

# PRAVIDLÁ PODUJATÍ

## VYHLASOVANÝCH

### SLOVENSKOU TRIATLONOVOU ÚNIOU

Tieto pravidlá budú aplikované na všetkých pretekoch v triatlone, duatlone, zimnom triatlone, akvatlone a v kvadriatlone organizovaných pod hlavičkou STÚ na Slovensku.

Tieto pravidlá sú dopĺňané:

- Súťažným poriadkom (SúPo)
- Registračným poriadkom (RP)
- Prestupovým poriadkom (PP)
- Disciplinárnym poriadkom (DiPo)
- Smernicou pre organizáciu pretekov riadených STÚ (SOPSTÚ)

## I. ZÁKLADNÉ A VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ

### 1. Platnosť pravidiel

- 1.1. Tieto pravidlá sú platné pre všetky preteky, ktorých vyhlasovateľom je STÚ alebo členovia STÚ a ktoré nesú názov triatlon, duatlon, zimný triatlon, akvatlon, kros triatlon, alebo kvadriatlon. Na takých pretekoch platia tieto pravidlá pre všetky vekové kategórie. Na pretekoch, ktorých vyhlasovateľom je ETU, resp. ITU, platia pravidlá príslušnej triatlonovej federácie.
- 1.2. Triatlon, duatlon, zimný triatlon, akvatlon, kros triatlon, alebo kvadriatlon sú preteky, ktoré svojimi propozíciami a následnou organizáciou rešpektujú pravidlá STÚ.
- 1.3. Súťažný poriadok konkretizuje súťažnú sezónu pre preteky, ktorých vyhlasovateľom je STÚ. Pri výklade pravidiel má SúPo na týchto pretekoch vyššiu prioritu.

### 2. Definícia triatlonu, duatlonu, zimného triatlonu, akvatlonu, kros triatlonu a kvadriatlonu

- 2.1. Triatlon je vytrvalostný a mnohostranný šport, v ktorom pretekár absolvuje plaveckú, cyklistickú a bežeckú časť v uvedenom poradí, s priebežným meraním času od štartu plávania do cieľa behu. Iná modifikácia nesmie byť nazvaná triatlonom a musí už názvom vystihovať inú podstatu.
- 2.2. Duatlon je vytrvalostný a mnohostranný šport, v ktorom pretekár absolvuje prvú bežeckú, cyklistickú a druhú bežeckú časť v uvedenom poradí, s priebežným meraním času od štartu prvého behu do cieľa druhej bežeckej časti. Iná modifikácia nesmie byť nazvaná duatlonom a musí už názvom vystihovať inú podstatu.
- 2.3. Zimný triatlon je vytrvalostný a mnohostranný šport, v ktorom pretekár absolvuje bežeckú, cyklistickú a lyžiarsku časť v uvedenom poradí, s priebežným meraním času od štartu behu do cieľa lyžiarskeho behu. Iná modifikácia nesmie byť nazvaná zimným triatlonom a musí už názvom vystihovať inú podstatu.
- 2.4. Akvatlon je vytrvalostný a mnohostranný šport, v ktorom pretekár absolvuje bežeckú, plaveckú a bežeckú časť v uvedenom poradí, s priebežným meraním času od štartu behu do cieľa behu. V zmysle ITU pravidiel môže organizátor zrušiť z poveternostných podmienok prvú bežeckú časť a začínať plávaním. Iná modifikácia nesmie byť nazvaná akvatlonom a musí už názvom vystihovať inú podstatu.
- 2.5. Kros triatlon je vytrvalostný a mnohostranný šport, v ktorom pretekár absolvuje plaveckú, cyklistickú a bežeckú časť v uvedenom poradí, s priebežným meraním času od štartu plávania do cieľa behu. Iná modifikácia nesmie byť nazvaná kros triatlonom a musí už názvom vystihovať inú podstatu.
- 2.6. Kvadriatlon je vytrvalostný a mnohostranný šport, v ktorom pretekár absolvuje plaveckú, kajáckarsku, cyklistickú a bežeckú časť v uvedenom poradí, s priebežným meraním času od štartu plávania do cieľa behu. Vo výnimočných prípadoch môže organizátor vymeniť poradie plaveckej časti s kanoistickou časťou. Kanoistická časť sa riadi ustanoveniami *Pravidlá rýchlostnej kanoistiky*, pokiaľ nie je týmito pravidlami stanovené inak. Iná modifikácia nesmie byť nazvaná kvadriatlomom a musí už názvom vystihovať inú podstatu.

### 3. Dĺžky tratí (v km)

Organizátor je povinný pred pretekmi trate zmerať a oznámiť ich skutočnú dĺžku. V prípade iných dĺžok tratí je nutné dodržať príslušný pomer medzi jednotlivými dĺžkami tratí. Maximálna prípustná odchýlka v dĺžke trate je 10%. Pokiaľ dĺžky tratí nevyhovujú uvedeným kritériám, je organizátor povinný požiadať o udelenie výnimky ŠTK. Akékoľvek meranie trate po pretekoch nemá žiadny vplyv na výsledky dosiahnuté v pretekoch.

#### 3.1. Triatlon

TRIA TLON	plávanie	cyklistika	beh
ŠPRINT (ŠTt)	0,75	20	5
KRÁTKY (KTt)	1,5	40	10
STREDNÝ (STt)	2 - 2,5	80 - 100	20 - 25
DLHÝ (DTt)	Dvoj/troj-násobok	Dvoj/troj-násobok	Dvoj/troj-násobok
štafety	3x 0,25	3x 6,6	3x 1,6
MIX štafety	4x 0,25	4x 6,6	4x 1,6

### 3.2. Duatlon

DUATLON	1. beh	cyklistika	2. beh
ŠPRINT (ŠDt)	5	20	2,5 / 3
KRÁTKY (KDt)	10	40	5
DLHÝ (DDt)	10	60	10
štafety	3x 2	3x 8	3x 1
MIX štafety	4x 2	4x 8	4x 1

### 3.3. Zimný triatlon

ZIMNÝ TRIATLON	beh	cyklistika MTB	beh na lyžiach
ZTt	7-9	12-14	10
štafety	3x 2-3	3x 4-5	3x 3-4
MIX štafety	4x 2-3	4x 4-5	4x 3-4

### 3.4. Kros triatlon

KROS TRIATLON	plávanie	cyklistika	beh
KrTt	1	20-25	8-10
štafety	3x 0,2	3x 4-5	3x 3-4
MIX štafety	4x 0,2	4x 4-5	4x 3-4

### 3.5. Akvatlon

AKVATLON	1. beh	plávanie	2. beh
AKt	3	1	3
AKt	-	1	5

### 3.6. Kvadriatlon

KVADRIATLON	plávanie	kajak	cyklistika	beh
ŠPRINT (ŠKt)	1	5	25	5
KRÁTKY (KKt)	2,5	10	50	10
DLHÝ (DKt)	5	20	100	21

## 4. Druh pretekov

- 4.1. súťaž jednotlivcov
- 4.2. súťaž družstiev (súčet časov troch členov družstva v jedných pretekoch)
- 4.3. súťaž štafiet (počíta sa konečný čas 3. pretekára štafety)
- 4.5. súťaž mix štafiet (počíta sa konečný čas posledného člena štafety) systém štartu: žena-muž-žena-muž;

## 5. Účastníci

- 5.1. Všetci pretekári musia mať platnú licenciu STÚ na príslušné obdobie. V prípade, že ju nemajú, nebudú štartujúci hodnotení v majstrovských a pohárových súťažiach vyhlasovaných STÚ.
- 5.2. Pretekári so zastavenou činnosťou od materského oddielu - klubu alebo od disciplinárnej komisie, nie sú pustení na štart na všetkých podujatiach riadených STÚ.

## 6. Súťažné obdobie

- 6.1. Súťažné obdobie trvá nepretržite celý rok

## 7. Prestupy a host'ovania

- 7.1. Zásady prestupov rieši LaPP

## 8. Vekové kategórie

- 8.1. Pretekári sú rozdelení do nasledovných vekových kategórií pre ženy a mužov:

mladší žiaci	12 - 13 rokov
starší žiaci	14 - 15 rokov
juniori	16 - 19 rokov
seniori	20 - 39 rokov
veteráni I	40 - 49 rokov
veteráni II	50 a viac rokov podľa možností organizátora

Veková hranica je stanovená rokom narodenia. Rozhoduje dosiahnutie veku v kalendárnom roku do 31. decembra daného roku.

Pretekári vo vekovej kategórii 16 - 17 r. môžu pretekať iba do objemov krátkych vzdialeností.

Pretekári v juniorskom veku, ktorí dovŕšili 18-sť rok svojho veku ku dňu konania dlhého triatlonu, môžu štartovať na vlastnú zodpovednosť v kategórii mužov aj na dlhých objemoch.

## 9. Majstrovské súťaže - súťaže jednotlivcov

Maximálne dĺžky tratí pre jednotlivé kategórie:

Kategória	Vek	Triatlon	Duatlon	Zimný tt	Akvatlon	Kros triatlon	Kvadriatlon
Mladší žiaci	12-13	0,2-6-1,5	2-6-1	-	1-0,2-1 / 0,2-1	-	-
Starší žiaci	14-15	0,35-10-2,5	3-10-1,5	-	1,5-0,4-1,5 / 0,4-2	-	-
Juniori	16-19	KTt	DDt	ZTt	KAt	KrTt	DKt
Seniori	20-39	DTt	DDt	ZTt	KAt	KrTt	DKt
Veteráni I	40-49	DTt	DDt	ZTt	KAt	KrTt	DKt
Veteráni II	50 a viac	DTt	DDt	ZTt	KAt	KrTt	DKt

## 10. Majstrovské súťaže - súťaže družstiev

- 10.1. Súťaž družstiev sa vyhodnocuje pre všetky kategórie osobitne.
- 10.2. Súťaž družstiev sa vyhlasuje iba v triatlone, duatlone, zimnom triatlone a akvatlone. Objemy pre triatlon a duatlon - šprint objemy.
- 10.3. Súťaž družstiev je súťažou štvorčlenných družstiev (maximálne štyria, minimálne traja). Po spoločnom štarte všetkých členov družstva, preteká družstvo vždy spoločne, pričom pri vjazde do depa aj po plávaní, aj po cyklistike musia byť minimálne traja pretekári družstva v priamom kontakte. Priamy kontakt znamená, že medzi prvým a tretím pretekárom nesmie byť rozdiel väčší ako 10 sekúnd. Do cieľa musí družstvo dobehnúť spolu – rozdiel medzi prvým a tretím členom družstva nesmie byť väčší ako 10 sekúnd.
- 10.4. Pri súťaži družstiev je členom družstva povolené vzájomne spolupracovať. Časový rozdiel štartu jednotlivých družstiev určí organizátor v závislosti od počtu štartujúcich družstiev, minimálne však 1 minúta.
- 10.5. Na M-SR sú preteky družstiev vyhlásené pri podmienke štartu minimálne štyroch družstiev v jednej kategórii.

## 11. Majstrovské súťaže - súťaže štafiet

- 11.1. Súťaž štafiet sa vyhodnocuje pre všetky kategórie osobitne.
- 11.2. Súťaž štafiet sa vyhlasuje iba v triatlone, duatlone, zimnom triatlone a kros triatlone. Objemy pre štafetové súťaže sú uvedené v tabuľke I.3.
- 11.3. Zloženie štafiet - štafeta musí byť zložená z 3 pretekárov, z ktorých každý jeden člen musí absolvovať všetky tri časti súťaže.
- 11.4. Zloženie MIX štafiet - štafeta musí byť zložená zo 4 pretekárov - dvoch žien a dvoch mužov, z ktorých každý jeden člen musí absolvovať všetky tri časti súťaže. Pretekári sa striedajú v poradí žena + muž + žena + muž.

## 12. Majstrovské tituly - medaily

- 12.1. V prípade ak na štart v jednej kategórii nastúpia dvaja pretekári, titul sa neudeľuje. Ak na štart nastúpia 3 pretekári v jednej kategórii, udelí sa len titul, ak nastúpia minimálne štyria, udelí sa aj strieborná a bronzoá medaila.
- 12.2. V prípade spoločného štartu kategórie seniorov a juniorov, pričom M-SR sú vyhlásené iba v kategórii seniorov, medaily sa udeľujú automaticky v absolútnom poradí bez povinnosti ostaršovania juniorov.

## II. ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ PRE PRETEKÁROV

### 1. Základné povinnosti

- 1.1. Povinnosťou pretekára je byť dobre pripravený na preteky, čo sa týka celkového zdravia, ako aj úrovne pripravenosti. Na pretekoch mládeže nesie za pretekára zodpovednosť jeho sprievod.
- 1.2. Pretekár musí ovládať a sledovať pravidlá pretekov, ako aj dodržiavať pravidlá cestnej premávky a inštrukcie funkcionárov pretekov.
- 1.3. Pretekár je zodpovedný za absolvovanie celej trate pretekov vrátane počítania okruhov. Pri nedodržaní je pretekár diskvalifikovaný.
- 1.4. Pretekár musí dodržiavať pravidlá STÚ, rešpektovať pravidlá cestnej premávky a inštrukcie organizátora pretekov.
- 1.5. Pretekár je povinný sa nechať označiť podľa pokynov organizátora. V prípade odmietnutia bude diskvalifikovaný.

### 2. Výstroj - oblečenie

- 2.1. Pretekár je zodpovedný za vlastný výstroj a musí dohliadať, aby bol v súlade s pravidlami.
- 2.2. Pretekár musí mať počas plávania plaveckú čiapku (v prípade ak ju zabezpečí organizátor) a štartové číslo poskytnuté organizátorom počas cyklistickej a bežeckej časti.
- 2.3. Štartové číslo, ktoré je poskytnuté organizátorom (musí byť väčšie ako 400 cm<sup>2</sup> a odporúča sa, aby čísla každej kategórie boli ľahko od seba odlíšené) nesmie byť strihané, zohnuté alebo skryté.
- 2.4. V cyklistickej časti štartové číslo musí byť nosené úplne viditeľne vzadu, v bežeckej časti musí byť nosené úplne viditeľne vpredu. Penalizácia - upozornenie, pretekár musí štartové číslo dať správne.
- 2.5. Organizátor obvyčajne predpisuje aby "rámové" číslo na bicykli bolo jasne viditeľné sprava. Rámové číslo musí byť tak veľké a takého tvaru, aby neprekážalo pretekárovi.
- 2.6. Organizátor nie je oprávnený nariadiť používanie žiadneho iného výstroja okrem plaveckej čiapky, štartového čísla a rámového čísla upevneného na bicykli.
- 2.7. Pri zimnom triatlone musí byť pri behu na lyžiach štartové číslo nosené úplne viditeľne vpredu, resp. na nohách viditeľne sprava i zľava.
- 2.8. Pri kvadriatlone musí byť štartovým číslom označená aj loď.
- 2.9. Pretekár je povinný prijať dodaný identifikátor (snímací čip), obvyčajne signalizujúci rôzny počet ubehnutých kôl v bežeckej časti.
- 2.10. Oblečenie
  - a/ STÚ odporúča všetkým oddielom a klubom nosenie oficiálneho jednotného klubového oblečenia. Oddielom a klubom sa odporúča posilať všetkých svojich pretekárov na všetky ceremonie (vyhlasovanie víťazov) v uniformovanom oblečení.
  - b/ Minimálny výstroj na plávanie: pre mužov nepriesvitné plavky, pre ženy nepriesvitné jednodielne alebo dvojdielne plavky. Pretekári sa nesmú pretekať v cyklistickej a bežeckej časti s obnaženou hornou časťou tela. Dres nesmie byť "zrolovaný". Spodná časť tela musí byť tiež dostatočne pokrytá.
  - c/ Pretekár nesmie použiť žiadne kryty uší (s výnimkou štupeľov do vody) – sluchátka (diskmen, walkmen, rádio) počas cyklistickej a bežeckej časti.

### 3. Reklamy

Spoločné reklamy na oficiálnom oblečení družstiev budú povolené, odporúča sa, aby neboli väčšie ako názov klubu. Spoločná reklama na osobnom výstroji (neoprény, prilby, čiapky, topánky, bicykle, a i.) je záležitosťou oddielov a klubov, prípadne samotných pretekárov.

### 4. Správanie sa pretekárov

- 4.1. Pretekári nesmú blokovať, robiť náhle (prudké) pohyby, čím by prekážali v napredovaní iným pretekárom, či úmyselne alebo náhodne.
- 4.2. Pretekári sú povinní dodržiavať disciplinárny poriadok.
- 4.3. Pretekár musí absolvovať celú trať, tak ako ju vyznačil organizátor. Keď opustí trať, musí sa na ňu vrátiť na tom mieste, na ktorom ju opustil.
- 4.4. Pretekár musí informovať najbližšieho funkcionára pretekov (rozhodcu) o odstúpení z pretekov. Zároveň musí dať dole štartové číslo.
- 4.5. V depe musí pretekár ukladať bicykel, výstroj a ďalšie svoje veci len v jeho vyhradenom sektore.
- 4.6. Pretekár nesmie byť na trati sprevádzaný alebo vedený sprievodným vozidlom, motorkou, cyklistom ani bežcom. Informácie môžu byť pretekárovi poskytované len z okraja trate.
- 4.7. Pretekár sa správa k ostatným pretekárom, organizátorom, rozhodcom a divákovi slušne, s rešpektom a úctou .

### 5. Doping

Doping je zakázaný. Komplexne je riešený v Disciplinárnom poriadku.

## 6. Cudzia pomoc

6.1. Pretekári nesmú byť sprevádzaní alebo nesmie im udávať tempo pomocník v sprievodnom aute, na motorke, na bicykli, peši, na lyžiach alebo na lodi.

Pretekárovi nesmie byť poskytnutá materiálna pomoc, jedlo, tekutiny, okrem oficiálnej občerstvovacej stanice.

Iba funkcionári pretekov sú oprávnení pohybovať sa v priestore depa a v priestore štartu. Poskytnúť masáže od usporiadateľa je povolené na celej trati.

6.2. V prípade úrazu pretekári môžu pokračovať po ošetrení úrazu pod podmienkou, že funkcionár pretekov - lekár, povolí pokračovať v pretekoch.

## 7. Oficiálni činitelia pretekov

Všetci oficiálni činitelia pretekov musia byť riadne a viditeľne označení.

### 7.1. Technický delegát (TD)

a/ TD je zástupcom vyhlasovateľa na pretekoch a je na preteky delegovaný vyhlasovateľom;

b/ Organizátor je povinný pre TD vyčleniť samostatné motorové vozidlo alebo motocykel, aby mohol sledovať preteky na všetkých miestach. V prípade neúčasti hlavného rozhodcu má technický delegát zastupiteľskú právomoc.

c/ je zodpovedný za prípravu a organizáciu pretekov;

d/ vykonáva inšpekciu tratí a všetkých priestorov pretekoch najviac 30 dní pred jeho konaním;

e/ podrobne konzultuje s organizátorom kompletne zaistenie tratí, poriadateľskú službu, organizáciu pretekov od štartu až o vyhlásenie výsledkov;

f/ môže navrhnúť úpravy organizácie pretekov, aby preteky mohli prebiehať v súlade s týmito Pravidlami a SúPo;

g/ po pretekoch zhodnotí priebeh podujatia v písomnej správe, ktorú zasiela ŠTK;

h/ predsedá súťažnému výboru;

i/ navrhuje výšku pokút pri hrubom porušení pravidiel;

### 7.2. Riaditeľ pretekov (RP)

a/ RP je predstaviteľom organizátora;

b/ kompetencie a povinnosti riaditeľa pretekov:

- zodpovedá za organizačnú stránku pretekov a riadi činnosť usporiadateľov (prezentácia, časomiera, počítanie okruhov, záverečný ceremoniál atď.),

- zabezpečuje dohľad nad dodržovaním bezpečnostných opatrení a zdravotníckym zabezpečením,

- nezasahuje do činnosti rozhodcov,

- je členom súťažného výboru.

### 7.3. Hlavný rozhodca (HR)

a/ HR je na preteky delegovaný vyhlasovateľom. Na pretekoch, ktorých vyhlasovateľom je STÚ, smie funkciu hlavného rozhodcu vykonávať len držiteľ licencie rozhodcu STÚ. V prípade neúčasti technického delegáta má hlavný rozhodca zastupiteľnú právomoc.

b/ Kompetencie a povinnosti hlavného rozhodcu:

- vykonáva inšpekciu tratí pretekov v prípade potreby spolu s príslušnými rozhodcami,

- riadi činnosť zboru rozhodcov, vykonáva ich poučenie pred pretekmi, vykonáva výklad pravidiel,

- po pretekoch hodnotí jeho organizáciu a priebeh a písomnú správu zasiela ŠTK,

- je povinný odložiť štart pretekov z dôvodu zabezpečenia organizácie pretekov v súlade s pravidlami a súťažným poriadkom,

- rozhoduje o každom probléme, ktorý nie je vyslovene uvedený v pravidlách,

- je zodpovedný za zaistenie správneho poradia, v ktorom pretekári prebehli cieľom,

- môže udeľovať tresty,

- podpisom potvrdzuje správnosť oficiálnej výsledkovej listiny,

### 7.4. Rozhodcovia

a/ Zloženie zboru rozhodcov určuje organizátor pretekov. Na pretekoch, ktorých vyhlasovateľom je STÚ, smie plniť funkciu rozhodcu len držiteľ licencie rozhodcu vydané STÚ.

b/ Kompetencie a povinnosti rozhodcov:

- len rozhodcovia môžu určovať a udeľovať tresty pre pretekárov,

- rozhodcovia musia byť nestranní a objektívni,

- rozhodcovia si musia byť istí oprávnenosťou trestu pred jeho udelením,

- o udelených trestoch musia rozhodcovia podať písomnú správu hlavnému rozhodcovi,

- rozhodca sa musí zúčastniť na všetkých poradách rozhodcov určených hlavným rozhodcom,

- rozhodca je povinný dostaviť sa na preteky najneskôr dve hodiny pred štartom prvej vlny pretekov vybavený vestou, pišťalkou, žltou a červenou kartou,

- rozhodcovia musia byť zreteľne označení (rozhodcovské vesty STÚ).

### 7.5. Časomerači

Časomeračov a ich pomocníkov v zodpovedajúcom počte určuje organizátor pretekov, ktorý je tiež zodpovedný za ich patričné technické vybavenie.

## 8. Súťažný výbor

Súťažný výbor (ďalej SV) bude ustanovený na každom podujatí vyhlasovateľom ktorého je STÚ. SV zasadne pred podujatím a v prípade potreby aj po podujatí.

SV sa skladá z:

- \* technického delegáta, ktorý je predsedom

- \* riaditeľa pretekov

- \* hlavného rozhodcu + poverený rozhodca

Členovia SV by mali byť z rôznych klubov a mali by mať osvedčenie rozhodcu minimálne II. triedy. Sú jasne a menovite označení. Poverený rozhodca v prípade zaujatosti (príbuzenský, klubový, prípadne iný vzťah) nahradí niektorého z členov SV. V prípade zaujatosti dvoch členov, po prediskutovaní problému, hlasujú iba dvaja nezainteresovaní členovia SV.

Technický delegát môže rozhodnúť o zrušení pretekov v prípade, že organizátor nedodrжал základné bezpečnostné opatrenia.

## 9. Protesty

- 9.1. Protesty sa môžu podať proti konaniu pretekára, proti porušeniu pravidiel, ne regulárnosti v organizácii pretekov a proti rozhodnutiu rozhodcov. Protest môže byť podaný pretekárom alebo zástupcom klubu.
- 9.2. Protesty musia byť podané do 30 minút po zverejnení oficiálnych výsledkov alebo zverejnení diskvalifikácie na oficiálnej vývesnej tabuli.
- 9.3. Protesty musia byť podané písomne a musia byť podané hlavnému rozhodcovi spolu so správnym poplatkom. Poplatok bude vrátený, ak protest bude uznaný. Výška správneho poplatku je 20 EUR.
- 9.4. Po podaní protestu hlavný rozhodca zvolá ostatných členov súťažného výboru a vypočuje si všetky výpovede týkajúce sa podaného protestu. Všetci protestujúci, žiadatelia, rozhodcovia a svedkovia zúčastnení na incidente musia podať svoju vlastnú výpoveď s udaním času a miesta. Ak sa niektorý z uvedených aktérov nemôže zúčastniť na zasadnutí súťažného výboru, jeho výpoveď môže byť urobená písomne a podaná hlavnému rozhodcovi pred zasadnutím súťažného výboru.
- 9.5. Po vypočutí všetkých výpovedí sa súťažný výbor odoberie a s konečnou platnosťou rozhodne o proteste. Žalobcovi bude rozhodnutie podané ihneď ústne.

## III. PRETEKY

### III.1. PLAVECKÁ ČASŤ

1. Plávanie sa odporúča uskutočniť na voľnej vodnej ploche.
2. Trať plávania - musí byť umiestnená tak, aby pretekári mali dostatok miesta v priestore štartu, na obrátke a pri vyplávaní z vody. Trať má byť vytýčená tak, aby ju bolo možné opustiť (napr. pri náhlej nevoľnosti, alebo pri vyčerpaní) v čo najkratšej vzdialenosti pozdĺž celej trate (nie absolvovaním celej trate). Tečúcej vode alebo vode so stálym vlnobitím (vietor, lodná doprava) je potrebné sa vyhnúť. Bóje označujúce obrátku musia vyčnievať 1 m nad hladinou. Prvá bója, ktorá mení smer, by mala byť umiestnená minimálne 200 m od štartu. Trať sa začína a končí v cieľi, kde je už povolené ísť, či behať a meraná je medzi týmito dvoma bodmi. Voda musí byť minimálne 1 m hlboká po celej dĺžke trate.
3. Neoprény  
3.a) Použitie neoprénu nie je dovolené pri teplote vody od (hodnoty sú vrátane):

Dĺžka trate	Neoprén zakázaný od teploty	Neoprén povinný pod teplotu	Maximálna dĺžka pobytu vo vode
750 m	20°C	14°C	20 min
1500 m	20°C	14°C	30 min
3000 m	22°C	16°C	1 h 15 min
4000 m	22°C	16°C	1 h 45 min

- 3.b) Použitie neoprénu nie je dovolené pri teplote vody od (hodnoty sú vrátane) pre veteránske kategórie:

Dĺžka trate	Neoprén zakázaný od teploty	Neoprén povinný pod teplotu	Maximálna dĺžka pobytu vo vode
750 m	22°C	14°C	30 min
1500 m	22°C	14°C	1 h 10 min
3000 m	23°C	16°C	1 h 40 min
4000 m	24°C	16°C	2 h 15 min

Neoprén sa nemôže skladať z viac ako 3 samostatných častí, a to z kapucne alebo čiapky, z vrchnej časti a zo spodnej časti. V tomto prípade prečnievajúce časti pri vzpriamenom stoji nesmú byť širšie ako 5 cm.

Nosenie neoprénu iba na nohách tzv. gamaše nie je dovolené a podobne nie je dovolené nosenie ani ponožiek a rukavíc. Materiál neoprénu na trupe musí byť rovnakej hrúbky, materiál na nohách a rukách môže byť tenší, ale nie hrubší ako na trupe. Odporúča sa nosiť priliehavý jednodielny neoprén s dlhými rukávami a nohavicami. Všetky otvory by mali byť tesné a švíky by mali byť lepené a šité slepým švom.

Plavecké neoprény sú povolené použiť len pri dlhých a stredných objemoch.

4. Teplota vody

Je potrebné zaručiť bezpečnosť pretekárov, trať plávania preto musí byť krátená, resp. zrušená podľa stupnice v nasledujúcej tabuľke. Zároveň ukazujú maximálne pobytu vo vode:

Pôvodná dĺžka trate	Teplota vody				
	16.9°C - 16.0°C	15.9°C - 15.0°C	14.9°C - 14.0°C	13.9°C - 13.0°C	pod 13.0°C
750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	zrušené
1500 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	zrušené
3000 m	3000 m	3000 m	1500 m	zrušené	zrušené
4000 m	4000 m	3000 m	1500 m	zrušené	zrušené

Uvedené hodnoty však nie sú konečné. V prípade teploty vzduchu nižšej ako je teplota vody, teplota vody sa znižuje o 0.5°C na každý 1°C teploty rozdielu medzi teplotou vody a vzduchu. Platí tabuľka:

Teplota vody	Teplota vzduchu							
	15.0°C	14.0°C	13.0°C	12.0°C	11.0°C	10.0°C	9.0°C	8.0°C
18.0°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
17.0°C	16.0°C	15.5°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	zrušený
16.0°C	15.5°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	zrušený	zrušený
15.0°C	15.0°C	14.5°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	zrušený	zrušený	zrušený
14.0°C	14.0°C	14.0°C	13.5°C	13.0°C	zrušený	zrušený	zrušený	zrušený

Z dôvodu zachovania bezpečnosti a zdravia pretekárov, môže technický delegát, alebo lekár pretekov navrhnúť skrátenie, alebo zrušenie plávania, alebo povinnosť použitia neoprénov aj v iných mimoriadnych situáciách: silný (nárazový) vietor, prudký dážď (prietrž mračien), silná búrka, alebo iná živelná pohroma.

- Teplota vody je meraná v strede trate a na ďalších dvoch miestach trate, v hĺbke 60 cm. Najnižšie nameraná teplota sa považuje za oficiálnu teplotu vody. Oficiálne meranie teploty vody sa uskutoční 1 hodinu pred štartom za prítomnosti hlavného rozhodcu alebo technického delegáta. Odporúča sa, aby organizátor zmeral teplotu vody 1 deň pred podujatím v čase konania pretekov, aby bol pripravený na prípadné krátenie plaveckej časti.
- Teplotné podmienky  
Ak teplota vzduchu, vietor alebo iné stavy počasia signalizujú krátenie trate plávania, alebo potrebu oddialenia štartu - v tom prípade štart bude posunutý na celé hodiny v čase. Posunutie musí byť jasne a včas oznámené.
- Označenie pretekárov  
Každý pretekár musí mať plaveckú čiapku pridelenú od organizátora jeho veľkosti. Číslo musí byť organizátormi vyznačené na najmenej jednom ramene a jednej nohe organizátorom z dôvodu lepšej identifikácie.
- Zaistenie bezpečnosti  
Závisí od okolností, organizátor musí brať do úvahy všetky možné alternatívy počas plaveckej časti, napr.:
  - špeciálne prípravy na registráciu plavcov pred štartom a v cieľi,
  - záchranné člny, upravené i pohyblivé (niekoľko motorových člnov, surfové dosky a kanoe),
  - záchrancov,
  - sanitku,
  - stanicu prvej pomoci.
 Záchranný tím má byť maximálne 100 m vzdialený od seba - vedľa trate. Na každých 25 pretekárov by mal byť minimálne jeden organizátor (záchranný pracovník).
- Právomoci funkcionára počas plávania  
Funkcionár pretekov má právomoc zastaviť pretekára (vytiahnuť ho z vody) z dôvodu bezpečnosti alebo ak je prekročený časový limit na ktoromkoľvek mieste plaveckej časti. Všetci pretekári si musia byť vedomí nebezpečenstva spojeného s plávaním v studenej vode. Teplota vody musí byť oznámená pred štartom.
- Štýl  
Pretekári môžu plávať akýmkoľvek spôsobom alebo šliapať vodu. Je dovolené kráčať (bežať) vo vode na štarte a v cieľi, pretekár ale nesmie použiť (využiť) na dne plávajúce alebo pevné objekty, čím by získal výhodu. Z bezpečnostných dôvodov je však dovolené chvilkové oddýchnutie si pridržením sa na šnúrach a bójach. Pretekári pri prerušení týchto pravidiel budú diskvalifikovaní. V cieľi môžu funkcionári pomôcť unaveným pretekárom.
- Umelá pomoc  
Pod umelou pomocou sa rozumie - lopatky, plutvy, plenty (kormidlá) - nie sú povolené. Ruky - prsty rúk a nohy - chodidlá musia byť obnažené. Plavecké okuliare sú povolené.
- V prípade bazénového plávania sú kotúľové obrátky povolené. Dráhy musia byť jasne vyznačené a za nasadzovanie do dráh sú zodpovední technický delegát a hlavný rozhodca. V prípade, že bazén nie je jasne a dostatočne označený čiarami na dne, kotúľové obrátky nie sú povolené.
- Počas plaveckej časti je zakázané mať štartové číslo (telové) pod plavkami, či pod neoprénom.

### III.2. CYKLISTIKÁ ČASŤ

- Individuálna a hromadná cyklistika
- Cyklistická časť pretekov musí byť vykonaná bez podpory sprievodného vozidla.
- Cyklistická časť pretekov môže byť vykonaná s povolením jazdy v háku, alebo bez povolenia jazdy v háku.  
Bez povolenia - podujatia na stredných a dlhých objemoch a v pretekoch v ktorých o tom rozhodne organizátor.  
S povolením - podujatia na šprint a krátkych objemoch s výnimkou pretekov v ktorých o tom rozhodne organizátor.
- Jazda v depe je zakázaná.
- Trať  
Trať by mala byť situovaná do miest, ktoré by obmedzovali jazdu v háku (pri zákaze jazdy v háku), napr.: stúpania na začiatku trate. Častým ostrým zákrutám nasledujúcim tesne po sebe by sa malo vyhnúť. Trať musí byť na tvrdom povrchu ciest a ulíc. Piesok a štrk musí byť zametený zo všetkých zákrut. Je potrebné sa vyhnúť nebezpečným ostrým klesaniam. Najvýhodnejšie sú trate s úplne vylúčenou dopravou. Všetky zákruty, križovatky, okľuky, obrátky musia byť riadne označené farbou, a ak je potrebné, musia byť kontrolované funkcionármi pretekov. Každý 10. km by mal byť označený značkami.
- Štart  
Štart cyklistickej časti musí byť na tvrdom povrchu, ak je možné, na asfalte. Trávnatý povrch, prípadne iné povrchy, ktoré sú pri daždi šmyklivé, nesmú byť využité. Funkcionári pretekov môžu pomáhať pretekárom v depe, podávať im bicykel, prípadne tašky (igelitové vrecia) s cyklistickými potrebami. Táto pomoc musí byť poskytnutá všetkým pretekárom.

7. Výstroj a oprava - cudzia pomoc  
Pretekári sú osobne zodpovední za technický stav svojich bicyklov pred uložením do depa. Pretekárom je umožnené si vziať do depa potrebné kľúče a náhradné súčiastky a prípadné opravy si musia urobiť sami. Cudzia pomoc nie je povolená ani od pretekárov. Všetky opravy musí pretekár uskutočňovať sám s použitím náradia a náhradných súčiastok, ktoré má v depe alebo ktoré vezie zo sebou s výnimkou rámu bicykla.
8. Pravidlá cestnej premávky  
Pravidlá cestnej premávky musia byť dodržiavané ak na trati nie je vylúčená doprava alebo ak organizátor vydal špeciálne pravidlá. Postih - výstraha. V prípade havárie niektorého pretekára ostatní pretekári musia byť pri predbiehaní veľmi opatrní.
9. Popis výstroja
10. Bicykle  
Bicykle musia spĺňať nasledujúce podmienky a je v súlade s predpismi UCI:
  - a/ nie je viac ako 2 metre dlhý a 75 cm široký,
  - b/ vzdialenosť najmenej 24 cm od zeme po stred osky,
  - c/ vertikálna čiara dotýkajúca sa špičky sedadla nebude viac ako 5 cm vpredu a nie viac ako 15 cm za vertikálnou čiarou od stredu osky, a pretekár nesmie mať možnosť nastaviť si sedadlo za uvedenú hranicu počas pretekov,
  - d/ vzdialenosť minimálne 54 cm a maximálne 65 cm medzi vertikálou idúcou stredom osky a vertikálou idúcou stredom predného kolesa,
  - e/ sú zakázané kryty na riadidlách (kapotáž), ktoré znižujú odpor vzduchu,
  - f/ predné koleso môže mať menší priemer ako zadné. Zakrytie je povolené len na zadnom kolese (disk). Toto povolenie môže zrušiť technický delegát v záujme bezpečnosti (napr.: pri silnom vetre),
  - g/ žiadne koleso nesmie obsahovať mechanizmus, ktorý je schopný zrýchľovať,
  - h/ konce riadidiel musia byť zazátkované, riadenie zatiahnuté a kolesá vycentrované,
  - i/ brzdy na oboch kolesách musia byť funkčné,
  - j/ riadidlá musia byť v polohe, aby v prípade pádu či kolízie chránili pred úrazom. Páčky alebo brzdy musia smerovať dozadu.
  - k/ ráfiky musia byť pevné a kolesá zaistené,
  - l/ bicykel musí byť označený rámovým číslom prideleným organizátorom (pozri II.2.1.),
  - m/ pri pretekoch s povolením jazdy v háku sú povolené len klasické cyklistické riadidlá. V prípade použitia triatlonového nadstavca - ten nesmie presiahnuť o viac ako 15 cm zvislú osu predného kolesa a zároveň nesmie presiahnuť predné vonkajšie obrysy brzdových páčok.
  - n/ rovný triatlonový nadstavec musí byť vpredu spojený a dopredu nesmú smerovať žiadne páčky (brzdové, radiace). Môžu byť použité "grip-shifty" a opierky rúk.
  - o/ na súťažiacich v zimnom triatlone je povolený iba horský bicykel (MTB).
11. Cyklistické prilby  
Pretekári musia nosiť prilby, ktoré sú bezpečné a ktoré boli schválené príslušným testom, oficiálne uznané a neupravené a je v súlade s predpismi UCI (označenie CE). Kožené prilby sú zakázané. Cyklistické prilby musia byť bezpečne upevnené (zapnuté) od momentu kontaktu s bicyklom to zn. od momentu zvesenia bicykla zo stojanu, počas celej cyklistickej časti až do momentu uloženia bicykla do stojanu. Prilba, ktorú pretekár s ostatným materiálom nechal pred štartom v depe, nesmie byť zapnutá, ani nijako pripravená - upravená (gumičkou) na natiahnutie na hlavu.
12. Kolesá  
Použité kolesá musia byť v súlade s pravidlami UCI a musia spĺňať tieto základné predpisy:
  - priemer maximálne 70 cm a minimálne 55 cm spolu s pneumatikami;
  - musia mať 26", alebo 28";
  - musia mať minimálne 12 lúčov;
  - špice musia byť guľaté, sploštené alebo oválne ak ich šírka nepresahuje 10 mm;
13. Iný výstroj  
Nádoby na jedlo a pitie, ktoré sú nosené pretekárom musia byť z nerozbitného materiálu (žiadne sklo, či porcelán).
14. Jazda v háku  
Jazda v háku nie je povolená v zásade len v pretekoch na stredných a dlhých objemoch. Na pretekoch v ktorých nie je povolená jazda v háku pretekári nesmú jazdiť v háku, kryť sa za alebo vedľa iného pretekára počas celej cyklistickej časti. Minimálny odstup pretekárov za sebou musí byť 10 m. Ak pretekár predbieha iných pretekárov, je povinný dodržať rozdiel 10 m a v čo najkratšom čase predbehnúť týchto pretekárov. Jazda vedľa seba je zakázaná a za dodržanie minimálnej vzdialenosti v tomto prípade je zodpovedný pretekár, ktorý je predbiehaný a jeho predné koleso sa dostane za úroveň predného kolesa pretekára, ktorý ho predbieha. Pretekár, ktorý jazdí v háku bude diskvalifikovaný. Pretekár, ktorý nejasne porušil pravidlo jazdy v háku, môže dostať varovanie – žltú kartu (pozri II.8.3.)
15. Obmedzenie prevodov  
Obmedzenie prevodov pre žiacke kategórie rieši SúPo.
16. Sprievodné vozidlá  
Nie je povolená jazda v háku za sprievodnými vozidlami funkcionárov, TV a rozhlasu, ako aj za technickými vozidlami. Minimálna vzdialenosť medzi vozidlom a cyklistom musí byť 35 m.

### III.3. BEŽECKÁ ČASŤ

1. Trať  
Trate behu majú viesť po cestách, uliciach a chodníkoch na tvrdom povrchu. Je potrebné sa vyhnúť strmým stúpaniam a klesaniam. Lahko viditeľné značky musia byť umiestnené minimálne pred a po každej mene smeru (križovatke). Odporúča sa vyznačiť každý kilometer.
2. V podmienkach, ktoré to umožňujú, je možné použiť tretry - topánky s klincami.
3. Štýl  
Kráčať je povolené.

### III.4 KAJAKÁRSKA ČASŤ

1. Ustanovenia tohto bodu platí len pre preteky v kvadriatlone
2. Trať musí byť priama, vytýčená obrátkami vždy so zmenou smeru o 180°.
3. Hĺbka vody musí zaručovať bezpečné absolvovanie (odporúča sa 2 m po celej trati).
4. Obrátka musí byť vyznačená bójkami v inej farbe než štartové a cieľové bójkami. Bójky na trati by mali byť farebne odlišné od bójok na obrátkach a na štarte (v cieľi).

5. Polomer obrátky by mal byť najmenej 40 m.
6. Podľa uváženia organizátora môže byť trať kajaku skrátená alebo premiestnená na iné miesto, keď počasie alebo podmienky na jazere či rieke znemožňujú absolvovať celú trať, alebo keď by bola ohrozená bezpečnosť pretekárov alebo organizátorov.
7. Nedodržanie správneho absolvovania predpisanej trate kajaku alebo porušenie pravidiel jazdy na kajaku môže viesť k diskvalifikácii.
8. Kajak môže zmeniť smer jazdy, len keď neprekáža v jazde kajaku idúcemu za ním. Predbiehaná loď je vždy povinná vyhnúť sa lodi predbiehajúcej. Predbiehaná loď nesmie predbiehajúcej lodi brániť v jazde.
9. Jazda na vlne je povolená.
10. Všetky lode sú hodnotené spoločne bez ohľadu na typ lode.
11. Občerstvenie počas kajakárskej časti je povolené.
12. Výmena pádla počas kajakárskej časti je povolená
13. Výmena lode nie je povolená.

### III.5 ZIMNÝ TRIATLON

1. Trať bežeckej časti je orientovaná spravidla do terénu, povrch ktorého sa odporúča aby bol zasnežený.
2. Povinnosťou pretekára je po bežeckej časti sa prezúť do cyklistických tretier. V prípade, že pretekár má pre obe časti jednu obuv - musí sa v depe vyzuť a opäť obuť do tej istej obuvi. Všetky ostatné predpisy sú totožné s triatlonom.
3. Cyklistická časť je orientovaná spravidla do terénu, povrch ktorého sa odporúča aby bol zasnežený. Aj v prípade jazdy po cestách sa odporúča aby tieto boli zasnežené.
4. V cyklistickej časti sa zásadne používa MTB (horský) bicykel. Všetky ostatné predpisy sú totožné s triatlonom.
5. Testovanie lyžiarskeho výstroja je možné uskutočniť pred súťažou, ale aj počas súťaže na špeciálne označených tratiach. Na pretekárskej trati sa smú pohybovať iba na základe rozhodnutie rozhodcov.
6. Začiatok lyžiarskej časti je jasne označená. Lyže musia byť prinesené z depa a nasadené až na začiatku lyžiarskej časti.
7. Lyže sú pred štartom označené a nie je možné ich vymieňať.
8. Výmena palíc počas lyžiarskej časti je povolená
9. Občerstvenie počas lyžiarskej časti je povolené.
10. Je povolené bežať voľným štýlom (korčuľovanie).
11. V častiach v ktorých je zakázaný voľný štýl (napr. pred cieľom) musia byť vyznačené stopy.
12. Pretekár nesmie brániť inému pretekárovi pri predbiehaní.
13. Pretekár si môže vyzuť lyže až po prejení kontrolnej čiary za cieľom - po kontrole označenia lyží.

### IV. DEPO

1. Depá musia byť umiestnené na pevnom alebo trávnom, rovnom a čistom povrchu. Musia byť jasne ohraničené a zabezpečené proti vstupu neoprávnených osôb.
2. Vjazd a výjazd z depa musia byť vyznačené čiarami vymedzujúcimi začiatok, resp. koniec depa.
3. Depo musí byť usporiadané tak, aby žiadny pretekár nebol znevýhodňovaný. Stojany na bicykle musia byť pevné, pre každého pretekára musia byť pre uložené veci a pre prezliekanie poskytnutý min. priestor 35 cm od bicykla z oboch strán. Každé miesto musí byť označené číslom.
4. Pri kvadriatlonových pretekoch musí byť depo umiestnené tak, aby bol zaručený bezpečný a plynulý prechod medzi plaveckou a kajakárskou časťou.
5. Vstup do depa je povolený len zaregistrovaným pretekárom a príslušným funkcionárom pretekov.
6. Odovzdávanie bicykla a ostatného materiálu do depa je nutné zabezpečiť kvalifikovaným rozhodcom.
7. Organizátori môžu asistovať pretekárom pri vydávaní (preberaní) bicyklov. Tento servis ale musí byť pre všetkých pretekárov rovnaký.
8. V depe môžu organizátori pomáhať pretekárom pri preberaní a odovzdávaní bicyklov a podávať im ich bežecký výstroj (tašku, vak). Táto služba musí byť však poskytnutá všetkým pretekárom rovnako.
9. Jazda na bicykli v depe je zakázaná.
10. Jazda na lyžiach v depe je zakázaná.
11. Súčasťou depa musí byť trestný priestor (z vonkajšej strany depa pri vjazde, alebo východe).

### V. PORUŠENIA A TRESTY

#### 1. Všeobecné ustanovenia

- 1.1. Nepodriadenie sa pravidlám STÚ, rozhodnutiu rozhodcu môže mať za následok napomenutie alebo diskvalifikáciu. Rozhodca pretekov nemusí pred udelením diskvalifikácie udeliť napomenutie!
- 1.2. Rozhodcovia pri napomenutí postupujú:
  - \* zapískajú na píšťalke,
  - \* ukážu žltú kartu po dobu najmenej 5 sekúnd,
  - \* zakričia pretekárovo číslo.
- 1.4. Rozhodcovia pri udelení červenej karty postupujú:
  - \* zapískajú na píšťalke,
  - \* ukážu červenú kartu po dobu najmenej 5 sekúnd,
  - \* zakričia pretekárovo číslo.

Ak pretekár po udelení červenej karty dôrazne žiada v pretekoch pokračovať - s účelom podať proti verdiktu rozhodcu protest - rozhodca mu to povolí.

Rozhodca musí o tejto skutočnosti upovedomiť hlavného rozhodcu.

- 1.5. Všetky diskvalifikácie budú zverejnené na oficiálnej vývesnej tabuli v priestore cieľa.
- 1.6. Počas trvania trestu (15 sek. a viac) pretekár musí nečinne čakať na uplynutie trestu a povel CHOD. Pretekár počas trvania trestu by mal stáť vo vyhradenom priestore – trestnom priestore.

## 2. Porušenia a tresty

- 2.1. Príprava (rozplávanie, rozjazdenie, rozklusanie) na preteky na trati pretekov počas prebiehajúcich pretekov:
  - upozornenie a vykonanie nápravy (opustenie trate);
  - v prípade neuposlúchnutia – diskvalifikácia;
- 2.2. Uliaty štart:
  - Stop a choď;
  - 15 sekundový trest v depe č. 1;
- 2.3. Uloženie zapnutej prilby v depe pripravenej na „navlečenie“ na hlavu (prilba musí byť rozopnutá):
  - v depe č. 1 - 15 sek. penalizácia;
- 2.4. Prilba nezodpovedajúca predpisom, resp. bicykel v zlom technickom stave:
  - pri odovzdávaní materiálu do depa - upozornenie, pretekár môže do depa vstúpiť iba s vyhovujúcou prilbou a bicyklom v dobrom technickom stave. Ak sa neuskutoční náprava, pretekár so svojím výstrojom (ani bicykel) nebude vpustený do depa.
- 2.5. Nesprávne uloženie materiálu v depe – mimo svoj box:
  - Stop a choď po náprave;
- 2.6. Uloženie materiálu mimo vyhradeného priestoru v depe:
  - Stop a choď po náprave;
- 2.7. Porušenie postupu v depe pred cyklistikou a po cyklistike:
  - prilba musí byť nasadená a zapnutá pred zložením bicykla zo stojanu, resp. postupu v depe po cyklistike
  - prilba musí byť rozopnutá a daná z hlavy dole až po nasadení bicykla do stojana:
  - 15 sek. penalizácia;
- 2.8. Neprezutie sa v zimnom triatlone v depe č. 1:
  - Stop a choď po náprave (náprava = vyzutie a obutie tej istej obuvi);
  - diskvalifikácia v prípade, že k náprave nedôjde;
- 2.9. Pretekánie bez bicykla na cyklistickej trati (aj v depe):
  - Stop a choď - ak sa vykoná náprava;
  - ak nie - diskvalifikácia;
- 2.10. Jazda v depe:
  - vrátenie na miesto nasadnutia a 15 sek. penalizácia;
- 2.11. Nasadnutie na bicykel pred začiatkom cyklistiky:
  - Stop a choď po návrate na miesto nasadnutia;
- 2.12. Zosadnutie z bicykla za čiarou ukončenia cyklistiky:
  - Stop a choď po návrate na miesto zosadnutia;
- 2.13. Jazda v háku v šprint objemoch v ktorých je zakázaná jazda v háku (drafting):
  - 1. priestupok: 1 minúta v trestnom priestore;
  - 2. priestupok: diskvalifikácia;
- 2.14. Jazda v háku v krátkych objemoch v ktorých je zakázaná jazda v háku:
  - 1. priestupok: 2 minúty v trestnom priestore;
  - 2. priestupok: diskvalifikácia;
- 2.15. Jazda v háku v dlhých objemoch v ktorých je zakázaná jazda v háku:
  - 1. a 2. priestupok: 5 minút v trestnom priestore;
  - 3. priestupok: diskvalifikácia;
- 2.16. Jazda bez zapnutej prilby:
  - diskvalifikácia;
- 2.17. Použitie nelegálneho zariadenia na bicykli, nosenie slúchadiel, sklenených nádob, mobilných telefónov:
  - upozornenie a vykonanie nápravy;
  - v prípade neuposlúchnutia – diskvalifikácia;
- 2.18. Beh s nasadenou cyklistickou prilbou:
  - Stop a choď po náprave – riadne uloženie do svojho boxu (nie odhodenie niekde v depe, alebo mimo depa);
- 2.19. Skrátenie trate (opustenie predpísanej trate):
  - Stop a choď - vrátenie na trať v mieste opustenia;
  - ak sa náprava nevykoná - diskvalifikácia (DSQ);
- 2.20. Opustenie trate, aj z bezpečnostných dôvodov, pričom sa ale pretekár vráti na trať v mieste opustenia:
  - pri neúmyselnom čine: slovné upozornenie a vykonanie nápravy;
  - pri úmyselnom skrátaní trate: diskvalifikácia;
- 2.21. Blokovanie, prekážanie, napádanie, alebo iné zasahovanie do jazdy (behu) vpred inému pretekárovi:
  - pri neúmyselnom čine: slovné upozornenie;
  - pri úmyselnom čine: diskvalifikácia;
- 2.22. Prijatie akejkoľvek cudzej pomoci okrem pomoci poskytnutej od oficiálnych organizačných pracovníkov, alebo delegovaných funkcionárov, vrátane výmeny kolesa, celého bicykla, inej časti bicykla alebo lyží:
  - ak je to možné situáciu zmeniť a vrátiť do pôvodného stavu - Stop a choď;
  - ak to nie je možné - diskvalifikácia;
- 2.23. Neschopnosť niesť štartové číslo pridelené organizátorom predpísaným spôsobom:
  - neúmyselne: slovné upozornenie a náprava (ešte pred pretekmi, alebo počas pretekov);
  - úmyselne: diskvalifikácia;
- 2.24. Odloženie materiálu na trati – pneumatiky, fľaše a iný materiál musia byť bezpečne uložené mimo trate:
  - Stop a choď, po náprave;
  - ak nie: diskvalifikácia;
- 2.25. Nosenie nebezpečných vecí pre samotného pretekára, ale aj pre iných:
  - Stop a choď, po náprave;
  - ak nie: diskvalifikácia;

- 2.26. Použitie materiálu alebo zariadení, ktoré zvýhodnia pretekára, alebo sú nebezpečné pre iných:  
 - Stop a choď, po náprave;  
 - ak nie: diskvalifikácia;
- 2.27. Použitie športového materiálu iného pretekára (v depe úmyselne, alebo neúmyselne):  
 - Stop a choď po náprave;  
 - diskvalifikácia v prípade, ak k náprave nedôjde;
- 2.28. Porušenie pravidiel pretekov špecifických pre dopravné predpisy (všeobecné pravidlá cestnej premávky):  
 - neúmyselne: slovné upozornenie a ak je možné tak vykonať nápravu;  
 - zámerne: diskvalifikácia;
- 2.29. Nešportové vyjadrovanie sa, alebo nešportové správanie sa k iným športovcom, funkcionárom a organizátorom:  
 - diskvalifikácia a oznámenie na DK s možnosťou ďalšieho potrestania;
- 2.30. Nešportové vyjadrovanie sa, alebo nešportové správanie sa funkcionára k športovcom, funkcionárom a organizátorom:  
 - oznámenie na DK;
- 2.31. Neférový kontakt: ku kontaktom medzi športovcami dochádza, nemusí ale ísť o porušenie pravidiel. Takéto náhodné kontakty nie sú porušením pravidiel, v niektorých prípadoch sa ale takéto kontakty riešia:  
 - pri neúmyselnom čine: slovné upozornenie;  
 - pri úmyselnom čine: diskvalifikácia;
- 2.32. Svojoľné jazdenie (auto, motorka, bicykel) po cyklistickej a bežeckej trati trénermi a klubovými funkcionármi počas pretekov je zakázané:  
 - diskvalifikácia sprevádzaného (sprevádzaných) pretekárov;
- 2.33. Podanie občerstvenia mimo riadne vyznačenej občerstvovacej stanice:  
 - diskvalifikácia;
- 2.34. Pri pretekoch štafiet – odovzdanie štafety (dotyk na telo) mimo vyhradeného územia:  
 - diskvalifikácia;
- 2.35. Pri pretekoch družstiev – nedobehtie troch členov družstva v predpísanom maximálne 10 sekundovom rozpätí (medzi 1. a 3. členom)  
 - diskvalifikácia;
- 2.36. Nahota a exhibicionizmus:  
 - diskvalifikácia;
- 2.37. Súťaženie s odhaleným trupom:  
 - Stop a choď - ak sa vykoná náprava;  
 - ak nie - diskvalifikácia;
- 2.38. Odmietnutie pokynov oficiálnych organizačných pracovníkov alebo delegovaných funkcionárov:  
 - diskvalifikácia;
- 2.39. Nezastavenie v trestnom priestore, ak bol udelený trest:  
 - diskvalifikácia;
- 2.40. Opakované porušenie pravidiel STÚ:  
 - diskvalifikácia a informovanie STÚ pre stanovenie ďalšieho postihu;
- 2.41. Užitie drog:  
 - sankcie budú vynesené v súlade s Kódexom WADA a platnou legislatívou SR, problematika je riešená podrobne v Disciplinárnom poriadku STÚ;
- 2.42. Účasť na pretekoch v treste:  
 - diskvalifikácia a informovanie STÚ pre stanovenie ďalšieho postihu;

## VI. PRAVIDLÁ PRE ORGANIZÁTOROV

### 1. Inštruktáž pred pretekmi

Inštruktáž bude organizovaná pred pretekmi, zabezpečovaná organizátorom v spolupráci s hlavným rozhodcom a prítomný musí byť aj technický delegát. Táto inštruktáž je povinná pre pretekárov a vedúcich družstiev.

Organizátor je povinný pripraviť pred pretekmi všetky dôležité informácie písomne. Tieto informácie majú obsahovať podrobne všetky trate, technické detaily týkajúce sa rozmiestnenia a uloženia občerstvovacích staníc, pravidlá pretekov so špeciálnym dôrazom na pravidlá jazdy v háku, v prípade potreby čas a miesto stretnutia súťažného výboru a mimoriadne bezpečnostné opatrenia, ktoré musia byť dodržané.

### 2. Časové limity

Časové limity môžu byť stanovené podľa uváženia organizátora. Môžu byť stanovené pre prvú časť - plávanie, pre prvé dve časti - plávanie a cyklistiku, alebo na celú trať. Ak časový limit pretekári nespĺnili, musia z pretekov odstúpiť.

### 3. Občerstvovacie stanice

- 3.1. Organizátor môže sám vybrať vhodný tip jedla a nápojov, informácie o občerstvení musia byť spolu s rozmiestnením občerstvovacích staníc oznámené najneskôr pri rozprave.
- 3.2. Pretekári si môžu priniesť aj svoje vlastné jedlo a pitie. Osobní pomocníci môžu podávať vlastné jedlo a pitie pretekárom len na tomto účelu vymedzenom mieste občerstvovacej stanice pri strednej a dlhej dĺžke triatlonu.
- 3.3. Množstvo občerstvení musí zodpovedať počtu pretekárov, dĺžke a charakteru trati a poveternostným podmienkam. Podmienky musia byť pre všetkých pretekárov rovnaké.
- 3.4. Osviežovanie (nie občerstvovanie) môže byť poskytnuté pretekárom aj mimo občerstvovacej stanice (oblievanie vodou, striekanie hadicou...).
- 3.5. Občerstvenie vrátane vlastného občerstvenia smie byť podané len v nerozbitných nádobách.
- 3.6. Za teplého počasia sa odporúča poskytovať na občerstvovacích staniach na trati behu hubky s vodou.

### 4. Zdravotné zabezpečenie

- 4.1. Pre každé preteky musí byť pripravený najmenej jeden lekár a najmenej jedna sanitka.
- 4.2. Stanovište zdravotníckej pomoci musí byť zreteľne označené.
- 4.3. Označení lekári a zdravotnícky personál sa môže pohybovať vo všetkých priestoroch pretekov.
- 4.4. Lekár je oprávnený odvolať pretekára z pretekov len zo zdravotných dôvodov.

## **5. Meranie času a časové limity**

- 5.1. Celkový čas pretekov sa počíta od štartu prvej časti až do cieľa poslednej časti. Čas na prezlečenie a zmenu výstroja, občerstvenie, opravu bicykla a pod. je započítaný do celkového času.
- 5.2. Na pretekoch, ktorých vyhlasovateľom je STÚ, je organizátor povinný minimálne namerať: štartový čas, čas cieľa prvej disciplíny, čas štartu tretej disciplíny a cieľový čas, a priradiť ich k štartovým číslam. Čas druhej disciplíny potom zahŕňa v sebe obidve depá.

## **6. Výsledky**

- 6.1. Organizátorovi je odporúčané vo výsledkovej listine jednotlivé časy uviesť oddelene:
  - a/ plávanie alebo prvý beh - od štartu do cieľa
  - b/ pri kvadriatlone - po cieľi prvej časti po štart cyklistiky
  - c/ cyklistickú časť - po cieľi prvej časti po štart behu (aj na lyžiach)
  - d/ (druhý) beh - od štartu do cieľa
- 6.2. Odporúča sa osobitne uviesť aj časy strávené v depe.
- 6.3. Neoficiálne výsledky  
Počas pretekov organizátor oznamuje priebežné výsledky a následne aj celkové výsledky. Tieto výsledky sú neoficiálne až do oficiálneho schválenia hlavným rozhodcom pretekov. Pretekári a vedúci družstiev sú sami povinní sledovať priebežné výsledky a okamžite hlásiť prípadné výhrady organizátorom.
- 6.4. Oficiálne výsledky  
Oficiálna výsledková listina sa zverejňuje po vyriešení všetkých prípadných protestov, najskôr však 15 min. po vyvesení neoficiálnej výsledkovej listiny.  
Oficiálne výsledky budú vyhlásené pri odovzdávaní cien buď kompletne, alebo iba v absolútnom poradí. Oficiálne výsledky budú ihneď odovzdané:
  - \* zástupcom tlače
  - \* technickému delegátovi
  - \* hlavnému rozhodcovi
- 6.5. Pokiaľ nebola výsledková listina rozdelená priamo na podujatí aj klubom - pretekárom, najneskôr týždeň po konaní pretekov musí byť úplná výsledková listina zaslaná:
  - \* všetkým klubom/oddielom STÚ, ktorých pretekári sa v pretekoch prezentovali,
  - \* sekretariátu STÚ,
  - \* predsedovi ŠTK,
  - \* predsedovi TMK,

## **7. Ceny**

- 7.1. Odmeny a ceny budú udelené za konečné výsledky.
- 7.2. Ceny STÚ: zlaté, strieborné a bronzové medaily a diplomy pre prvých troch mužov a ženy na M-SR vo všetkých kategóriách.
- 7.3. V pretekoch družstiev na M-SR sú zlatými, striebornými a bronzovými medailami odmenení všetci štyria na štarte prihlásení a štartujúci pretekári.

## **8. Záverečný ceremoniál**

- 8.1. Ceremoniál odovzdávania cien musí byť vedený s náležitou dôstojnosťou, má byť krátky a stručný. Organizátor by mal záverečný ceremoniál uskutočniť okamžite po dobehnutí posledného pretekára.
- 8.2. Medaily odovzdáva prezident, viceprezident prípadne prítomný člen VV alebo technický delegát.

## **VII. ZÁVEREČNÉ USTANOVENIE**

1. Pravidlá boli schválené výkonným výborom STÚ 27. januára 2001. Týmto dňom nadobúdajú platnosť. Zmeny pravidiel je oprávnený vykonávať výhradne výkonný výbor STÚ. Zmeny a doplnky boli schválené VV STÚ 5. mája 2010.
2. Účinnosť každej prijatej zmeny či doplnku nesmie byť stanovená skôr ako 14 dní po jej doručení všetkým členom STÚ.