

Paragraf I.	WPROWADZENIE DO REGULAMINU ZAWODÓW.....	2
Paragraf II.	ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW.....	4
Paragraf III.	KARY.....	8
Paragraf IV.	ZACHOWANIE PODCZAS PŁYWANIA.....	11
Paragraf V.	ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE.....	14
Paragraf VI.	ZACHOWANIE PODCZAS BIEGU.....	20
Paragraf VII.	ZACHOWANIE W STREFIE ZMIAN.....	22
Paragraf VIII.	KATEGORIA OPEN NIEPEŁNOSPRAWNYCH("N").....	22
Paragraf IX.	KATEGORIA HANDBIKE ("H").....	25
Paragraf X	ORGANIZACJA ZAWODÓW.....	26
Dodatek A.	TYPOWE NARUSZENIA REGULAMINU ZAWODÓW I KARY.....	28

Paragraf I. WPROWADZENIE DO REGULAMINU ZAWODÓW

Rozdział 1.01 CEL

Udostępnienie spójnego regulaminu zawodów ("Regulamin Zawodów") dla wszystkich zawodów triathlonowych oznaczonych logiem IRONMAN® i IRONMAN® 70.3® ("Zawodów" oraz wszystkich programów, działań, uroczystości, przyjęć i wystaw zatwierdzonych przez IRONMAN w związku z Zawodami ("Imprezy")).

Rozdział 1.02 ZAŁOŻENIE

Regulamin Zawodów ma w założeniu:

- (a) Ułatwienie przestrzegania fair play, równości i sportowego zachowania;
- (b) Wspieranie waleczności i umiejętności, bez niepotrzebnego ograniczania zawodników; oraz
- (c) Karanie zawodników, którzy zdobywają lub próbują uzyskać nieuczciwą przewagę.

Rozdział 1.03 DEFINICJE PERSONELU ZAWODÓW

- (a) "Dyrektor Imprezy" osoba wyznaczona przez IRONMAN, odpowiedzialna za Imprezę;
- (b) "Globalny Sędzia Główny" osoba wyznaczona przez IRONMAN odpowiedzialna za egzekwowanie reguł dla wszystkich Zawodów;
- (c) "Sędzia Główny" osoba wyznaczona przez IRONMAN odpowiedzialna za egzekwowanie przepisów na Zawodach;
- (d) "Główny Sędzia Pomiaru Czasu" osoba wyznaczona przez IRONMAN odpowiedzialna za czas na Zawodach;
- (e) "Organizator Zawodów" każda osoba wyznaczona przez IRONMAN do zarządzania i/lub nadzoru nad Imprezami;
- (f) "Sędziowie Zawodów" to Sędzia Główny i każda osoba wyznaczona przez Sędziego Głównego do egzekwowania zasad Zawodów.

Rozdział 1.04 WYJĄTKI

- (a) Regulaminy Zawodów mogą się różnić w różnych miejscach z powodu pewnych wymogów sankcji, prawa, lokalnych przepisów i/lub otoczenia trasy Zawodów;

(b) Poradniki Informacyjne dla Zawodników ze specyfikacjami dla Zawodów będą dostarczać Zawodnikom dalszych informacji, w szczególności na temat wszelkich odstępstw od Regulaminu Zawodów, (jeśli takowe zaistnieją) dla każdego miejsca, w którym odbywać się będą Imprezy;

(c) Regulamin Zawodów dotyczący niepełnosprawnych ("N") w Klasyfikacji OPEN jest określony w Paragrafie VIII; oraz

(d) Regulamin Zawodów dotyczący Klasyfikacji Handbike ("H") jest określony w Paragrafie IX.

Rozdział 1.05 WŁASNOŚĆ INTELEKTUALNA

Imprezy są wyłączną własnością World Triathlon Corporation ("WTC"), podmiotów WTC, oraz, w odniesieniu do określonych Imprez, które są licencjonowane przez WTC licencjobiorcom, upoważnionym przez WTC licencjobiorcom innych firm (wspólne dla "IRONMAN"). IRONMAN jest właścicielem wszystkich praw związanych z Imprezami w tym, nie wyłączając, prawa do organizowania się, wykorzystywania (komercyjnego lub nie), transmisji i odtwarzania Imprezy. Prawa IRONMAN zawierają, ale nie ograniczają się do każdego rodzaju mediów cyfrowych, czy to fotograficznych, audio lub wideo, nagranych w związku z imprezą lub miejscem (w tym, nie wyłączając, wyniki Zawodów) i niezależnie od prawa własności do urządzenia nagrywającego. Wszystkie dane osobowe przekazane przez zawodników lub widzów każdego zdarzenia i danych powstałych w trakcie zawodów (w tym, nie wyłączając, wyniki Zawodów) są wyłączną własnością IRONMAN.

Rozdział 1.06 NAGRODY PIENIĘŻNE

(a) Nagroda pieniężna jest przewidziana tylko dla profesjonalnych triathlonistów, którzy na początku Zawodów, są zrzeszeni i nie mają zaległości w programie Ironman Pro Membership ("Członkowie Pro");

(b) W przypadku nagród pieniężnych każdej Imprezy, żadne restrykcyjne przepisy lub warunki, które mają wpływ utrudniający, nie mogą być nałożone na jakiegokolwiek kategorie Członków Pro, chyba, że takie przepisy lub warunki nakładane są jednakowo na wszystkich Członków Pro, którzy kwalifikują się do nagród;

(c) Nagrody pieniężne dla każdej Imprezy zostaną rozdysponowane równo między Członków Pro mężczyzn i kobiety, zarówno w ilości, jak i wartości. Dla każdego miejsca, dla którego pula nagród jest oferowana dla jednej płci, a także wszelkich premii za zajęcie miejsca w pływaniu, rowerze, lub bieganiu, musi być odpowiadająca i równa klasyfikacja dla drugiej płci, oferująca taką samą ilość nagród;

(d) W przypadku, gdy ilość nagród przekracza liczbę zarejestrowanych Członków Pro obu płci, ta część puli nagród przeznaczona dla miejsc, w których nie ma żadnych zarejestrowanych Członków Pro, nie będzie przyznawana; oraz

(e) Członkowie Pro i wszelcy inni triathloniści zawodowi nie są uprawnieni do otrzymania nagród w kategoriach wiekowych, a zawodnicy z kategorii wiekowych nie są uprawnieni do otrzymania nagród pieniężnych.

Rozdział 1.07 RYWALIZACJA WIEKOWA

Wszyscy zawodnicy z grup wiekowych muszą uczestniczyć i konkurować w kategorii wiekowej odpowiadającej wiekowi zawodnika na dzień 31 grudnia roku, w którym odbywają się zawody.

Paragraf II. ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

Rozdział 2.01 OGÓLNE ZACHOWANIE

Każdy zawodnik musi:

(a) Przez cały czas zachowywać się sportowo jak sportowiec;

(b) Odpowiadać za swoje własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych osób;

(c) Znać, rozumieć wszystkie reguły konkurencji oraz przestrzegać je, jak określono w niniejszym dokumencie, w Informatorze dla Zawodników właściwym dla danej Imprezy, oraz na odprawie dla zawodników właściwej dla danej Imprezy;

(d) Przestrzegać przepisów ruchu drogowego i instrukcji Organizatorów Zawodów;

(e) Traktować sędziów, Organizatorów, wolontariuszy, widzów, publiczność i innych zawodników z szacunkiem i uprzejmością;

(f) Przestrzegać prawa i rozporządzeń władz lokalnych oraz unikać jakiegokolwiek rodzaju demonstracji politycznych, religijnych i na tle rasowym. Nieprzestrzeganie powyższych zasad spowoduje **dyskwalifikację**.

(g) Unikać używania obraźliwego języka;

(h) Poinformować Organizatora Zawodów niezwłocznie po wycofaniu się z zawodów. Niezastosowanie się do tego może doprowadzić do **czasowego zawieszenia lub stałego wydalenia** z innych imprez;

(i) Konkurować bez otrzymywania pomocy z innych stron (innych niż z Sędziów Zawodów, Organizatorów Zawodów i innych zawodników zgodnie z Rozdziałem 2.02);

(j) Nie wyrzucać śmieci lub sprzętu na trasę (z wyjątkiem stacji pomocy lub innego wyznaczonego punktu wyrzucania śmieci). Umyślne lub nieostrożne zaśmiecanie spowoduje **karę czasową** lub **dyskwalifikację**;

(k) Nie uzyskiwać lub nie próbować uzyskać nieuczciwej przewagi dzięki jakemukolwiek pojazdowi zewnętrznemu lub obiektowi;

(l) Nie używać żadnego urządzenia, które mogłoby utrudniać obserwację najbliższego otoczenia. Niezastosowanie się do tej zasady będzie skutkowało **dyskwalifikacją**.

(m) Poruszać się po wyznaczonej trasie. Obowiązkiem zawodnika jest znać trasę. Zawodnicy muszą przebyć wyznaczoną trasę w całości. Niezastosowanie się do tego spowoduje **dyskwalifikację**. Jeżeli zawodnik był zmuszony opuścić trasę, powinien ponownie wejść na nią w tym samym punkcie przed jej kontynuowaniem; oraz

(n) Unikać nieprzyzwoitego obnażania się i publicznej nagości przez cały czas Imprezy. Nieprzyzwoite obnażanie /publiczna nagość może skutkować **dyskwalifikacją**.

Rozdział 2.02 ZEWNĘTRZNA POMOC

(a) Pomoc świadczona przez Sędziów Zawodów lub Organizatorów Zawodów jest dozwolona, ale taka pomoc ogranicza się do: zapewnienia napojów, wyżywienia, pomocy medycznej i mechanicznej, i innej niezbędnej pomocy (jaka może być zatwierdzona przez Dyrektora Imprezy lub Głównego Sędziego). Zawodnicy konkurujący w tych samych Zawodach mogą wspierać się wzajemnie drobnymi elementami, takimi jak, ale nie_ograniczonymi do: żywności i napojów, stacji pomocy i pompek, opon, dętek i zestawów naprawczych do opon; oraz

(b) Zawodnicy nie mogą oddać żadnego elementu wyposażenia zawodnikowi konkurującemu w tych samych Zawodach, jeśli prowadzi to do sytuacji, gdy darczyńca nie jest w stanie kontynuować Zawodów. Takie wyposażenie obejmuje, ale nie ogranicza się do: butów, kompletnego roweru, ramy, kół lub kasku. Karą za to będzie **dyskwalifikacja** obu zawodników.

Rozdział 2.03 ANTYDOPING

(a) Każdy zawodnik potwierdza znajomość Regulaminu Antydopingowego (jaki zdefiniowany jest poniżej), i zobowiązuje się go przestrzegać, potwierdza, że będzie się do niego stosować, i dobrowolnie wyraża zgodę na wszystkie postanowienia Regulaminu Antydopingowego.

(i) "Regulamin Antydopingowy " oznacza wszystkie przepisy antydopingowe przyjęte przez IRONMAN, w tym, nie wyłączając, Światowy Kodeks Antydopingowy ("Kodeks WADA"), Międzynarodowe Standardy i Listę Zakazanych Substancji i Metod Zabronionych (dalej "Lista Zakazanych"), zgodnie

z wydaną przez Światową Agencję Antydopingową ("WADA"), oraz wszystkie inne reguły, zasady, i/lub procedury przyjęte przez IRONMAN.

(b) Każdy zawodnik przyjmuje do wiadomości, że przepisy antydopingowe IRONMAN mogą być zmieniane od czasu do czasu i w każdej chwili przez IRONMAN, bez powiadomienia zawodnika w inny sposób niż, w zależności od sytuacji, przez opublikowanie takiej zmiany na stronie IRONMAN - www.ironman.com;

(c) Każdy zawodnik przyjmuje do wiadomości, że Kodeks WADA oraz Lista Zakazanych WADA mogą być zmieniane od czasu do czasu i w każdej chwili przez WADA, bez powiadomienia zawodnika w inny sposób niż, w zależności od sytuacji, przez opublikowanie takiej zmiany na stronie WADA;

(d) Każdy zawodnik jest osobiście odpowiedzialny za wiedzę, co jest naruszeniem Przepisów Antydopingowych (w tym, nie wyłączając, o wszystkich substancjach i metodach, które zostały ujęte na Liście Zabronionych). Niektóre leki, suplementy, napoje i inne produkty bez recepty lub w inny sposób dostępne, mogą zawierać substancje zakazane. Każdy zawodnik jest w pełni odpowiedzialny za wiedzę, jakie substancje są zakazane zgodnie z Listą Zabronionych i za monitorowanie własnego stosowania się do przepisów antydopingowych;

(e) Każdy zawodnik zobowiązany jest do informowania właściwych osób trzecich (np., w tym nie wyłączając, personelu medycznego i personelu pomocniczego zawodników) o zobowiązaniu zawodnika do stosowania przepisów antydopingowych (w tym między innymi: (i) ograniczeniu wobec stosowania zakazanych substancji i metod zabronionych oraz (ii) jest odpowiedzialnością zawodnika, aby upewnić się, że żadna pomoc medyczna nie narusza przepisów antydopingowych); oraz

(f) Każdy zawodnik stosujący lub zamierzający stosować substancję zabronioną lub metodę zabronioną, z uzasadnionych powodów medycznych, musi ubiegać się o Wyjątek dla Celów Terapeutycznych ("TUE") w jego Krajowej Organizacji Antydopingowej (National AntiDoping Organisation "NADO") lub Regionalnej Organizacji Antydopingowej (Regional AntiDoping Organisation "RADO"), stosownie do potrzeb, zgodnie z zasadami i procedurami obowiązującymi w organizacji NADO i RADO.

Rozdział 2.04 WYMOGI KWALIFIKACYJNE

(a) Zawodnicy muszą spełniać wszystkie wymogi Organizatora (np. w tym między innymi, wymagania w zakresie upoważnień i/lub ubezpieczeń). Wymagania w zakresie upoważnień i/lub ubezpieczeń zostaną podane w Poradnikach Informacyjnych dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów;

(b) Zawodnicy zawieszeni przez IRONMAN nie mogą brać udziału w żadnej Imprezie;

- (c) Wiek startowy zawodnika zależy od jego wieku na dzień 31 grudnia w roku zawodów;
- (d) Minimalny wiek startowy zawodnika zostanie podany Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów;
- (e) Zawodnik, który rywalizuje w kategorii, która różni się od jego wieku będzie **zdyskwalifikowany** z zawodów, w których uczestniczył. Wszystkie nagrody, wygrane i/lub punkty zostaną cofnięte;
- (f) Każdy zawodnik, który popełnia oszustwo przez podanie nieprawdziwego nazwiska lub wieku, fałszuje oświadczenie lub podaje nieprawdziwe informacje, zostanie **zdyskwalifikowany** i ryzykuje zawieszenie lub wydalenie z innych Imprez;
- (g) Wytyczne wobec zawodników transseksualnych są generalnie zgodne z przepisami, które przyjął International Olympic Committee („IOC”) (Międzynarodowy Komitet Olimpijski). Na żądanie (e-mail na adres athleteservices@ironman.com) IRONMAN odpowie na pytania oraz udzieli dodatkowych informacji i wskazówek.
- (h) Kategoria OPEN Niepełnosprawni ("N") - wymogi kwalifikacyjne są szczegółowo określone w Paragrafie VIII;. oraz
- (i) Kategoria handbike ("H") - wymogi kwalifikacyjne są szczegółowo określone w Paragrafie IX .

Rozdział 2.05 KONIEC ZAWODÓW, CZAS I WYNIKI

- (a) Zawody dla zawodnika uznane są za ukończone w chwili, gdy którakolwiek część jego tułowia przetnie pionową płaszczyznę przechodzącą przez bliższą krawędź linii mety;
- (b) Zawody zostaną wygrane przez zawodnika, który ma najkrótszy czas od sygnału startu do momentu, kiedy zawodnik ukończy Zawody;
- (c) Sędzia Główny, w porozumieniu z Głównym Sędzią Pomiaru Czasu, będzie korzystać ze wszystkich dostępnych zasobów, żeby zdecydować o końcowej klasyfikacji każdego zawodnika. Informacje z urządzeń technologicznych mogą być wykorzystywane do pomocy w procesie podejmowania decyzji. Sędzia Główny lub Sędzia Główny Pomiaru Czasu może zdecydować, na podstawie dostępnych dowodów, że Zawody kończą się remisem, jeśli nie ma innego rozsądnego sposobu jasno określającego, który zawodnik przekroczył linię mety jako pierwszy. Wyniki remisu zawodników zostaną w komunikacie posortowane według numerów startowych zawodników, jeżeli jednak, zostanie uznane, że zawodnicy, którzy ukończyli w sposób tzw. „ustawionego remisu” (na przykład, gdy jeden zawodnik celowo zatrzymał się, aby wbiec wspólnie z innym zawodnikiem), zawodnik będzie **zdyskwalifikowany**;

(d) Wyniki stają się oficjalne, gdy Sędzia Główny je podpisze. Niepełne wyniki mogą zostać uznane za oficjalne w każdej chwili; oraz

(e) Wyniki będą obejmować zawodników, którzy nie ukończyli Zawodów ("**DNF**") i tych, którzy zostali **zdyskwalifikowani** ("**DSQ**"), wymienione w kolejności: (i) Zawodnicy DNF, a następnie zawodnicy DSQ; oraz (ii) Wszystkie dostępne międzyczasy zostaną wpisane dla zawodników DNF.

Paragraf III. KARY

Rozdział 3.01 OGÓLNE

(a) Niezastosowanie się do któregoś z punktów Regulaminu Zawodów może spowodować ukaranie Zawodnika 1:00 Karą Czasową Stop and Go, 05:00 Minutową Karą Czasową, dyskwalifikacją z Imprezy, zawieszeniem w kilku Imprezach lub dożywotnim wydaleniem ze wszystkich Imprez;

(b) Sędziowie Zawodów powiadomią zawodników o naruszeniu regulaminu, pokazując zawodnikowi kolorowe karty w połączeniu z werbalną dyrektywą. Kolory kartek kar i związane z nimi kary są następujące:

(i) **Żółta kartka:** 1:00 Minutowa Kara Czasowa Stop and Go;

(ii) **Niebieska kartka:** 05:00 Minutowa Kara Czasowa; oraz

(iii) **Czerwona kartka: dyskwalifikacja;**

(c) Charakter naruszenia przepisów będzie określał rodzaj kary;

(d) Zawieszenie lub wydalenie nastąpi za poważne naruszenia Regulaminu Zawodów (waga naruszenia Regulaminu Zawodów jest określana przez Sędziego Głównego w porozumieniu z Globalnym Sędzią Głównym, według ich własnego uznania);

(e) Najczęstsze naruszenia przepisów i kary są określone w **Załączniku A**;

(f) W każdej sytuacji, gdy Sędzia Zawodów uzna, że zawodnik uzyskał nieuczciwą przewagę lub jeżeli Sędzia Zawodów stwierdzi, że zawodnik celowo lub lekkomyślnie stworzył niebezpieczną sytuację, może, według swojego uznania, sam ocenić wymiar kary lub zdyskwalifikować zawodnika (nawet jeśli takie naruszenie zasad przez Zawodnika nie jest wyraźnie określone w Regulaminie Zawodów).

Rozdział 3.02 KARY CZASOWE

(a) Celem jasności i dla wygody Zawodników, niektóre punkty Regulaminu Zawodów mogą wyraźnie odnosić się do określonej kary czasowej, będącej wyraźnie wskazaną w niniejszym dokumencie lub kary dyskwalifikacji. Jednak brak odpowiedniej kary w

odniesieniu do jakiegokolwiek zasady nie wyklucza, że Sędziowie Zawodów nałożą karę za naruszenie takiej zasady. Każda stosowana kara (jeśli jest wyraźnie określona w niniejszym Regulaminie Zawodów) może być określona w kontekście zasady lub może być podana we wtrąceniu następującym po zasadzie (np. "kara 1:00 Stop-and-Go", "Kara Czasowa 05:00 Minut ", lub dyskwalifikacja "DSQ");

(b) Sędziowie zawodów nie muszą dawać zawodnikom ostrzeżenia przed zastosowaniem kary;

(c) Kary czasowe na trasie pływackiej będą stosowane w strefie zmian Pływanie-Rower ("T1"), na polecenie Sędziego Zawodów;

(d) Kary Czasowe na trasie rowerowej będą stosowane w wyznaczonym Namiocie Kar ("NK"). Lokalizacje NK zostaną podane w Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów. Obowiązkiem zawodnika jest zgłosić się do najbliższego NK na trasie. Niezatrzymanie się na kolejnym NK na trasie roweru będzie skutkowało **dyskwalifikacją**;

(e) Kary czasowe na trasie biegu będą podawane w momencie naruszenia przepisów, na polecenie Sędziego Zawodów (nie ma NK na trasie biegu);

(f) Niebieska kartka będzie używana za stosowanie draftingu i celowe zaśmiecanie, a żółta kartka będzie używana dla niektórych innych naruszeń przepisów;

(g) Kiedy naruszenie zasad zostanie odnotowane przez Sędziego Zawodów w odniesieniu do zachowania na trasie rowerowej, Sędzia Zawodów będzie:

(i) powiadamiał Zawodnika, że zawodnik otrzymał żółtą kartkę, niebieską kartkę lub czerwoną kartkę i pokaże Zawodnikowi odpowiednią kartkę; oraz

(ii) informował Zawodnika, żeby stawił się do następnego NK na trasie.

(h) Odnotowany za naruszenie przepisów Zawodnik musi:

(i) Zgłosić się do następnego NK i podać Organizatorowi w NK kolor otrzymanej kartki. Jeśli zawodnik nie stawi się do następnego NK lub nie poda właściwego koloru kartki, zawodnik zostanie **zdyskwalifikowany**;

(ii) Mieć numery startowe dystansu rowerowego oznaczone przez Organizatora w NK ukośnikiem (/);

(iii) Zarejestrować się na karcie rejestracji w NK;

(iv) Po otrzymaniu żółtej kartki wznowić Zawody po zatrzymaniu na 1:00 minutę i po zakończeniu (ii) i (iii) powyżej; oraz

(v) Po otrzymaniu niebieskiej kartki wznowić Zawody po pozostaniu w NK przez 5:00 minut (i tylko dopiero po zastosowaniu się do (ii) i (iii) powyżej).

Rozdział 3.03 DYSKWALIFIKACJA

(a) Każdy zawodnik, który zbierze trzy kartki niebieskiego koloru, zostanie **zdyskwalifikowany**. Jeśli zostanie **zdyskwalifikowany**, zawodnik może ukończyć zawody, chyba że zostanie poinstruowany inaczej przez Sędziego Zawodów;

(b) Czerwona kartka może być dana Zawodnikowi za ciężkie naruszenie przepisów, w tym nie wyłączając, powtarzających się naruszeń przepisów, lekceważenie poleceń wydanych przez sędziów lub organizatorów zawodów oraz niebezpieczne i/lub niesportowe zachowanie; oraz

(c) **Zdyskwalifikowani** zawodnicy nie będą się kwalifikować do nagród kategorii wiekowej, w tym, nie wyłączając, slotów IRONMAN World Championship lub slotów IRONMAN 70,3 World Championship. Ani czas, ani wyniki Zawodów, nie zostaną podane dla **zdyskwalifikowanych** zawodników.

Rozdział 3.04 ZAWIESZENIE

(a) Zawieszenie może być zarządzone w wyniku oszustwa lub niektórych naruszeń przepisów, w tym, nie wyłączając, niedozwolonego przekazywania zapisu na listę startową, powtarzających się naruszeń przepisów, umyślnego skracania trasy, niebezpieczne lub niesportowe zachowanie;

(b) Zawieszenia będą oceniane przez Globalnego Sędziego Głównego na podstawie informacji przekazanych przez Sędziego Głównego lub Dyrektora Imprezy;

(c) Zawieszenia będą wydawane przez Globalnego Sędziego Głównego na okres nie krótszy niż trzy miesiące i nie dłuższy niż cztery lata, w zależności od wagi naruszenia (naruszeń) zasad;

(d) Zawieszeni zawodnicy będą mieli zakaz startu we wszelkich Imprezach i jakichkolwiek innych imprezach związanych z IRONMAN w okresie zawieszenia;

(e) Zawieszeni zawodnicy zostaną poinformowani w formie pisemnej przez Globalnego Sędziego Głównego. IRONMAN powiadomi International Triathlon Union i odpowiednią Krajową Federację o zawieszeniu Zawodnika; oraz

(f) Lista najczęstszych naruszeń przepisów, które mogą doprowadzić do zawieszenia, jest określona w **Załączniku A**.

Rozdział 3.05 WYDALENIE

(a) Zawodnik może zostać wydalony dożywotnio z konkurowania we wszelkich Imprezach i jakichkolwiek innych imprezach związanych z IRONMAN, jeśli zawodnik wielokrotnie narusza Regulamin Zawodów, jest wielokrotnie **zdyskwalifikowany** z Imprez, lub jeśli zawodnik jest wielokrotnie zawieszony od Imprez;

(b) Wydaleniu zawodnicy zostaną poinformowani w formie pisemnej przez Globalnego Sędziego Głównego;

(c) Wydalenie wydane za naruszenie przepisów antydopingowych będzie rozpatrywane zgodnie z przepisami antydopingowymi; oraz

(d) International Triathlon Union i odpowiednia Krajowa Federacja zostaną powiadomione o wydaleniu Zawodnika.

Rozdział 3.06 PRAWO DO PROTESTÓW LUB ODWOŁAŃ

(a) Prawo Zawodnika do protestów lub odwołań, jeśli w ogóle, będzie regulowane i obsługiwane przez Organizatora, i/lub zasady konkurencji właściwej Federacji Krajowej;

(b) Żaden protest nie może być złożony w odniesieniu do spraw, które były obserwowane lub wcześniej rozstrzygnięte przez Sędziego Zawodów. Żadna osoba nie może złożyć protestu, który wymaga decyzji sędziego. "Decyzja sędziego", używana w niniejszym Regulaminie Zawodów, oznacza rozstrzygnięcie sporu z udziałem jednego lub więcej istotnych faktów, które nie mogą być ustalone z pewnością, jedynie poprzez przedstawienie widocznych materialnych dowodów. Termin "decyzja sędziego" obejmuje bez wyłączenia rozpatrywanie:

(i) wszelkich prób złamania zasad oraz niewłaściwego poruszania na rowerze (w tym domniemane naruszenie w postaci draftingu);

(ii) zarzutów blokowania, tarasowania lub zakłócania; lub

(iii) zarzutów o niesportowe zachowanie.

(c) Odwołania zawodników ukaranych w wyniku decyzji sędziego nie będą rozpatrywane.

Rozdział 3.07 PRZYWRÓCENIE

Po każdym okresie zawieszenia, zawieszony zawodnik musi zażądać, w formie pisemnej od Globalnego Sędziego Głównego i uzyskać zgodę IRONMAN przed wznowieniem udziału w jakiegokolwiek Imprezie.

Paragraf IV. ZACHOWANIE PODCZAS PŁYWANIA

Rozdział 4.01

(a) Każdy zawodnik musi nosić oficjalny czepek dostarczony przez Organizatorów Zawodów. Niezastosowanie się do nakazu noszenia czepka przez cały czas trwania etapu pływackiego, może skutkować karą czasową narzuconą przez Sędziów Zawodów po etapie pływania w T1.

(b) Noszenia gogli pływackich lub maski nie jest, ani zabronione, ani nie jest wymagane;

(c) Korzystanie z rurek do nurkowania, płetw, rękawiczek, wiosłek pływackich lub przyrządów wypornościowych jakiegokolwiek rodzaju (w tym ósemek pływackich) jest zabronione; **(DSQ)**

(d) Zastosowanie gipsu czy szyny musi być wcześniej zatwierdzone przez właściwego danej Imprezie Sędziego; (**Kara czasowa 1:00 Stop-and-Go lub DSQ**)

(e) Buty neoprenowe lub jakiegokolwiek inne są zabronione, chyba że temperatura wody wynosi 18,3 stopni C / 65,0 ° F lub mniej; (**Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go**)

(f) Kiedy użycie pianek jest zabronione (patrz Rozdział 4.03), odzież zakrywająca jakąkolwiek część rąk poniżej ramion i ubrania zakrywające nogi poniżej kolan uważane są za niedozwolone wyposażenie i nie są dozwolone w czasie etapu pływania Zawodów, ale mogą być noszone po jego zakończeniu; **(DSQ)**

(g) Osobiści pływacy lub osoby towarzyszące są zakazani; **(DSQ)**

(h) Każda pomoc podczas pływania spowoduje dyskwalifikację, jeśli nastąpił ruch naprzód. Zawodnicy mogą korzystać z kajaków i łodzi do pomocy, tak długo, jak nie nastąpił ruch naprzód. Organizatorzy Zawodów i personel medyczny zastrzegają sobie prawo do usuwania zawodników z trasy, jeśli takie działanie jest podyktowane medyczną koniecznością;

(i) Wyłącznym obowiązkiem każdego zawodnika jest znać trasę i poruszać się po niej. Dla zawodników, którzy nie będą poruszać się po właściwej trasie, nie będzie żadnych korekt czasów ani wyników;

(j) Nieprzyzwoite obnażanie/publiczna nagość jest zabroniona przez cały czas trwania Imprezy; **(DSQ)** oraz

(k) Limity czasowe dla pływania zostaną podane w Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów.

Rozdział 4.02 ZASADY PIANEK DO PŁYWANIA

(a) Dla zawodników w kategoriach wiekowych, pianki mogą być noszone w temperaturze wody mniejszej lub równej 24,5 stopni C/76,1 stopni F (DSQ) (*Uwaga: Jeżeli temperatura wody jest powyżej lub równa 24,5 stopni C/76,1 stopni F (ale jest mniejsza lub równa 28,8 stopni C / 83,8 stopni F), wtedy, w odniesieniu do niektórych

Imprez (np. Imprezy usankcjonowane przez USA Triathlon ("USAT")), IRONMAN może, według własnego uznania, zezwolić zawodnikom w kategoriach wiekowych nosić pianki i uczestniczyć w oddzielnej klasyfikacji poza konkurencją dla pianek, pod warunkiem jednak, że tacy zawodnicy uczestniczący w oddzielnej klasyfikacji poza konkurencją dla pianek nie będą kwalifikowali się do nagród w kategoriach wiekowych, w tym nie wyłączając, slotów IRONMAN World Championship lub slotów Ironman 70.3 World Championship);

(b) W przypadku zawodowców, pianki mogą być noszone w wodzie o temperaturze mniejszej lub równej 21,9 stopni C / 71,5 stopni F; **(DSQ)**

(c) Pianka może zakrywać wszystkie części ciała poza twarzą, dłońmi oraz stopami;

(d) Odzież startowa może być noszona pod pianką;

(e) Grubość pianki nie może przekraczać 5 mm. Jeżeli pianka składa się z dwóch lub więcej elementów, łączna grubość z nakładających się na siebie warstw, nie może przekraczać 5 mm; **(DSQ)** oraz

(f) Pianki są obowiązkowe dla zawodowców i zawodników w kategoriach wiekowych dla temperatury wody poniżej 16 stopni C/ 60,8 stopni F **(DSQ)**

Rozdział 4.03 POLITYKA STROJÓW KĄPIELOWCYH, GDY STOSOWANIE PIANKI JEST ZABRONIONE

(a) Stroje kąpielowe muszą być w 100% z materiału tekstylnego, który jest zdefiniowany jako materiał składający się z naturalnych i/lub syntetycznych, indywidualnych i nieskonsolidowanych przędz, stanowiących tkaninę powstałą w wyniku tkania, dziania i/lub plecionki (generalnie odnosi się to do ubiorów wykonanych wyłącznie z nylonu albo Lycra, które nie mają żadnego gumowanego materiału takiego jak poliuretan lub neopren); **(DSQ)**

(b) Strój kąpielowy może zawierać zamek błyskawiczny;

(c) Rękawy, które rozciągają się od ramienia do łokcia mogą być noszone.

(d) Neoprenowe spodenki/dół stroju jest zabroniony **(DSQ)**;

(e) Stroje kąpielowe nie mogą zakrywać szyi, nie mogą zakrywać rąk dalej niż łokieć, i nie mogą zakrywać dalej nóg niż kolana **(DSQ)**; oraz

(f) Tekstylna odzież startowa może być noszona pod strojem kąpielowym, pod warunkiem jednak, że tekstylna odzież startowa nie zakrywa ciała dalej niż łokieć, i kolana. **(DSQ)**

Rozdział 4.04 NIEDOZWOLONE WYPOSAŻENIE

(a) Słuchawki lub zestawy słuchawkowe są zakazane w etapie pływackim Zawodów. **(Kara Czasowa 1:00 Stop-and-Go, DSQ jeśli nie zostanie natychmiast usunięte)**

(b) Zabrania się używania urządzeń komunikacyjnych dowolnego typu, takich jak (ale nie ograniczając się do nich): telefony komórkowe, smartwatch; i radiotelefony, w powodujący rozproszenie uwagi sposób. Włączając w to: odbieranie i wykonywanie połączeń telefonicznych, odbieranie i wysyłanie wiadomości tekstowych, odtwarzanie muzyki, korzystanie z social media, robienie zdjęć. **(DSQ)** oraz

(c) Aparaty fotograficzne, aparaty fotograficzne w telefonach, kamery wideo są zabronione, chyba, że zostanie przyznane pozwolenie przez IRONMAN. Jeśli zezwolenie zostało przyznane przez IRONMAN, obowiązkiem Zawodnika jest powiadomić Sędziego Głównego o takiej zgodzie przed rozpoczęciem zawodów. Zawodnicy widziani z nieuprawnionymi aparatami, aparatami w telefonach lub kamerami wideo, zostaną **zdyskwalifikowani**.

Paragraf V. ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE

Rozdział 5.01 OGÓLNE

(a) Wszystkie rowery muszą być napędzane tylko siłą nóg, za pośrednictwem łańcucha i mechanizmu korbowego, bez pomocy elektrycznej lub innej. Napędzanie roweru rękoma inne niż pchanie lub niesienie, jest zabronione (z wyjątkiem w odniesieniu do zawodników N i zawodników H zgodnie z Paragrafami VIII i IX); **(DSQ i bezterminowe zawieszenie)**

(b) Zawodnicy nie mogą wykonywać ruchu do przodu bez roweru. Jeśli rower jest uznany za niesprawny, zawodnik może kontynuować ruch po trasie roweru biegnąc lub idąc, w tym samym czasie pchając lub prowadząc roweru, tak długo jak rower jest popychany lub prowadzony w sposób, który nie utrudnia lub nie hamuje postępu innych zawodników; **(DSQ)**

(c) Wyłącznie odpowiedzialnością każdego Zawodnika, jest znać i poruszać się zgodnie z ustaloną trasą rowerową. Nie będzie jakichkolwiek korekt czasów lub wyników dla zawodników, którzy nie będą się trzymać właściwej trasy;

(d) Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać wszystkich przepisów ruchu drogowego na trasie rowerowej, chyba, że zostaną specjalnie pokierowani przez Sędziego Zawodów lub Organizatora Zawodów pełniących aktualnie funkcję. Jeśli nie zostało to inaczej wskazane w poprzednim zdaniu, wszyscy zawodnicy muszą całkowicie się zatrzymać, gdy wymagane jest to przez znak drogowy lub urządzenie kontroli ruchu i nie mogą przekroczyć jakiegokolwiek skrzyżowania, chyba że skrzyżowanie jest wolne od nadjeżdżającego ruchu ulicznego. W żadnym przypadku rowerzysta nie może

przekroczyć linii wskazującej stały zakaz wyprzedzania; **(Kara Czasowa 1: 00 Minuta Stop-and-Go lub, w zależności od powagi naruszenia, DSQ)**

(e) Żaden rowerzysta nie może narażać siebie lub innego zawodnika. Każdy rowerzysta, który umyślnie lub lekkomyślnie stanowi zagrożenie dla jakiegokolwiek Zawodnika lub który w ocenie Sędziego Głównego, wydaje się stanowić niebezpieczeństwo dla jakiegokolwiek Zawodnika, będzie **zdyskwalifikowany**;

(f) Wszyscy zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność i zmniejszyć prędkość, jeśli to konieczne, mijając miejsce wypadku rowerowego lub jakiegokolwiek innego; **(DSQ)**;

(g) Jazda na rowerze z nagim torsem jest zabroniona. Zawodnicy muszą nosić koszulę, koszulkę lub top sportowy przez cały czas trwania etapu rowerowego Zawodów; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ, jeśli nie zaradzi temu natychmiast)**;

(h) Stroje z suwakiem z przodu nie mogą być rozpięte poniżej mostka; **DSQ jeśli zawodnik nie zaradzi temu natychmiast**;

(i) Zawodnicy muszą nosić numer na kasku rowerowym, z przodu kasku; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go)**

(j) Naklejka na ramę zawodnika musi być zamocowana do roweru i musi być widoczna z obu jego stron; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go)**

(k) Każdy element, który musi być wyrzucony, w tym, między innymi, butelki, opakowania po żelu, opakowania po batonie, połamane części rowerowe, lub elementy odzieży, mogą być wyrzucone tylko w wyznaczonej i oznaczonej strefie wyrzucania śmieci na każdej stacji pomocy. Wyrzucanie jakichkolwiek rzeczy poza oznaczoną strefą wyrzucania śmieci jest zabronione; **(05:00 Minutowa Kara Czasowa)** * Uwaga: ze względu na lokalne przepisy i zarządzenia w wybranych miejscach imprez, **celowe zaśmiecanie spowoduje dyskwalifikację** (Po więcej informacji przejrzyj Poradniki Informacyjne dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów).

(l) O ile wcześniej nie zostaną zatwierdzone przez Sędziego Głównego, urządzenia komunikacyjne dowolnego typu, takie jak telefony komórkowe i radia dwukierunkowe są zabronione podczas zawodów; **(DSQ)**

(m) Słuchawki lub zestawy słuchawkowe są zabronione podczas zawodów; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ, jeśli nie zostaną natychmiast usunięte)**

(n) Z wyjątkiem przypadków określonych poniżej w Rozdziale 5.02 (b), dodatkowe wyposażenie, które ma wpływ na zmniejszenie odporności na wiatr jest zakazane w etapie rowerowym Zawodów (czy taki sprzęt jest noszony pod ubraniem Zawodnika, na

odzieży Zawodnika, lub w inny sposób przymocowany do ciała Zawodnika lub roweru Zawodnika); (**DSQ**) oraz

(o) Limity czasowe dla roweru zostaną podane w Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze specyfikacjami dla Zawodów.

5.02 WYPOSAŻENIE

(a) Koła

(i) Przednie koło musi być budowy szprychowej (obwód aero ze szprychami są dozwolone) i nie może być pełne; (**DSQ**)

(ii) Tylne koło może być albo szprychowej albo pełnej konstrukcji (dyski). Nakładki na koła są dozwolone tylko na tylnym kole. Ze względów bezpieczeństwa, pełne (dysk) tylne koła są zabronione w Ironman World Championship; (**DSQ**)

(iii) Koła o budowie szprychowej mogą składać się z obręczy aero ze szprychami (szprychy mogą być płaskie, okrągłe, spłaszczone, lub owalne); oraz

(iv) Żadne koło nie może zawierać mechanizmu, który może przyspieszać lub sztucznie powodować ciągły obrót koła. (**DSQ**)

(b) Kaski

(i) Kaski muszą być zatwierdzone przez krajowy akredytowany organ badawczy i taki organ musi być uznany przez International Triathlon Union i właściwą Federację Krajową. (Uwaga: na wszystkich zawodach sankcjonowanych przez USA Triathlon ("USAT"), USAT wymaga od wszystkich zawodników w kategoriach wiekowych noszenia kasku zatwierdzonego przez USA CPSC); (**DSQ**)

(ii) Kask musi być noszony przez zawodników, którzy jadą na rowerze w czasie Zawodów: (np. w tym nie wyłączając, samych Zawodów, zapoznawaniem się z trasą zawodów i sesji treningowych); (**kara czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ jeśli nie zostanie natychmiast założony**)

(iii) Zmianie jakiegokolwiek części kasku, w tym paska pod brodą, lub usuwanie jakiegokolwiek części kasku, jest zabronione; (**DSQ**)

(iv) Kask musi być bezpiecznie zapięty w każdym momencie, gdy zawodnik jest w posiadaniu roweru, to znaczy od momentu zdjęcia roweru ze stojaka na początku rowerowego etapu Zawodów, aż do momentu, gdy zawodnik odstawi swój rower na stojak na końcu rowerowego etapu Zawodów; (**kara czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ jeśli nie zostanie natychmiast założony**) oraz

(v) Jeśli zawodnik zjedzie rowerem z trasy w trakcie zawodów z jakiegokolwiek powodu, zawodnik nie może odpiąć ani zdjąć kasku, aż do zjechania poza krawędź trasy i zejścia z roweru. Przed powrotem na trasę rowerową lub przed wejściem z powrotem na rower, Zawodnik musi bezpiecznie zapiąć kask na głowę. **(Kara czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ jeśli nie zostanie natychmiast założony)**

(c) Niedozwolone Wyposażenie

(i) Lusterka na kasku lub lusterka dołączone do roweru lub ciała są zakazane (chyba, że ze zweryfikowanych powodów medycznych i wstępnie zostały zatwierdzone przez Głównego Sędziego). Zawodnicy, którzy otrzymają pozwolenie na używanie lusterek, nie będą kwalifikować się do otrzymania nagrody, w tym, nie wyłączając, slotów World Championship. Zawodnicy korzystający z lusterek bez uprzedniej zgody, zostaną **zdyskwalifikowani**;

(ii) Aparaty fotograficzne, aparaty fotograficzne w telefonach i kamery wideo są zabronione, chyba że wydane zostanie zezwolenie przez IRONMAN. Jeśli zezwolenie zostało przyznane przez IRONMAN, obowiązkiem Zawodnika jest powiadomić Sędziego Głównego o takiej zgodzie przed rozpoczęciem zawodów. Zawodnicy widziani z nieuprawnionymi aparatami, aparatami w telefonach lub kamerami wideo, zostaną **zdyskwalifikowani**;

(iii) Zabrania się używania urządzeń komunikacyjnych dowolnego typu, takich jak (ale nie ograniczając się do nich): telefony komórkowe, smartwatch i radiotelefony, w powodujący rozproszenie uwagi sposób. Włączając w to: odbieranie i wykonywanie połączeń telefonicznych, odbieranie i wysyłanie wiadomości tekstowych, odtwarzanie muzyki, korzystanie z social media, robienie zdjęć oraz mocowanie takich urządzeń do roweru. Korzystanie z takich urządzeń podczas zawodów będzie skutkowało **dyskwalifikacją**;

(iv) Słuchawki lub zestawy słuchawkowe są zabronione podczas zawodów; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ, jeśli nie zostaną natychmiast usunięte)**; oraz

(v) Rowery lub części rowerowe nie zgodne ze specyfikacjami technicznymi rowerów (jak określono to w Rozdziale 5.03) są zakazane; **(Kara czasowa 1:00 Minuta Stop and Go lub w zależności od skali DSQ)**.

Rozdział 5.03 SPECYFIKACJE TECHNICZNE ROWERÓW

(a) Wszystkie rowery i części rowerowe muszą być zgodne ze specyfikacjami określonymi w niniejszej sekcji. Każdy zawodnik (inny niż zawodnik startujący w Kategorii H lub Kategorii Open N), używający niezgodnego z zasadami roweru lub w inny sposób naruszający ten punkt, zostanie **zdyskwalifikowany**;

(i) Długość nie może przekraczać dwóch metrów, a szerokość nie może przekraczać 75 centymetrów;

(ii) Odległość od ziemi do środka osi zębatki musi mierzyć co najmniej 24 centymetry;

(iii) Linia pionowa, dotykająca najbardziej wysuniętego punktu siodełka, nie może być dalej niż 5 cm z przodu i nie dalej niż 15 centymetrów, za pionową linią przechodzącą przez środek osi zębatki. Rowerzysta nie może mieć możliwości dostosowywania siodełka poza te granice podczas zawodów;

(iv) Odległość "od przodu do środka", która jest zdefiniowana jako odległość między pionową linią przechodzącą przez środek osi zębatki i pionową linią przechodzącą przez środek przedniej osi, musi mierzyć nie mniej niż 54 cm, chyba że odległość od środka osi zębatki i górnej części siodełka jest mniejsza niż 71 centymetrów (w tym przypadku odległość od przodu do środka nie może być mniejsza niż 50 cm). Odległość "od przodu do środka" musi mierzyć nie więcej niż 65 cm, lub siedem ósmych odległości pomiędzy środkiem osi zębatki i górnej części siodełka, którakolwiek jest większa. Stosowanie dwóch powyższych wyjątków jest określane za pomocą pomiaru z punktu na szczycie siodełka, który jest 14 cm za najbardziej wysuniętym do przodu punktem siodełka.

(b) Owiewki są zabronione. Każde urządzenie dodane lub wkomponowane w strukturę, które może zmniejszyć lub, które ma w zamierzeniu zmniejszać, odporność na przenikanie powietrza lub może sztucznie zwiększyć przyspieszenie, takie jak ekran ochronny, owiewka w formie kadłuba lub tym podobne, jest zabronione; **(DSQ)**

(c) Jeśli nie zostało to inaczej określone przez Dyrektora Imprezy, w interesie bezpieczeństwa, przednie koło może mieć inną średnicę niż tylne koło;

(d) Kierownice i mostki muszą być zabezpieczone tak, aby uniknąć niebezpieczeństw. Wszystkie końce kierownicy muszą być solidnie zatkanie, aby zmniejszyć możliwość obrażeń; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ jeśli nie zostanie natychmiast naprawione)**

(e) Na każdym z dwóch kół musi znajdować się działający hamulec; **(DSQ)**

(f) Rower musi mieć wolny bieg pomiędzy korbą a tylnym kołem, który umożliwia rowerowi toczenie się do przodu, podczas gdy pedały pozostają nieruchome; **(DSQ)**

(g) Wszystkie aspekty roweru muszą być bezpieczne dla rowerzysty i innych zawodników Zawodów. Minimalne standardy bezpieczeństwa obejmują, nie wyłączając, odpowiednio sklezione i szczelne opony, dopasowane stery i kierownicę oraz wycelowane koła; oraz

(h) Nietradycyjne i nietypowe rowery są zabronione, chyba że przed rozpoczęciem zawodów, zostało udzielone zezwolenie od właściwego dla danej imprezy Sędziego Głównego. **(DSQ)**

Rozdział 5.04 ZASADY DRAFTINGU I POZYCJONOWANIA

(a) "Drafting" znaczy wejście do strefy draftingu (jak opisano poniżej) innego Zawodnika. Drafting podczas zawodów jest zabroniony; **(Kara Czasowa 05:00 Minut)**,

(b) Strefa draftingu ma 12 metrów długości, mierzona od przedniej krawędzi przedniego koła i rozciąga się w kierunku tyłu roweru (6 długości roweru wolnej przestrzeni między rowerami). Zawodnik może wjechać w strefę draftingu innego Zawodnika podczas wyprzedzania i musi stale przesuwać się do przodu przez strefę draftingu. Wyprzedzanie w strefie draftingu innego Zawodnika może trwać maksymalnie 25 sekund; **(Kara Czasowa 5:00 Minut)**

(i) Przed wejściem w strefę draftingu innego zawodnika, profesjonalny zawodnik powinien przesunąć się na bok wyprzedzanego zawodnika (nie dopuszczalny jest cień aerodynamiczny). Nieprzestrzeganie tego przepisu będzie skutkowało wykroczeniem za drafting; **(Kara Czasowa 5:00 Minut)**

(c) Zawodnik musi pozostawać poza strefą draftingu (długości 6 rowerów między rowerami) z wyjątkiem wyprzedzania. Niezastosowanie się do tego może spowodować wykroczenie za drafting; **(Kara Czasowa 5:00 Minut)**,

(d) "Wyprzedzanie" następuje wtedy, gdy przednie koło zawodnika wyprzedzającego mija krawędź przedniego koła Zawodnika wyprzedzanego;

(e) Wyprzedzający zawodnik nie może wycofać się ze strefy draftingu wyprzedzanego zawodnika po wjechaniu w nią. Kiedy wyprzedzający zawodnik wchodzi w strefę draftingu innego Zawodnika, wyprzedzanie musi zostać dokończony; **(Kara Czasowa 5:00 Minut)**,

(f) Wyprzedzany zawodnik musi natychmiast wycofać się ze strefy draftingu Zawodnika wyprzedzającego, i musi w sposób ciągły oddalać się, aby opuścić strefę draftingu zawodnika wyprzedzającego. Ponownie wyprzedzanie przez wyprzedzonego Zawodnika przed wycofaniem się ze strefy draftingu spowoduje wykroczenie; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go)**

(g) Wyprzedzani zawodnicy, którzy pozostają w strefie draftingu zawodnika wyprzedzającego przez ponad 25 sekund otrzymają karę za naruszenie zasad draftingu; **(Kara Czasowa 05:00 Minuta)**

(h) Zawodnicy muszą jeździć gęsiego po prawej stronie (lub lewej stronie w zależności od prawa lokalnego) trasy rowerowej z wyjątkiem, gdy wyprzedzają innego Zawodnika

(lub ze względów bezpieczeństwa). Jazda obok siebie jest zabroniona i może skutkować ukaraniem za naruszenie zasad draftingu lub blokowania; (**Kara Czasowa 05:00 Minut, lub Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go**)

(k) Wyjątki: Zawodnik może wejść do strefy draftingu bezkarnie tylko pod następującymi warunkami:

(i) Wchodzi do strefy draftingu i ukończy wyprzedzanie w ciągu 25 sekund;

(ii) Ze względów bezpieczeństwa;

(iii) Wjazd i wyjazd ze stacji pomocy lub strefy zmian;

(iv) Ostry zakręt; oraz

(v) Jeśli Organizator wyłącza od tej zasady odcinek trasy ze względu na wąskie uliczki, budowle, objazdy, lub z innych względów bezpieczeństwa.

(l) Zawodnicy, którzy utrudniają jazdę innych zawodników będą ukarani za blokowanie; (**Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go**) oraz

(m) Zawodnicy naruszający zasady niniejszego Rozdziału 5.04 zostaną powiadomieni bezpośrednio "na miejscu" przez Sędziego Zawodów. Uwaga: jeżeli względy bezpieczeństwa uniemożliwią sędziemu powiadomienie Zawodnika "na miejscu" (na przykład, duże natężenie ruchu, wąskie drogi, zatłoczony obszar, itp) Sędzia poinformuje ukaranego zawodnika, gdy zagrożenie bezpieczeństwa zniknie.

Rozdział 5.05 NAMIOT KAR

(a) Wszystkie kary czasowe rowerów odbywać się będą w wyznaczonym Namiocie Kar ("NK"). Lokalizacje NK-ów zostaną podane w Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów. Po nałożeniu kary za naruszenie przepisów na Zawodnika, obowiązkiem Zawodnika jest zgłosić się do następnego NK na trasie. Niezatrzymanie się przy najbliższym NK na trasie rowerowej będzie skutkowało **dyskwalifikacją**;

(b) Podczas pobytu w NK, Zawodnicy mogą spożywać tylko żywność i/lub wodę, która jest przy Zawodniku lub na jego rowerze; (**DSQ**)

(c) Zawodnikom zabrania się korzystania z toalety podczas odbywania kary w NK. Korzystanie z toalety podczas odbywania kary czasu skutkuje **dyskwalifikacją**; oraz

(d) Dokonywanie napraw sprzętu lub wykonywanie wszelkiego rodzaju konserwacji roweru podczas odbywania kary w NK jest zabronione; (**DSQ**)

Paragraf VI. ZACHOWANIE PODCZAS BIEGU

Rozdział 6.01 OGÓLNE

(a) Zawodnicy mogą biegać, chodzić, lub się czołgać;

(b) Wyłącznie odpowiedzialnością każdego Zawodnika, jest znać i poruszać się zgodnie z ustaloną trasą biegową. Nie będzie jakichkolwiek korekt czasów lub wyników, dla zawodników, którzy nie będą się trzymać właściwej trasy (na przykład, jeśli zawodnik pobiegnie w złym kierunku lub przebiegnie więcej niż to konieczne, czas nie zostanie odjęty od czasu końcowego Zawodnika);

(c) Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać wszystkich przepisów ruchu drogowego na trasie rowerowej, chyba, że zostaną specjalnie pokierowani przez Sędziego Zawodów lub Organizatora Zawodów pełniących aktualnie funkcję. Jeśli nie zostało to inaczej wskazane w poprzednim zdaniu, wszyscy zawodnicy muszą całkowicie się zatrzymać, gdy wymagane jest to przez znak drogowy lub urządzenie kontroli ruchu i nie mogą przekroczyć jakiegokolwiek skrzyżowania, chyba że skrzyżowanie jest wolne od nadjeżdżającego ruchu ulicznego. Naruszenie zasad tego Rozdziału spowoduje **kare czasową lub dyskwalifikację** (w zależności od wagi naruszenia);

(d) Bieganie z nagim torsem jest zabronione. Zawodnicy muszą nosić koszulę, koszulkę lub top sportowy na cały czas trwania etapu biegowego zawodów; (**Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ, jeśli natychmiast nie rozwiąże problemu**)-

(e) Stroje z suwakiem z przodu nie mogą być rozpięte poniżej mostka; **DSQ jeśli zawodnik nie zaradzi temu natychmiast**;

(f) Każda rzecz, która musi być odrzucona, w tym, między innymi, butelki po wodzie, opakowania po żelach, opakowania po batonach, lub elementy odzieży, może być odrzucona tylko w wyznaczonych i oznaczonych strefach wyrzucania śmieci na każdej stacji pomocy. Odrzucanie jakiegokolwiek rzeczy poza strefę wyrzucania śmieci jest zabronione (**Kara Czasowa 05:00 Minut**) Uwaga: ze względu na lokalne przepisy i zarządzenia w wybranych miejscach imprez, celowe zaśmiecanie spowoduje dyskwalifikację (Sprawdź Poradniki Informacyjne dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów po więcej informacji);

(g) Zawodnicy muszą nosić swój numer startowy IRONMAN z przodu sylwetki Zawodnika i numer startowy musi być wyraźnie widoczny w przez cały czas na trasie biegu. Numery startowe identyfikują oficjalnych zawodników Zawodów. Zaginanie, przecinanie numeru startowego, celowe zmiany wszelkiego rodzaju, lub nie noszenie numeru startowego jest zabronione i może skutkować **dyskwalifikacją**; oraz

(h) Limity czasowe dla tras biegowych zostaną podane w Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów.

Rozdział 6.02 NIEDOZWOLONE WYPOSAŻENIE

(a) Słuchawki i zestawy słuchawkowe są zakazane w segmencie biegania zawodów. **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, DSQ, jeśli nie zostaną natychmiast usunięte)**

(b) Zabrania się używania urządzeń komunikacyjnych dowolnego typu, takich jak (ale nie ograniczając się do nich): telefony komórkowe, smartwatch i radiotelefony, w powodujący rozproszenie uwagi sposób. Włączając w to: odbieranie i wykonywanie połączeń telefonicznych, odbieranie i wysyłanie wiadomości tekstowych, odtwarzanie muzyki, korzystanie z social media, robienie zdjęć. **(DSQ)** oraz

(c) Aparaty fotograficzne, aparaty fotograficzne w telefonach, kamery wideo są zabronione, chyba że zostanie przyznane pozwolenie przez IRONMAN. Jeśli zezwolenie zostało przyznane przez IRONMAN, obowiązkiem Zawodnika jest powiadomić Sędziego Głównego o takiej zgodzie przed rozpoczęciem zawodów. Zawodnicy widziani z nieuprawnionymi aparatami, aparatami w telefonach lub kamerami wideo, zostaną **zdyskwalifikowani**;

Rozdział 6.03 ZACHOWANIE NA LINII METY

Przyjaciele, członkowie rodziny, i/lub inni widzowie nie mogą przekraczać linii mety lub wchodzić do strefy mety z uczestniczącymi zawodnikami. (Uwaga: IRONMAN chce żeby każdy Zawodnik, mógł świętować jego/jej osiągnięcie bez narażania bezpieczeństwa innych uczestników Imprezy, wolontariuszy i/lub widzów). Zawodnicy, którzy nie będą respektować powyższej zasady poszanowania linii mety, zostaną **zdyskwalifikowani**.

Paragraf VII. ZACHOWANIE W STREFIE ZMIAN

Rozdział 7.01 ZASADY OGÓLNE

(a) Rowery muszą być umieszczone na stojakach w taki sposób, aby większość roweru była na stojaku po stronie zawodnika; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go)**

(b) Wyposażenie każdego zawodnika musi być umieszczone w workach zmian Zawodnika, na rowerze Zawodnika lub w wyznaczonym miejscu zmian, w zależności od zasad opisanych w Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go)**

(c) Zawodnicy nie mogą ingerować w wyposażenie innego Zawodnika w strefie zmian; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go)**,

(d) Zawodnicy nie mogą utrudniać postępu rywalizacji innym zawodnikom w strefie zmian; **(Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go)**,

(e) Linie wsiadania i zsiadania z roweru będą wyraźnie oznaczone przy wejściu i wyjściu ze strefy zmian. Wsiadanie na rower przed przekroczeniem linii wsiadania jest

zabronione. Zsiadanie z roweru po przekroczeniu linii zsiadania jest zabronione; (**Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go**),

(f) Zawodnicy nie mogą zatrzymać się w strefach przejściowych strefy zmian; (**Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go**) i

(g) Publiczna nagość lub nieprzyzwoite obnażanie są zabronione. (**DSQ**)

Paragraf VIII. KATEGORIA OPEN NIEPEŁNOSPRAWNYCH("N")

Rozdział 8.01 ZASADY OGÓLNE

(a) Udział w Kategorii Open N jest możliwy dla zawodników z medycznie zweryfikowaną fizyczną, wzrokową lub neurologiczną niepełnosprawnością, która znacznie ogranicza jedną lub więcej z głównych czynności życiowych. Zawodnicy z różnymi innymi medycznymi przypadłościami takimi jak, ale nie tylko, nietolerancja na ekstremalne temperatury, przeszczepy narządów, protezy stawów (endoprotezy), dializy nerek, upośledzenie słuchu i/lub zaburzenia poznawcze nie są uprawnieni do udziału w Kategorii Open N;

(i) Na potrzeby tej sekcji termin dysfunkcji narządu wzroku oznacza (a) albo ostrość widzenia 20/200 (6/60 metrów) i mniej w bardziej sprawnym oku przy zastosowaniu konwencjonalnej korekcji (okulary lub soczewki), albo (b) pole widzenia (całkowity obszar widziany bez poruszania oczami z jednej strony na drugą) 20 stopni lub mniej (nazywane również widzeniem lunetowym) w lepiej widzącym oku.

(ii) Zawodnik z dysfunkcją wzroku (a) może posiadać tylko jednego przewodnika przez całe zawody. Przewodnik musi być tej samej płci, (b) powinien być przywiązany do przewodnika w trakcie pływania, (c) zobowiązany jest do jechania na tandemie na trasie rowerowej, oraz (d) powinien trzymać przewodnika za łokieć lub za specjalną linkę.

(b) Poza przypadkami określonymi powyżej w (a), Zawodnicy N nie muszą występować, ani otrzymywać żadnych formalnych kwalifikacji paratriatlonowych;

(c) Z wyjątkiem w odniesieniu do wyjątków wymienionych w pkt (i) - (iii) poniżej, sprzęt adaptacyjny stosowany w Kategorii Open N musi być zgodny ze specyfikacją urządzeń wymienionych w "International Triathlon Union ("ITU") Paratriathlon Rule Modifications" (Modyfikacje Zasad Paratriatlonowych ITU) lub w inny sposób określony w niniejszym Regulaminie Zawodów, z następującymi wyjątkami:

(i) Zawodnicy N z niepełnosprawnością, która ma wpływ na zdolność zawodnika do utrzymania równowagi mogą używać kół stabilizujących podczas etapu rowerowego zawodów. (Uwaga: Zestaw Kół Stabilizujących BIKE USA, Inc. to zestaw kół

treningowych dla dorosłych i został zatwierdzony do użytku na Imprezach. Więcej informacji i zdjęć produktu, [http://www.stabilizerwheels.com/.](http://www.stabilizerwheels.com/));

(ii) Leżące trójkołowce są dozwolone; oraz

(iii) Rowery ręczne, które nie podlegają ograniczeniom pomiarowym ITU Paratriathlon (np. długości, wielkości kół, kąta siedziska i/lub listwom bezpieczeństwa) są dozwolone.

(d) Wszelkie wnioski Zawodnika N odnośnie używania innego sprzętu adaptacyjnego (sprzętu nie zdefiniowanego w Regulaminie ITU Paratriathlon lub w powyższych wyjątkach) należy składać do Dyrektora Zawodów lub Sędziego Głównego co najmniej 14 dni przed Imprezą; oraz

(e) Zasady zachowania i standardy dla obsługi i przewodników zawodników N podlegają Regulaminowi ITU Paratriathlon.

Rozdział 8.02 ZACHOWANIE PODCZAS PŁYWANIA

(a) IRONMAN zastrzega sobie prawo do ustalenia kolejności zawodników Kategorii Open N na początku segmentu pływania Zawodów (np. wczesny start, późny start, określona fala, itp.);

(b) Zawodnicy N mogą korzystać z pianki podczas segmentu pływania zawodów w każdej temperaturze wody;

(c) Przed rozpoczęciem zawodów zawodnicy muszą uzyskać uprzednią zgodę od Dyrektora Imprezy w odniesieniu do wszystkich wniosków specjalnych związanych ze strojami kąpielowymi i/lub akcesoriami używanymi podczas segmentu pływania Zawodów. Każda późniejsza zmiana będzie podstawą do dyskwalifikacji; oraz

(d) Korzystanie z jakichkolwiek urządzeń wypornościowych jest zabronione.

Rozdział 8.03 ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE

(a) Zasady dla każdego zawodnika N dotyczące jazdy na rowerze będą zgodne z Paragrafem V Regulaminu Zawodów;

(b) Standardowe rowery podlegają specyfikacjom określonym w Paragrafie V Regulaminu Zawodów. Dostosowania nie wymienione w artykule V muszą być wcześniej zatwierdzone przez Głównego Sędziego przed dniem Zawodów;

(c) Organizatorzy Zawodów Zastrzegają sobie prawo do odrzucenia wszelkich rowerów/handbike nie spełniających norm bezpieczeństwa IRONMAN;

(d) Każdy zawodnik N zobowiązany jest do utrzymania kontroli nad jego/jej rowerem i do poruszania się z rozsądną prędkością, tak aby nie zagrozić bezpieczeństwu i zdrowiu wolontariuszy stacji pomocy, innych zawodników, Organizatorów Zawodów i/lub

widzów. Używanie roweru/handbike'a w niebezpieczny lub lekkomyślny sposób będzie podstawą do **dyskwalifikacji**; oraz

(e) Zatwierdzony kask wymagany jest podczas całego segmentu jazdy na rowerze Zawodów (w tym w środku i poza strefą zmian). Każdy zawodnik jadący bez zatwierzonego kasku lub zapiętego paska pod brodą zostanie **zdyskwalifikowany**.

Rozdział 8.04 ZACHOWANIE PODCZAS BIEGU

(a) Zasady dla każdego zawodnika N dotyczące biegania będą zgodne z Paragrafem VI Regulaminu Zawodów; oraz

(b) Dla zawodników N na wózkach inwalidzkich, należy stosować standardowe wózki wyścigowe. Wymagany jest zatwierdzony kask podczas całego segmentu jazdy na wózku inwalidzkim (biegu) (w tym w środku i poza strefą zmian). Każdy zawodnik jadący bez zapiętego paska pod brodą zostanie **zdyskwalifikowany**.

Paragraf IX. KATEGORIA HANDBIKE ("H")

Rozdział 9.01 ZASADY OGÓLNE

(a) Kategoria handbike może być zaproponowana na Imprezie, pod warunkiem jednak, że w oparciu o zapewnione bezpieczeństwo i ograniczenia operacyjne, Dyrektor Imprezy (pod wyłączną rozważą Dyrektora Imprezy) może zabronić powstania Kategorii H na którejkolwiek Imprezie;

(b) Zawodnicy handbike muszą korzystać z leżącego handbike na trasie dla rowerów, a podczas biegu poruszać się po trasie na wózku inwalidzkim;

(c) Zachowania i normy dla wózkarzy i ich opiekunów są ustalane przez ITU Paratriathlon Rules.

(d) Kategoria H to kategoria z klasyfikacją konkurencyjną; oraz

(e) Nagrody w Kategorii H nie będą oparte na grupach wiekowych w ramach Kategorii H, ale będą przyznawane pierwszym żeńskim i męskim finiszerm w Kategorii H.

Rozdział 9.02 ZACHOWANIE PODCZAS PŁYWANIA

(a) Z wyjątkiem przypadków określonych w niniejszej sekcji, postępowanie podczas pływania każdego zawodnika H powinno być zgodne z Paragrafem IV Regulaminu Zawodów;

(b) IRONMAN zastrzega sobie prawo do ustalenia kolejności zawodników Kategorii Open H na początku etapu pływania Zawodów (np. wczesny start, późny start, określona fala, itp.);

(c) Zawodnicy H mogą korzystać z pianki podczas etapu pływania w zawodów w każdej temperaturze wody;

(d) Przed rozpoczęciem zawodów zawodnicy muszą uzyskać uprzednią zgodę od Dyrektora Imprezy w odniesieniu do wszystkich wniosków specjalnych związanych ze strojami kąpielowymi i/lub akcesoriami, używanymi podczas etapu pływania Zawodów. Każda późniejsza zmiana będzie podstawą do **dyskwalifikacji**; oraz

(e) Korzystanie z jakichkolwiek urządzeń wypornościowych jest zabronione.

Rozdział 9.03 ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE

(a) Z wyjątkiem przypadków określonych w niniejszej sekcji, zachowanie podczas pływania każdego zawodnika H powinno być zgodne z Paragrafem V Regulaminu Zawodów;

(b) Handbike'i muszą spełniać warunki opisane w Rozdziale 17.13 Regulaminu Zawodów International Triathlon Union;

(c) Organizatorzy Zawodów Zastrzegają sobie prawo do odrzucenia wszelkich rowerów/handbike nie spełniających norm bezpieczeństwa IRONMAN;

(d) Każdy zawodnik H zobowiązany jest do utrzymania kontroli nad jego/jej rowerem i do poruszania się z rozsądną prędkością, tak aby nie zagrozić bezpieczeństwu i zdrowiu wolontariuszy stacji pomocy, innych zawodników, Organizatorów Zawodów i/lub widzów. Używanie roweru/handbike'a w niebezpieczny lub lekkomyślny sposób będzie podstawą do **dyskwalifikacji**; oraz

(e) Zatwierdzony kask wymagany jest podczas całego segmentu jazdy na rowerze Zawodów (w tym w środku i poza strefą zmian). Każdy zawodnik jadący bez zatwierdzonego kasku lub zapiętego paska pod brodą zostanie **zdyskwalifikowany**.

Rozdział 9.04 ZACHOWANIE PODCZAS BIEGU

(a) Z wyjątkiem przypadków określonych w niniejszej sekcji, zachowanie podczas pływania każdego zawodnika H powinno być zgodne z Paragrafem VI Regulaminu Zawodów;

(b) Dla zawodników H na wózkach inwalidzkich, należy stosować standardowe wózki wyścigowe. Standardowe wymagania dla wózków wyścigowych są określone w Rozdziale 17.14 Regulaminu Zawodów International Triathlon Union; oraz

(c) Dla zawodników H na wózkach inwalidzkich, należy stosować standardowe wózki wyścigowe. Wymagany jest zatwierdzony kask podczas całego segmentu jazdy na wózku inwalidzkim (biegu) (w tym w środku i poza strefą zmian). Każdy zawodnik jadący bez zapiętego paska pod brodą zostanie **zdyskwalifikowany**.

Paragraf X ORGANIZACJA ZAWODÓW

Rozdział 10.01 KOMPETENCJE SĘDZIEGO GŁÓWNEGO

Sędzia Główny ma prawo do:

- (a) Do interpretacji i egzekwowania Regulaminu Zawodów i innych przepisów lub polityki IRONMAN;
- (b) Do nadzorowania i kontrolowania ogólnego ZACHOWANIA wszystkich zawodników i interweniowania podczas zawodów na każdym etapie, aby zapewnić, że reguły konkurencji są przestrzegane;
- (c) Do egzekwowania zasad konkurencji i nakładania kar za naruszenia zasad konkurencji;
- (d) Do podejmowania decyzji w odniesieniu do każdej sytuacji związanej z Zawodami przed, w trakcie, i/lub po Zawodach (w tym sytuacji które nie zostały uwzględnione w Regulaminie Zawodów);
- (e) Instruowania, kierowania, przypisania obowiązków wobec i delegowania uprawnień wszystkim innym Sędziom Zawodów;
- (f) Uchylenia decyzji każdego sędziego lub Organizatora Zawodów w dowolnym momencie odnośnie interpretacji Regulaminu Zawodów;
- (g) Kontroli wyposażenia lub innych rzeczy każdego Zawodnika w dowolnym momencie, w celu sprawdzenia zgodności z Regulaminem Zawodów, żeby podjąć ostateczną wiążącą decyzję odnośnie tego, czy jakiegokolwiek wyposażenie lub inny element jest niewłaściwy lub niedozwolony;
- (h) Ustalania wszystkich aspektów procedur odwoławczych (włącznie z czasem i miejscem wysłuchania), nakładania sankcji za niezgodność z ustalonymi procedurami i oceniania kar zgodnie z po rozpatrzeniu odwołań.

Rozdział 10.02 SĘDZIOWIE ZAWODÓW

Sędziowie Zawodów będą wykonywać wszystkie instrukcje Sędziego głównego. Sędziowie zawodów mają jurysdykcję nad wszystkimi osobami w poszczególnych obszarach zadań oraz są zobowiązani do egzekwowania tych Zasad Zawodów poprzez raportowanie, na piśmie, wykroczeń Sędziemu Głównemu.

Rozdział 10.03 GŁÓWNY SĘDZIA CZASOWY

Główny Sędzia Pomiaru Czasu jest odpowiedzialny za gromadzenie i przetwarzanie wszystkich danych dotyczących klasyfikacji, obliczania i oznaczania oficjalnych wyników zawodów.

DODATEK A: Typowe Naruszenia Regulaminu Zawodów i Kary

Poniżej znajduje się podsumowanie najczęstszych naruszeń Regulaminu Zawodów i kar i nie jest to w zamyśle pełna lista naruszeń i kar ("Podsumowanie"). W każdym przypadku, w którym to podsumowanie jest niezgodne z lub w inny sposób sprzeczne z Regulaminem Zawodów określonym w Paragrafach I-X, Reguły Zawodów określone w Paragrafach I-X są w mocy. Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za zapoznanie się i zrozumienie wszystkich Reguł Zawodów (w tym nie wyłączając wszelkich dodatkowych zasad określonych w Poradniku Informacyjnym dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów).

*PODSUMOWANIE OGÓLNYCH ZASAD ZAWODÓW	KARY
Publiczna nagość lub nieprzyzwoite obnażanie	DSQ
Zaśmiecanie poza wyznaczoną strefą upuszczania śmieci	Kara Czasowa 05:00 Minut
Niesportowe zachowanie	DSQ i możliwe zawieszenie
Nie poruszanie się po ustalonej trasie	DSQ
Nie noszenie koszulki lub sportowego topu podczas jazdy na rowerze lub biegania	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli rozwiąże problem szybko, jeśli nie DSQ
Przyjęcie pomocy od kogokolwiek innego niż Sędziowie Zawodów, Organizatorzy Zawodów lub inni Zawodnicy, zgodnie z Regulaminem Zawodów	Jeśli można powrócić do sytuacji wcześniejszej to zostania nałożona Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go, jeśli nie: DSQ
Przekazanie innemu zawodnikowi kompletnego roweru, ramy, koła (kół), kasku, butów rowerowych, butów do biegania i innego wyposażenia co spowoduje że dawca nie będzie w stanie kontynuować Zawodów	DSQ obu zawodników
Oszustwo przez zarejestrowanie się pod przybranym nazwiskiem lub wiekiem, fałszowanie oświadczenia, lub podawanie nieprawdziwych informacji	DSQ i możliwe zawieszenie
Nie zatrzymanie się w następnym namiocie karnym po tym jak się było do tego zobowiązanym	DSQ
Niezaaprobowane przez Sędziego Głównego, użycie urządzeń komunikacyjnych jakiegokolwiek typu podczas zawodów	DSQ
PODSUMOWANIE ZASAD PŁYWANIA	KARY
Jeśli nie dopuszczono pływania w piance, noszenie odzieży zakrywającej	DSQ

którkolwiek część rąk poniżej ramienia, oraz/lub odzieży zakrywającej którkolwiek część nóg poniżej kolana	
Jeśli nie dopuszczono pływania w piance, noszenie stroju pływackiego nie zrobionego w 100% z materiału tekstylnego	DSQ
Noszenie pianki o grubości ponad 5mm	DSQ
**PODSUMOWANIE ZASAD JAZDY NA ROWERZE	KARY
Przewinienie draftingu	Kara Czasowa 05:00 Minut
Blokowanie (jazda jeden obok drugiego)	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go
Po byciu wyprzedzonym, wyprzedzanie przed opuszczeniem strefy draftingu	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go
Po byciu wyprzedzonym, pozostawanie w strefie draftingu przez ponad 25 sekund	Kara Czasowa 05:00 Minut
Nie noszenie koszulki albo topu sportowego podczas jazdy na rowerze	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli upora się z problemem szybko, DSQ jeśli nie
Strój z suwakiem z przodu, rozpięty poniżej mostka w trakcie zawodów	DSQ jeśli szybko nie upora się z problemem
Noszenie nie przypiętego kasku podczas jazdy na rowerze	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli upora się z problemem szybko, DSQ jeśli nie
Noszenie słuchawek lub zestawu słuchawkowego podczas konkurencji	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli upora się z problemem szybko, DSQ jeśli nie
Nie noszenie kasku podczas którejkolwiek czynności na imprezie kiedy zawodnik jeździ na rowerze, tj.: zawody, poznawanie trasy, sesja treningowa	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli upora się z problemem szybko, DSQ jeśli nie
Pokonywanie trasy bez roweru podczas segmentu jazdy na rowerze	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli upora się z problemem szybko, DSQ jeśli nie
PODSUMOWANIE ZASAD BIEGANIA	KARY
Noszenie słuchawek lub zestawu słuchawkowego podczas konkurencji	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli upora się z problemem szybko, DSQ jeśli nie
Nie noszenie koszulki albo topu sportowego podczas biegu	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go jeśli upora się z problemem, DSQ jeśli nie
Strój z suwakiem z przodu, rozpięty poniżej mostka w trakcie zawodów	DSQ jeśli szybko nie upora się z problemem
Przekroczenie linii mety z osobą która nie uczestniczy w Zawodach	DSQ
PODSUMOWANIE ZASAD STREFY ZMIAN	KARY
Blokowanie innych zawodników	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go
Ingerowanie w wyposażenie innego	Kara Czasowa 1:00 Minuta Stop-and-Go

zawodnika	
-----------	--

Uwagi:

1. * Uwaga: ze względu na lokalne przepisy i zarządzenia w wybranych miejscach imprez, celowe zaśmiecanie spowoduje dyskwalifikację (Zobacz Poradnik Informacyjny dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów aby uzyskać więcej informacji).
2. ** Uwaga: w wybranych miejscach Imprez zawodnicy zobowiązani są do noszenia ich numerów startowych zarówno podczas rowerowego jak i biegowego segmentu Zawodów (Zobacz Poradnik Informacyjny dla Zawodników ze Specyfikacjami dla Zawodów aby uzyskać więcej informacji).