β) Όπου οι κανονισμοί δεν είναι ξεκάθαροι, οι κανονισμοί της ITU θα υπερισχύουν.

γ) Σε περίπτωση διαφωνίας μεταξύ των κανονισμών οι κανονισμοί της ITU θα υπερισχύουν.

δ) Ο σκοπός των κανονισμών είναι για να παρέχουν ασφάλεια και αθλητοπρέπεια.

## 2. ΚΩΔΙΚΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ

- Αγγλικοί όροι θα χρησιμοποιηθούν για αποφυγή τυχόν παρεξηγήσεων.

### 2.1 ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Τρίαθλο, Δίαθλο και Aquathlon εμπλέκουν πολλούς διαγωνιζόμενους για αυτό τον λόγο οι αθλητές πρέπει να τηρούν τους παρακάτω κανονισμούς:

(i) Ευγενής άμιλλα μεταξύ των αθλητών.

(ii) Να φροντίζουν για την δική τους ασφάλεια αλλά και των υπόλοιπων αθλητών

(iii) Να γνωρίζουν, να κατανοούν και να τηρούν τους κανονισμούς της ITU οι οποίοι είναι διαθέσιμοι μέσω της Κυπριακής Ομοσπονδίας Τριάθλου και στον σύνδεσμο [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org)

(iv) Να τηρούν τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας και να υπακούουν στους κριτές του αγώνα.

(v) Να αντιμετωπίζουν άλλους αθλητές, αξιωματούχους, εθελοντές και θεατές με σεβασμό και ευγένεια

(vi) Να αποφεύγουν τη χρήση προσβλητικών εκφράσεων

(vii) Να ενημερώνουν ένα Επίσημο Κριτή μετά την αποχώρησή τους από τον αγώνα.

Σε περίπτωση που αθλητής δεν το πράξει αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αναστολή του.

(viii) Να αγωνίζονται χωρίς να λαμβάνουν βοήθεια από κανέναν πλην του προσωπικού του αγώνα και Επίσημου Κριτή.?

(ix) Να αποφύγουν την ύπαρξη αντίθετου μάρκετινγκ.

(x) Να μην πετούν σκουπίδια ή τον εξοπλισμό τους γύρω από την διαδρομή, εκτός σε σαφώς καθορισμένους χώρους, όπως είναι οι σταθμοί τροφοδοσίας ή σημεία διάθεσης απορριμμάτων.

(χι) Να μην προσπαθούν να κερδίσουν αθέμιτο πλεονέκτημα από οποιαδήποτε όχημα ή αντικείμενο.

### **2.3 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ (ANTI-DOPING CONTROL)**

α) Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να υποβάλλονται σε έλεγχο απαγορευμένων ουσιών μετά από υπόδειξη της Κυπριακής Αρχής Αντί-Ντόπινγκ. (CyADA)  
β) Όλοι οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να εξοικειωθούν με τους κανόνες της Κυπριακής Αρχής Αντί-Ντόπινγκ, συμπεριλαμβανομένων των ιατρικών εξετάσεων του ελέγχου, τον έλεγχο των υποχρεώσεων και των διαδικασιών, τις κυρώσεις και τις διαδικασίες έφεσης και των ουσιών που απαγορεύονται.

### **2.4 ΥΓΕΙΑ**

Το Τρίαθλο, το Διάθλο και το Aquathlon είναι επίπονα αθλήματα. Για να είστε σε θέση να συμμετέχετε πρέπει να βρίσκεστε σε καλή φυσική κατάσταση και να είστε κάτοχος Δελτίου Υγείας εκδομένο από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού.

### **2.7 ΕΓΓΡΑΦΕΣ/ΜΕΤΑΓΡΑΦΕΣ/ΕΘΝΙΚΗ/ΧΟΡΗΓΟΙ**

Οι αθλητές για να συμμετέχουν στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Τρίαθλου, πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι σε Όμιλο/Μέλος της Ομοσπονδίας. Οι εγγραφές μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε στιγμή στην διάρκεια του χρόνου ενώ οι μεταγραφές στα Σωματεία Μέλη της Ομοσπονδίας είναι από την 1<sup>η</sup> μέχρι την 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου κάθε χρόνο.

Διευκρινίζεται πως για συμμετοχή στην Εθνική ή άλλη εκπροσώπηση της Ομοσπονδίας σε αγώνες, οι αθλητές που θα επιλεγούν πρέπει να έχουν την Κυπριακή Υπηκοότητα. Αθλητές της Εθνικής ή απεσταλμένοι για εκπροσώπηση της Ομοσπονδίας υποχρεούνται να χρησιμοποιούν τις στολές που τους δίνονται από την Ομοσπονδία. Απαγορεύεται η οποιαδήποτε προβολή προσωπικών χορηγών χωρίς την άδεια του Δ.Σ της Ομοσπονδίας.

### **2.11 ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Τα αποτελέσματα πρέπει να συμπεριλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- α) Τον χρόνο της κολύμβησης ή του πρώτου αθλήματος ξεχωριστά;
- β) Τον χρόνο της πρώτης αλλαγής ξεχωριστά;
- γ) Το χρόνο της ποδηλασίας ή του δεύτερου αθλήματος ξεχωριστά;
- δ) Τον χρόνο της δεύτερης αλλαγής ξεχωριστά;
- ε) Τον χρόνο για το τρέξιμο ξεχωριστά;
- ζ) Τον συνολικό χρόνο τερματισμού;
- η) Τα αποτελέσματα θα περιλαμβάνουν τους αθλητές που δεν τελείωσαν τον αγώνα (DNF), εκείνους που δεν εκκίνησαν (DNS), εκείνους που έχουν αποκλειστεί (DSQ) και εκείνους που έχουν πιαστεί γύρο (LAP.)

### 3. ΚΥΡΩΣΕΙΣ:

#### 3.1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ:

α.) Η μη συμμόρφωση με τους κανόνες ανταγωνισμού της ITU μπορεί να οδηγήσει έναν αθλητή να προειδοποιηθεί προφορικά , να τιμωρηθεί με ποινή χρόνου , να αποκλειστεί, να ανασταλεί ή να απελαθεί.

β.) Η φύση της παράβασης του κανονισμού θα καθορίσει την μετέπειτα ποινή.

γ.) Η αναστολή ή η απέλαση θα συμβούν σε πολύ σοβαρές παραβιάσεις είτε των κανονισμών της ITU είτε μετά από θετικό αποτέλεσμα ελέγχου αντί – ντόπινγκ.

δ.) Λόγοι για Ποινή: Ένας αθλητής που δέχθηκε προφορική προειδοποίηση τιμωρείται με ποινή χρόνου, ή αποκλεισμού αφού απέτυχε να συμμορφωθεί με τους κανόνες ανταγωνισμού της ITU. Οι παραβάσεις και οι κυρώσεις αναγράφονται στο Παράρτημα Κ.

ε.) Ο **Επίσημος Κριτής (Technical Official )** επιτρέπεται να επιβάλει κυρώσεις, ακόμη και αν η παράβαση δεν αναφέρεται, εφόσον ο **Επίσημος Κριτής** θεωρεί ότι έχει αποκτηθεί άδικο πλεονέκτημα ή αν μια επικίνδυνη κατάσταση έχει δημιουργηθεί σκόπιμα.

#### 3.2 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

α.) Ο σκοπός μιας προειδοποίησης είναι να προειδοποιηθεί ένας αθλητής σχετικά με μια πιθανή παραβίαση κανονισμού και να προωθήσει μια «προληπτική» στάση εκ μέρους του **Επίσημου Κριτή?**

β.) Η προειδοποίηση αυτή μπορεί να δοθεί όταν:

(i) Ένας αθλητής παραβιάσει έναν κανόνα ακούσια.

(ii) Ένας **Επίσημος Κριτής** πιστεύει ότι μια παράβαση πρόκειται να συμβεί.

(iii) **Κανένα πλεονέκτημα έχει αποκτηθεί.**

γ.) Δίνοντας μια προειδοποίηση : Όταν ένας Επίσημος Κριτής θα φυσήξει την σφυρίχτρα του, ο αθλητής θα πρέπει να σταματήσει εάν χρειαστεί, θα καλεστεί να διορθώσει την συμπεριφορά του και θα του επιτραπεί αμέσως μετά να συνεχίσει τον αγώνα.

#### 3.3 ΧΡΟΝΙΚΕΣ ΚΥΡΩΣΕΙΣ

α) Δεν είναι απαραίτητο ο Επίσημος Κριτής να προειδοποιήσει πριν του επιβάλει μια αυστηρότερη ποινή?

β.) Η ποινή χρόνου είναι η κατάλληλη για παραβάσεις μικρής σημασίας?

γ.) Οι ποινές χρόνου θα εκτελούνται στο Penalty Box ή στο Transition Area.

δ.) Δίνοντας μια ποινή χρόνου: Μια προειδοποίηση θα δοθεί κατά τη διακριτική ευχέρεια του Επίσημου Κριτή.

Μπλε κάρτα θα χρησιμοποιηθεί για παράβαση drafting κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας και κίτρινη κάρτα θα χρησιμοποιηθεί για τις υπόλοιπες παραβάσεις. Εάν ο χρόνος και οι συνθήκες το

επιτρέπουν ο Επίσημος Κριτής θα αποφασίσει ποινή χρόνου που θα εκτελεστεί στο επόμενο Penalty Box ή στο Transition Area.

(i)

Ηχεί μια σφυρίχτρα ή κόρνα? Επιδεικνύει μπλε ή κίτρινη κάρτα? Καλώντας στα Αγγλικά τον αριθμό του αθλητή και φωνάζει «ποινή χρόνου». Για λόγους ασφαλείας ο Επίσημος Κριτής μπορεί να επιβάλει την ποινή χρόνου αργοπορημένα.

(ii)

Εναλλακτικά, οι αθλητές μπορούν να ενημερώνονται σχετικά με τις κυρώσεις από την εμφάνιση του αριθμού τους σε ένα πάνελ που θα αναρτηθεί στην είσοδο του penalty box. Είναι ευθύνη του αθλητή να ελέγξει αυτόν τον πίνακα.

ε.) Διαδικασία που εκτίει ποινή χρόνου

(i) Όταν δίνεται μια μπλέ ή κίτρινη κάρτα, ο αθλητής πρέπει να ακολουθήσει τις οδηγίες του Επίσημου Κριτή.

ii) ποινή χρόνου στο Transition Area 1

(για τυχόν παραβάσεις μέχρι αυτό το σημείο, δηλαδή ποινή χρόνου μέχρι τον τερματισμό του πρώτου αγωνίσματος):

- Ο Επίσημος Κριτής θα κρατά μια κίτρινη κάρτα καθώς ο τιμωρημένος αθλητής φτάνει στη θέση του. Από τον αθλητή θα ζητηθεί να σταματήσει στο χώρο του στο Transition Area, χωρίς να αγγίζει οτιδήποτε από τον εξοπλισμό του. Αν ο αθλητής αγγίζει οτιδήποτε από τον εξοπλισμό του ο χρόνος μέτρησης της ποινής του θα σταματά και θα ξανά ξεκινήσει να μετρά όταν ο αθλητής δεν αγγίζει τον εξοπλισμό του. Όταν έχει ολοκληρωθεί ο χρόνος της ποινής, ο Επίσημος Κριτής θα δώσει το σύνθημα "Go" και ο αθλητής μπορεί να συνεχίσει με τον αγώνα.

(iii) Ποινή χρόνου στο Penalty Box στη ποδηλασία.

- Ο αθλητής θα ενημερωθεί από τον Επίσημο Κριτή να αναφέρει δείχνοντας την μπλε κάρτα που του επιδόθηκε στο επόμενο Penalty Box και να ακολουθήσει τις οδηγίες του Επίσημου Κριτή που βρίσκεται εκεί. Είναι ευθύνη του αθλητή να σταματήσει και να αναφέρει την παραλαβή της μπλε κάρτας στο επόμενο Penalty Box. Οι αριθμοί των αθλητών δεν θα αναγράφονται σε πίνακα στο αγώνισμα της ποδηλασίας.

- Ο αθλητής που τιμωρήθηκε θα πρέπει να εισέλθει στο Penalty Box και να ενημερώσει τον Επίσημο Κριτή για τον αριθμό του και τον αριθμό των ποινών που οφείλει να εκτίσει. Ο χρόνος της ποινής ξεκινά όταν ο αθλητής εισέλθει στο Penalty Box και τελειώνει όταν ο Επίσημος Κριτής δώσει το σύνθημα "Go" κατά τον οποίο χρόνο ο αθλητής μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα.

iv) Χρόνος Ποινή στο Penalty Box στο Τρέξιμο

- Οι αριθμοί των αθλητών οι οποίοι δέχθηκαν κυρώσεις θα πρέπει να αναγράφονται ευκρινώς σε έναν πίνακα πριν από το Penalty Box?

• Οι αθλητές που τιμωρήθηκαν θα πρέπει να ενημερώσουν τον Επίσημο Κριτή για τον αριθμό τους και των αριθμό των ποινών που πρέπει να εκτίσουν. Ο χρόνος της ποινής ξεκινά όταν ο αθλητής εισέλθει στο Penalty Box και τελειώνει όταν ο Επίσημος Κριτής δώσει το σύνθημα "Go" κατά τον οποίο ο αθλητής μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα.

• Ο αριθμός του αθλητή θα αφαιρεθεί από τον πίνακα μόλις ο αθλητής εκτίσει την ποινή του?

Ένα τιμωρημένος αθλητής μπορεί να εκτίσει την ποινή του σε οποιοδήποτε γύρο της διαδρομής?

### **3.4.Αποκλεισμός:**

α.) Γενικά:

(i) Η αποβολή είναι μια ποινή μόνο για σοβαρές παραβιάσεις κανονισμού, όπως συνεχόμενο drafting κατά το άθλημα της ποδηλασίας ή δημιουργίας επικίνδυνων καταστάσεων ή λόγω αντιαθλητικής συμπεριφοράς.

β) Εκτίμηση:

(i) Εάν ο χρόνος και οι συνθήκες το επιτρέπουν ο Επίσημος Κριτής θα αξιολογήσει μία αποβολή με:

- Μια σφυρίχτρα ή μια κόρνα?
- Δείχνοντας μια κόκκινη κάρτα?
- Φωνάζοντας (στα Αγγλικά) τον αριθμό του αθλητή και λέγοντας "Αποβάλλεσαι", "Disqualified";
- Για λόγους ασφαλείας ο Επίσημος Κριτής μπορεί να καθυστερήσει τον αποκλεισμό ενός αθλητή

(ii) Εναλλακτικά οι αθλητές θα ενημερωθούν σχετικά με τις κυρώσεις από την εμφάνιση τον αριθμό του αθλητή σε πίνακα στο χώρο του τερματισμού.

γ) Διαδικασία μετά από αποκλεισμό.:

(i) Ο αθλητής μπορεί να τελειώσει τον αγώνα μετά από τον αποκλεισμό του από τον Επίσημο Κριτή.

### **3.5. ΑΝΑΣΤΟΛΗ:**

α.) Γενικά:

(i) Η αναστολή είναι η κατάλληλη ποινή για δόλια ή πολύ σοβαρή παραβίαση κανονισμού, όπως επανειλημμένες επικίνδυνες καταστάσεις ή αντιαθλητική συμπεριφορά?

ii)

Με την αναστολή ο αθλητής δεν θα μπορεί να λάβει μέρος σε διοργανώσεις της ITU ή διοργανώσεις της Τοπικής Ομοσπονδίας της χώρας του κατά τη διάρκεια μιας περιόδου αναστολής.

β.) Αξιολόγηση:

i) Ο Διαιτητής του αγώνα θα υποβάλει έκθεση προς την ITU EB, συμπεριλαμβανομένων όλων των λεπτομερειών της δράσης και τους λόγους για να συστήσει τον αθλητή για αναστολή. Η έκθεση αυτή θα πρέπει να υποβληθεί στο Γενικό Γραμματέα της ITU μέσα σε μία εβδομάδα από την ημέρα της διοργάνωσης.

Ο Γενικός Γραμματέας της ITU θα ενημερώσει την εμπλεκόμενη Ομοσπονδία.

γ.) Η αναστολή που θα προκύψει από την ITU EB θα είναι για διάστημα από (3) μηνών έως τεσσάρων (4) χρόνων, ανάλογα με την παράβαση?

δ.) Αναστολή λόγω των Ναρκωτικών: Εάν η αναστολή είναι για κατάχρηση ναρκωτικών, ο αθλητής δεν θα είναι σε θέση να αγωνιστεί σε οποιοδήποτε άλλο άθλημα του οποίου η Ομοσπονδία έχει αναγνωριστεί από την ITU, την ΔΟΕ ή SportAccord και το αντίστροφο.

ε.) Λόγοι για την αναστολή:

(i) Ο κατάλογος των παραβάσεων, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αναστολή, περιγράφεται στο Παράρτημα Κ

ζ.) Πειθαρχική Ειδοποίηση:

i) Όταν ένας αθλητής ανασταλεί, ο Πρόεδρος της ITU θα ενημερώσει την ενδιαφερόμενη Ομοσπονδία γραπτώς, εντός 30 ημερών.

(ii) Όλες οι αναστολές θα ανακοινωθούν στο ενημερωτικό δελτίο της ITU και ανακοινώνονται στη ΔΟΕ και SportAccord

### **3.6. ΑΠΕΛΑΣΗ:**

α.) Γενικά:

(i) Οι αθλητές που έχουν απελαθεί δεν θα συμμετάσχουν σε διοργανώσεις της ITU

ή της Τοπικής Ομοσπονδίας που υπάγεται στην ITU για πάντα.

β.) Λόγοι για την απέλαση:

i) Ένας αθλητής θα αποβληθεί δια βίου για επανειλημμένες παραβιάσεις κανονισμών που υφίστανται αναστολή της ποινής, όπως

(ii) Απέλαση λόγω των Ναρκωτικών:

Αν η απέλαση είναι για κατάχρηση ναρκωτικών, ο αθλητής δεν θα είναι σε θέση να αγωνιστεί σε κανένα άθλημα του οποίου η ομοσπονδία έχει αναγνωριστεί από την ITU, ΔΟΕ ή SportAccord και αντίστροφα.

γ.) Πειθαρχική Ειδοποίηση:

(i) Όταν ένας αθλητής αποβληθεί, ο Πρόεδρος της ITU θα ενημερώσει την ενδιαφερόμενη Ομοσπονδία γραπτώς, εντός 30 ημερών.

(ii) Όλες οι απελάσεις θα ανακοινωθούν στο ενημερωτικό δελτίο της ITU και ανακοινώνονται στη ΔΟΕ και SportAccord.

### 3.7. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ:

α.) Αθλητής που τιμωρείται με ποινή έχει το δικαίωμα να ασκήσει έφεση. 3.8. Επαναφορά:

### 3.8. ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ:

α.) Μετά την αναστολή, ένας αθλητής πρέπει να αποταθεί στην Εκτελεστική Επιτροπή της ITU για επανένταξη.

## 4. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

### 4.1 ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΟΣΜΟΙ

α.) Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιοδήποτε στυλ επιθυμούν για να ωθήσουν τον εαυτό τους μέσα στο νερό. Μπορούν επίσης να επιπλέουν. Οι αθλητές επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν τον βυθό για να σπρώξουν τον κορμί τους μέσα στο νερό με βουτιά στην αρχή και στο τέλος κάθε γύρου της κολύμβησης.

β.) Οι αθλητές θα πρέπει να τηρούν την προδιαγεγραμμένη πορεία στο κολύμπι .

γ.) Ο διαγωνιζόμενος προκειμένου να ξεκουραστεί μπορεί να σταθεί στα αβαθή νερά, είτε να πιαστεί από κάποιο ακίνητο και άψυχο αντικείμενο, σημαδούρα ή σταθερό σκάφος.

δ.) Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ο αθλητής θα πρέπει να σηκώσει το χέρι του πάνω από το κεφάλι του και να καλέσει για βοήθεια. Μόλις του παρασχεθεί επίσημη βοήθεια, ο αθλητής θα πρέπει να αποσυρθεί από τον αγώνα.

### 4.2 ΧΡΗΣΗ ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΗΣ ΣΤΟΛΗΣ (WET SUIT)

α.) Η χρήση της στολή διέπεται από τους ακόλουθους πίνακες:

Αθλητές Eite, U23, Junior και Youth:

Απόσταση Κολύμβησης	Απαγορεύεται η χρήση της πάνω από:	Υποχρεωτική η χρήση της κάτω από:
Μέχρι 1500μ	20 °C	14 °C
Περισσότερα από 1501μ	22 °C	16 °C

Αθλητές Age-Group:

Απόσταση Κολύμβησης	Απαγορεύεται η χρήση της πάνω από:	Υποχρεωτική η χρήση της κάτω από:
Μέχρι 1500μ	22 °C	14 °C
Περισσότερα από 1501μ	24.5 °C	16 °C

β) Μέγιστη παραμονή στο νερό:

Απόσταση Κολύμβησης	Αθλητές Eite, U23, Junior και Youth:	Αθλητές Age-Group:
Μέχρι 300μ	10 λεπτά	20 λεπτά
301μ μέχρι 750μ κάτω από 31°C	20 λεπτά	30 λεπτά
301μ μέχρι 750μ πάνω από 31°C	20 λεπτά	20 λεπτά
751μ μέχρι 1500μ	30 λεπτά	1 ώρα +10 λεπτά
1501μ μέχρι 3000μ	1 ώρα + 15 λεπτά	1 ώρα + 40 λεπτά
3001μ μέχρι 4000μ	1 ώρα + 45 λεπτά	2 ώρες + 15 λεπτά

#### 4.3 ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

α) Οι αποστάσεις στο κολύμπι μπορεί να μικρύνουν ή ακόμα και να ακυρωθούν σύμφωνα με τον πιο κάτω πίνακα:

Αρχική απόσταση κολύμβησης	Θερμοκρασία νερού						
	Πάνω από 32°C	31.9°C - 31°C	30.9°C- 16.0°C	15.9°C- 15.0°C	14.9°C- 14.0°C	13.9°C- 13.0°C	Κάτω από 13°C
750μ	Ακύρωση	750μ	750μ	750μ	750μ	750μ	Ακύρωση
1500μ	Ακύρωση	750μ	1500μ	1500μ	1500μ	750μ	Ακύρωση
3000μ	Ακύρωση	750μ	3000μ	3000μ	1500μ	750μ	Ακύρωση
4000μ	Ακύρωση	750μ	4000μ	3000μ	1500μ	750μ	Ακύρωση

\* Σημείωση : Οι θερμοκρασίες στον πιο πάνω πίνακα είναι η θερμοκρασία του νερού αλλά δεν είναι πάντα απόλυτη και δεν εξαρτάται μόνο από αυτήν η τελική απόφαση.

Εάν η θερμοκρασία του νερού είναι κάτω από 22°C και η θερμοκρασία του αέρα είναι μικρότερη από 15°C , τότε η θερμοκρασία του νερού πρέπει να θεωρηθεί ότι είναι αυτή που φαίνεται σύμφωνα με τον επόμενο πίνακα.

(*)		Θερμοκρασία αέρα							
		15°C	14°C	13°C	12°C	11°C	10°C	9°C	8°C
Θερμοκρασία Νερού	22°C	21.0°C	20.5°C	20.0°C	19.5°C	19.0°C	18.5°C	18.0°C	17.5°C
	21°C	20.5°C	20.0°C	19.5°C	19.0°C	18.5°C	18.0°C	17.5°C	17.0°C
	20°C	17.5°C	17.0°C	16.5°C	16.0°C	15.5°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C
	19°C	17.0°C	16.5°C	16.0°C	15.5°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C
	18°C	16.5°C	16.0°C	15.5°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C
	17°C	16.0°C	15.5°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	Cancel
	16°C	15.5°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	Cancel	Cancel
	15°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	Cancel	Cancel	Cancel
14°C	14.0°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel	



β). Αν υπαγορεύουν άλλες καιρικές συνθήκες, δηλαδή, ισχυροί άνεμοι, έντονες βροχοπτώσεις, αλλαγή θερμοκρασίας, ρεύμα, κ.λπ. οι Τεχνικοί και Ιατρικοί Υπεύθυνοι μπορούν να προσαρμόσουν τα όρια του μήκους κολύμβησης ή να θεσπίσουν διατάξεις σχετικά με τη χρήση της στολής .

Η τελική απόφαση θα πρέπει να ληφθεί μία ώρα πριν από την έναρξη και θα πρέπει να κοινοποιηθεί με σαφήνεια στους αθλητές από τον Τεχνικό Υπεύθυνο?

γ.) Για εκδηλώσεις aquathlon, εάν η θερμοκρασία του νερού είναι κάτω από 22 °C ο αγώνας θα πρέπει να τροποποιηθεί σε Κολύμβηση-Τρέξιμο?

δ.) Η θερμοκρασία του νερού πρέπει να λαμβάνεται μία (1) ώρα πριν από την έναρξη της εκδήλωσης την ημέρα του αγώνα. Θα πρέπει να γίνουν μετρήσεις θερμοκρασίας στο μέσον της διαδρομής και σε δύο άλλες περιοχές της διαδρομής κολύμβησης, σε βάθος 60εκ. Η χαμηλότερη μετρούμενη θερμοκρασία θα θεωρείται ως η επίσημη θερμοκρασία του νερού.

#### **4.4.**

Επιλογή Θέσης Εκκίνησης: (Elite αθλητές / U23 / Έφηβοι/Παίδες):

α) Πριν την εκκίνηση του αγώνα, οι αθλητές παίρνουν την γραμμή τους σύμφωνα με τους αριθμούς τους, εκτός και αν η θέση εκκίνησης τους έχει ανακατανεμηθεί κατά την ενημέρωση των αθλητών.

β) Οι αθλητές πηγαίνουν κατευθείαν στην αριθμημένη θέση ενώ εισέρχονται στον πλωτήρα και μένουν σε αυτή την θέση πίσω από την γραμμή εκκίνησης μέχρι την εκκίνηση του αγώνα. Η επιλεγμένη θέση δεν μπορεί να αλλαχτεί από κανένα αθλητή την στιγμή που οι αθλητές καταλαμβάνουν την θέση τους για την εκκίνηση. Επίσης κανένας αθλητής δεν μπορεί να κρατά πάνω από μία θέση.

γ) Ο Αφέτης ελέγχει ότι ο κάθε αθλητής έχει πάρει την σωστή θέση σύμφωνα με τον αριθμό του.

δ) Η προετοιμασία της εκκίνησης τελειώνει όταν ο κάθε αθλητής βρίσκεται στην σωστή θέση εκκίνησης.

### **4.8 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

#### **(α) Σκουφάκι κολύμβησης**

(i) Όλοι οι αθλητές πρέπει να φορούν σκουφάκι κολύμβησης κατά τη διάρκεια του αθλήματος της κολύμβησης. Αν το σκουφάκι χαθεί ακούσια κατά την διάρκεια του τμήματος της κολύμβησης ο αγωνιζόμενος δεν τιμωρείται. Γυαλάκια και κλιπ μύτης επιτρέπονται.

#### **(β) Τριαθλητική Στολή**

(i) Οι αθλητές πρέπει να φορούν εγκεκριμένη στολή κατά την διάρκεια της κολύμβησης. Εάν οι αθλητές επιλέξουν να φορούν περισσότερες από μία στολή, πρέπει και οι δύο στολές να συμμορφώνονται με τους ενιαίους κανονισμούς και η εξωτερική στολή δεν πρέπει να αφαιρεθεί κατά την διάρκεια ολόκληρου του αγώνα.

(ii) Στη στολή απαγορεύεται να υπάρχουν τμήματα από το υλικό neoprene.

(iii) Εάν η στολή έχει φερμουάρ αυτό πρέπει να είναι στην πλάτη του αθλητή (εκτός για τους αγώνες μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων ) και αυτό δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 40 εκατοστά.

(iv) Σε αγώνες που οι ισοθερμικές στολές απαγορεύονται, ρουχισμός που καλύπτει οποιοδήποτε σημείο των χεριών από τους ώμους και κάτω και ρουχισμός που καλύπτει οποιοδήποτε μέρος από τα γόνατα και κάτω επίσης απαγορεύονται.

(v) Διαφημιστικά λογότυπα πρέπει να τυπώνονται μόνο σε συγκεκριμένα σημεία.

### **(γ) Ισοθερμική Στολή**

(i) Η ισοθερμική στολή απαγορεύεται να ξεπερνά σε πάχος τα 5mm. Εάν η στολή αποτελείται από δύο τμήματα απαγορεύεται στο σημείο που η μία στολή καλύπτει την άλλη να υπερβαίνει το πάχος των 5mm.

(ii) Τεχνητές συσκευές προώθησης (φλοτήρες, βατραχοπέδιλα ή άλλες συσκευές προώθησης) οι οποίες θα επιφέρουν πλεονέκτημα στον αθλητή ή θα θέσουν σε κίνδυνο άλλο αθλητή απαγορεύονται.

(iv) Το εξωτερικό μέρος της στολής πρέπει να εφαρμόζει σφικτά στο σώμα του αθλητή.

(v) Δεν υπάρχει περιορισμός στο μήκος του φερμουάρ.

### **Παράνομος εξοπλισμός**

- Τεχνητές συσκευές προώθησης
- Σωσίβια
- Γάντια ή κάλτσες
- Το κάτω μέρος της ισοθερμικής στολής
- Ισοθερμική στολή όπου αυτή απαγορεύεται
- Μη πιστοποιημένη στολή
- Αναπνευστήρες
- Νούμερα αθλητών (σε ισοθερμικές στολές μόνο)

## **5. Κανονισμοί Ποδηλασίας**

### **5.1 Γενικοί κανονισμοί**

Οι αγώνες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες

- Αγώνες που επιτρέπεται το drafting
- Αγώνες που απαγορεύεται το drafting

α) Ένας αθλητής δεν επιτρέπεται να:

- Εμποδίζει τους άλλους αθλητές
- Κάνει ποδήλατο γυμνός-εκτεθειμένος
- Να κερδίζει έδαφος χωρίς το ποδήλατο

β) Επικίνδυνη Συμπεριφορά:

(i) Οι διαγωνιζόμενοι πρέπει να τηρούν τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας εκτός και αν καθοδηγούνται από έναν κριτή.

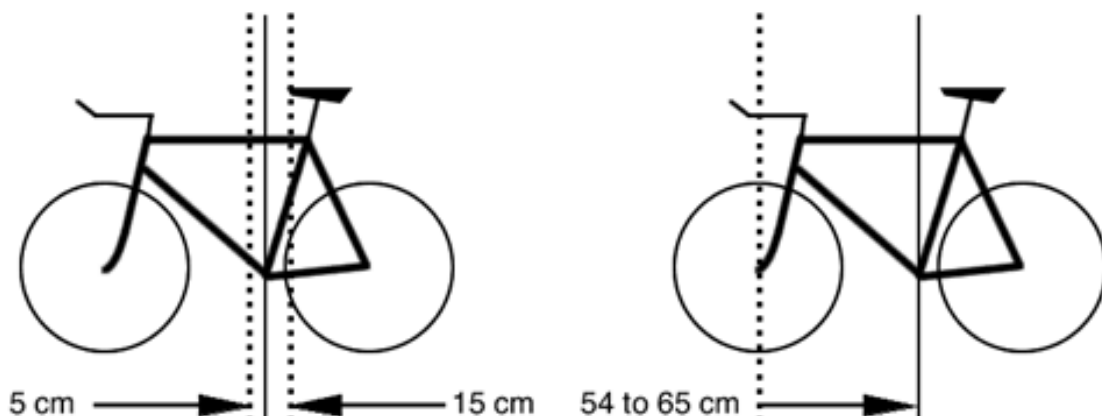
(ii) Εάν αθλητής βγεί εκτός διαδρομής για λόγους ασφαλείας πρέπει να επιστρέψει πίσω στην διαδρομή χωρίς να κερδίσει οποιοδήποτε πλεονέκτημα. Εάν κερδηθεί οποιοδήποτε πλεονέκτημα στον αθλητή πρέπει να επιδοθεί ποινή την οποία να εκτίσει στο transition area ή στο penalty box.

## 5.2β

**(ii) Στα τοπικά Πρωταθλήματα θα απαγορεύεται το drafting.**

(ii) Για αγώνες που απαγορεύεται το drafting:

- Το ποδήλατο δεν θα είναι πάνω από ένα μέτρο και ογδόντα πέντε (185) εκατοστά μήκος και πενήντα (50) εκατοστά πλάτος.
- Ο σκελετός θα απέχει τουλάχιστον 24 εκατοστά και δεν θα ξεπερνά τα 30 εκατοστά από το έδαφος μέχρι το κέντρο του άξονα του τροχού που έχει την αλυσίδα.
- Δεν θα είναι λιγότερο από 54 εκατοστά και όχι περισσότερο από 65 εκατοστά ανάμεσα στην νοητή γραμμή που περνάει από το κέντρο του άξονα της ρόδας που έχει την αλυσίδα και της νοητής κάθετης γραμμής που περνάει από το κέντρο του άξονα της μπροστινής ρόδας.
- Θα υπάρχει μία νοητή κάθετη γραμμή που θα ακουμπάει στο μπροστινό σημείο της σέλας η οποία δεν θα είναι περισσότερο από 5 εκατοστά μπροστά και όχι περισσότερο από 15 εκατοστά πίσω από μια νοητή κάθετη γραμμή που περνάει από το κέντρο του άξονα που βρίσκονται τα πετάλια έτσι ώστε ο αθλητής να μην μπορεί να μετακινήσει την σέλλα πέρα από αυτές τις νοητές γραμμές κατά την διάρκεια του αγώνα.



- Ο σκελετός του ποδηλάτου θα πρέπει να έχει ένα παραδοσιακό σχέδιο, δηλαδή, να κατασκευαστούν γύρω από το κυρίως τρίγωνο σωληνοειδή στοιχεία, (τα οποία μπορεί να είναι κυκλικά, οβάλ, ισοπέδωμένα ή άλλως σε σχήμα σταγόνας ή αλλιώς σε αντιπροσωπευτικό δείγμα)

- Μη παραδοσιακά ή ασυνήθιστα ποδήλατα ή εξοπλισμός πρέπει να θεωρούνται παράνομα, εκτός αν προηγούμενη έγκριση έχει χορηγηθεί από τον Technical Delegate, πριν από την έναρξη του αγώνα.

- Μόνο τα λογότυπα των προϊόντων που σχετίζονται με το ποδήλατο μπορεί να εμφανιστούν στο ποδήλατο του αθλητή.

- **Λογότυπα δεν μπορεί να επηρεάζουν ή να εμποδίζουν την τοποθέτηση του αριθμού του αθλητή στο σκελετό του ποδηλάτου.**

- Το νούμερο του αθλητή που δόθηκε από την ITU ή το LOC, πρέπει να τοποθετούνται στο ποδήλατο σύμφωνα με τις οδηγίες, χωρίς καμία παρέμβαση?

- Ποδήλατα εγκριμένα από την UCI για αγώνες χρονομέτρου που φέρουν την κωδική ονομασία TT επιτρέπεται να λαμβάνουν μέρος στους αγώνες non drafting της ITU ακόμα και αν έρχονται σε αντίθεση με ορισμένα από τα κριτήρια της παραγράφου 5.2 β) (ii).

#### **γ.) Τροχοί:**

(i) Οι τροχοί δεν μπορούν να περιέχουν μηχανισμούς οι οποίοι να είναι ικανοί να επιταχύνουν.

(ii) Ελαστικά tubeless πρέπει να είναι καλά κολλημένα, οι μοχλοί της γρήγορης απεμπλοκής πρέπει να είναι κλειστοί σφιχτά πάνω στις πλήμνες των τροχών και πρέπει να είναι σταθεροποιημένα κατάλληλα επί του πλαισίου του σκελετού.

(iii) Πρέπει να υπάρχει φρένο σε κάθε τροχό.

(iv) Τροχοί μπορούν να αντικατασταθούν μόνο στους επίσημους Σταθμούς Τροχών, όπου υπάρχουν.

(v) Υπεύθυνοι στο σταθμό τροχών θα δώσουν τον κατάλληλο τροχό στον αθλητή. Ο αθλητής είναι υπεύθυνος για την αντικατάσταση του τροχού στα πιρουνία. Τροχοί που έχουν οριστεί ειδικά για άλλους αθλητές ή ομάδες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

(viii)

Για αγώνες non-drafting οι καλύψεις επιτρέπονται στον πίσω τροχό.

Ωστόσο, η διάταξη αυτή μπορεί να αλλάξει από τον Technical Delegate την ημέρα του αγώνα για λόγους ασφάλειας, δηλαδή υψηλές ταχύτητες ανέμων.