



Triathlon  
Sportreglement 2022



## 1 Inhoud

1	GELDENDE REGELS .....	3
2	OFFICIËLE EVENEMENTEN.....	3
3.	DISCIPLINES .....	3
4.	REGELS EN WIJZIGINGEN.....	5



## 1 GELDENDE REGELS

De officiële Special Olympics Sportregels voor Triathlon zijn van toepassing op alle Special Olympics-wedstrijden. Als internationaal sportprogramma heeft Special Olympics deze regels opgesteld op basis van World Triathlon-regels voor triathlon die te vinden zijn op <https://www.triathlon.org/>. De regels van de ITU of de Nationale Bond (NTB) worden toegepast, behalve wanneer zij in strijd zijn met de officiële Special Olympics Sports Rules voor Triathlon van artikel I. In dergelijke gevallen zijn de officiële Special Olympics Sport Reglementen voor Triathlon van toepassing.

Raadpleeg artikel 1 [Sports-Essentials-Article-1-Rules-2022.pdf \(specialolympics.org\)](#) voor meer informatie met betrekking tot gedragscodes, trainingsnormen, medische en veiligheidseisen, divisioning prijzen, criteria voor promotie naar hogere competitieniveaus en Unified Sporten

## 2 OFFICIËLE EVENEMENTEN

Het evenementenaanbod is bedoeld om wedstrijd mogelijkheden te bieden voor sporters van alle niveaus. Programma's kunnen de aangeboden evenementen bepalen en, indien nodig, richtlijnen voor het beheer van die evenementen. Coaches zijn verantwoordelijk voor het bieden van training en evenementen die geschikt zijn voor de vaardigheden en interesses van elke atleet. Hieronder volgt een lijst van officiële evenementen die beschikbaar zijn in Special Olympics.

2.1 Sprint Afstand 750m (zwemmen) – 20km (fietsen) – 5km (lopen)

2.2 Super Sprint Afstand 300m (zwemmen) – 10km (fietsen) – 2.5km (lopen)

2.3 Team Estafette 750m (zwemmen) - 20km (fietsen) - 5km (lopen)

Estafetteteams bestaan uit 3 deelnemers die als team strijden om de Team estafettecompetitie af te werken.

Er is slechts één persoon tegelijk op het parcours, alle teamleden moeten één deel van het parcours voltooien (zwemmen, fietsen en hardlopen). In teamsporten is de toewijzing van divisies gebaseerd op de beste spelers op het rooster, niet op de gemiddelde vaardigheid van alle spelers. Teamsporten moeten een volwassen, niet-meedoende coach hebben. Meedoende-coaches zijn niet toegestaan in teamsporten.

2.4 Unified Triathlon 750m (zwemmen) – 20km (fietsen) – 5km (lopen)

De competitie bestaat uit 2 atleten en 1 Unified partner. Elk lid van het team is verantwoordelijk voor één discipline. Unified Triathlon is ontworpen om verder bij te dragen aan de mainstreaming van personen met een verstandelijke beperking door personen met een verstandelijke beperking en mensen zonder een handicap samen te brengen in hetzelfde team als gelijkwaardige partners. De gelijkheid tussen alle teamgenoten wordt versterkt wanneer de teamgenoten ongeveer dezelfde leeftijd en vaardigheid hebben. De selectie van atleten en partners van vergelijkbare leeftijd en bekwaamheid is essentieel voor Unified Triathlon-training en -competitie.

## 3. DISCIPLINES

### 3.1 Zwemmen:

3.1.1 Atleten kunnen elke slag gebruiken om zichzelf door het water te bewegen. Ze kunnen ook watertrappelen of drijven. Sporters mogen aan het begin en het einde van elke zwemronde van de grond duwen;

3.1.2 Sporters moeten de voorgeschreven zwemparcours volgen;

3.1.3 Atleten kunnen op de bodem staan of rusten door een levenloos voorwerp vast te houden, zoals een boei of stilstaande boot;

3.1.4 In geval van nood moet een atleet een arm boven zijn hoofd opheffen en om hulp vragen. Zodra officiële assistentie is verleend, moet de atleet zich terugtrekken uit de competitie;

3.1.5 Sporters mogen sportief hun eigen ruimte in het water onderhouden;

3.1.6 Wanneer sporters per ongeluk contact maken tijdens het zwemmen en direct daarna uit elkaar gaan, wordt er geen straf opgelegd;

3.1.7 Waar sporters contact maken tijdens het zwemmen, en een sporter de voortgang van de andere sporter blijft belemmeren zonder uit elkaar te gaan, zal deze actie resulteren in een tijdstraf;

3.1.8 Wanneer atleten opzettelijk een andere atleet aanvallen om hun vooruitgang te belemmeren, oneerlijk voordeel te behalen en mogelijk schade te veroorzaken, zal dit resulteren in diskwalificatie.

3.1.9 Wetsuit gebruik:

Zwemlengte	Verboden	Verplicht
Tot 750m	22°C en hoger	18°C en lager

3.1.10 Start procedure:

3.1.10.1 Atleten worden gegroepeerd op de pre-startgebieden volgens de toegewezen wave (divisie);

3.1.10.2 Atleten worden naar het startgebied geroepen en ze zullen de startposities bezetten volgens de instructies van de Technische Officials;

3.1.10.3 Nadat alle atleten in positie zijn wordt "Op uw plaatsen!" aangekondigd;

3.1.10.4 Op elk moment na de aankondiging wordt het startsignaal gegeven door op een claxon te blazen. Sporters gaan vooruit;



## 3.2 Wielrennen

3.2.1 Het is een sporter niet toegestaan om:

3.2.1.1 Anderen te blokkeren

3.2.1.2 Te fietsen met een ontbloot bovenlijf;

3.2.1.3 Maak vooruitgang zonder in het bezit te zijn van de fiets;

3.2.1.4 Gebruik te maken tijdens de wedstrijd van een andere fiets dan de ingecheckte fiets.

3.2.2 Gevaarlijk gedrag:

3.2.2.1 Atleten moeten zich houden aan de specifieke verkeersregels voor het evenement, tenzij een technisch official anders adviseert;

3.2.2.2 Sporters die om veiligheidsredenen het speelveld verlaten, moeten er zonder voordeel naar terugkeren ;

3.2.2.3 Gevaarlijk rijden kan resulteren in een straf.

3.2.3. Uitrusting:

Over het algemeen zullen de UCI- en World Triathlon-regels, vanaf 1 januari van het lopende jaar, van toepassing zijn tijdens wedstrijden en ook tijdens kennismakingssessies en officiële trainingen.

3.2.4 Drafting:

Sprint afstand (0.75km-20km-5km)	Illegaal
Super Sprint afstand (0.3km-10km- 2.5km)	Illegaal
Estafette ploeg (0.75km-20km-5km)	Illegaal
Unified triathlon (0.75km-20km-5km)	Illegaal

3.2.4.1 De Technische gedelegeerde kan de uiteindelijke beslissing nemen over de drafting regel op basis van het aantal deelnemers, de aard van het fietsparcours en de veiligheid van de atleten.

3.2.4.2 Het is verboden om te stayeren bij een andere sporter of motorvoertuig.

3.2.4.3 Een atleet die vanuit elke positie nadert om te profiteren van de draft, draagt de verantwoordelijkheid voor het vermijden van de draft;

3.2.4.4 Fietstrekzone: de loop met de fiets wordt 10 meter lang, gemeten vanaf de voorrand van het voorwiel. Een atleet mag de zone van een andere atleet betreden, maar moet gezien worden om door die zone te gaan. Er mogen maximaal 20 seconden door de zone van een andere atleet gaan;

3.2.4.5 Motor draft zone: de zone achter een motor zal 15 meter lang zijn;

3.2.4.6 Voertuigtrekzone: De zone achter een voertuig is 35 meter lang en geldt voor elk voertuig in het fietssegment.

3.2.4.7 Toegang tot de fietsdraft zone: Een atleet mag in de volgende omstandigheden een fietsdraft zone betreden:

3.2.4.7.1 Als de atleet de zone betreedt en er binnen de toegewezen tijd doorheen gaat in de inhaalmanoeuvre; Om veiligheidsredenen;

3.2.4.7.2 100 meter voor en na een hulppost of overgangsgebied;

3.2.4.7.3 Bij een acute wending;

3.2.4.7.4 Als de technische gedelegeerde een deel van het parcours uitsluit vanwege smalle rijstroken, constructies, omleidingen of om andere veiligheidsredenen.

3.2.4.8 Inhalen:

3.2.4.9 Een atleet wordt gepasseerd wanneer het voorwiel van een andere atleet voor het zijne staat;

3.2.4.10 Een ingehaalde atleet moet uit de draft zone van de passerende atleet vallen door continu achterwaartse vooruitgang te boeken buiten de draft zone van de passerende atleet. Het opnieuw passeren van een ingehaalde atleet voordat hij uit de zone valt, zal resulteren in een drafting overtreding;

3.2.4.11 Ingehaalde sporters die langer dan de toegewezen tijd binnen de draft zone van de passerende atleet blijven, krijgen een drafting overtreding;

3.2.4.12 Atleten moeten zich aan de zijkant van het parcours houden en geen blokkerend incident creëren;

3.2.4.13 Blokkeren is waar een atleet die achterloopt niet kan passeren omdat de leidende atleet slecht op de baan is geplaatst; Spelers die blokkeren, krijgen een gele kaart die bij het volgende fiets straf vak wordt uitgedeeld.

3.2.4.14 Sancties voor het opstellen van:

3.2.4.15 Het is verboden om te draften in een wedstrijd die als draft-illegaal is verklaard;

3.2.4.16 Technische officials zullen de atleten die draften op de hoogte stellen van een tijdstraf. Deze kennisgeving moet duidelijk en ondubbelzinnig zijn;

3.2.4.17 De gesanctioneerde atleet moet stoppen in het volgende strafschoopgebied en moet daar een bepaalde tijd blijven, afhankelijk van de wedstrijdafstand. Eén minuut voor de sprintafstand en 30 seconden supersprint afstand;

3.2.4.18 Het is de verantwoordelijkheid van de sporter om te stoppen in het strafschoopgebied. Niet stoppen zal resulteren in een diskwalificatie;

3.2.4.19 Een tweede drafting overtreding leidt tot een diskwalificatie



Kort en super sprint afstand 10m

### 3.3 Lopen

- 3.3.1 De Sporter zal;
- 3.3.2 Rennen of lopen;
- 3.3.3 Draag het officiële startnummer
- 3.3.4 Niet kruipen;
- 3.3.5 Niet rennen met een ontbloot bovenlijf;
- 3.3.6 Niet worden vergezeld door niet-concurrerende atleten, teamleden, teammanagers of andere pacemakers op het parcours of langs de baan.

### 3.4 Transitie gebied:

- 3.4.1 Alle atleten moeten hun helm stevig vast hebben vanaf het moment dat ze hun fiets uit het rek halen voor de start van het fietsgedeelte, tot nadat ze hun fiets op het rek hebben geplaatst na de finish van het fietsparcours;
- 3.4.2 Atleten mogen alleen hun aangewezen fietsenrek gebruiken;
- 3.4.3 Atleten moeten binnen 0,5 m van de bak alle apparatuur plaatsen om in een later stadium van het evenement te worden gebruikt. Als er geen bak aanwezig is, wordt de 0,5 m gemeten vanaf het punt op de grond direct onder het reknummer of naamplaatje. Alleen materiaal dat tijdens de wedstrijd wordt gebruikt, kan in de overgang worden gelaten. Alle andere bezittingen en apparatuur moeten worden verwijderd voordat de wedstrijd begint;
- 3.4.4 Fietschoenen, brillen, helmen en andere fietsuitrusting kunnen op de fiets worden geplaatst in transitie gebied 1;
- 3.4.5 Fietsen is niet toegestaan binnen het overgangsgedebied, behalve tijdens het fietsparcours. Montage- en demontagelijnen maken deel uit van het transitie gebied;
- 3.4.6 Atleten moeten hun fietsen na de aangegeven in lijn van de fiets af door één volledig voetcontact met de grond te hebben na de in lijn;
- 3.4.7 Atleten moeten hun fietsen vóór de aangegeven uitlijn demonteren door één volledig voetcontact met de grond te hebben vóór de uitlijn;
- 3.4.8 In het overgangsgedebied (voor de in lijn en na de uitlijn) kan de fiets alleen door de handen van de atleet worden geduwd;
- 3.4.9 Naaktheid of onfatsoenlijke blootstelling is verboden;
- 3.4.10 Sporters kunnen niet stoppen in de stromingszones van het overgangsgedebied;
- 3.4.11 De helmriem moet in het overgangsgedebied losgemaakt blijven terwijl de atleet het eerste deel voltooit.

## 4. REGELS EN WIJZIGINGEN

### 4.1 Communicatie

- 4.1.1 Atleten mogen geen communicatieapparatuur van welk type dan ook gebruiken. Het gebruik van communicatieapparatuur op een afleidende manier tijdens de wedstrijd zal resulteren in diskwalificatie;
- 4.1.2 Camera's, telefooncamera's en videocamera's zijn verboden, tenzij toestemming is gegeven door de technische gedelegeerde of de licentiehouders van het evenement.

### 4.2 Hulp van buitenaf

- 4.2.1 De assistentie die wordt verleend door personeel van het evenement of technische officials is toegestaan, maar is beperkt tot het verstrekken van drank, voeding, mechanische en medische hulp, na goedkeuring van de technische gedelegeerde of hoofdscheidsrechter. Atleten die aan dezelfde competitie deelnemen, kunnen elkaar helpen.
- 4.2.2 Atleten mogen geen uitrusting verstrekken aan een atleet die deelneemt aan dezelfde competitie, waardoor de donatoratleet niet in staat is om zijn eigen competitie voort te zetten. De straf hiervoor is diskwalificatie van beide atleten.
- 4.2.3 Een atleet kan de voorwaartse vooruitgang van een andere atleet op geen enkel deel van het parcours fysiek ondersteunen. Dit zal resulteren in de diskwalificatie van beide atleten.

### 4.3 Uniform

Alle atleten die deelnemen aan SOI-evenementen zijn verplicht om hun uniform te dragen dat wordt erkend door hun NF in overeenstemming met de World Triathlon / SOI-richtlijnen met betrekking tot geautoriseerde identificatie;

- 4.3.1 Atleten moeten het uniform gedurende de hele wedstrijd dragen;
- 4.3.2 Het uniform moet de hele romp aan de voorkant bedekken. De rug kan vanaf de taille onbedekt zijn;
- 4.3.3 In extreme weersomstandigheden ligt de beslissing bij de technische gedelegeerde in overleg met de medische afgevaardigde (indien van toepassing) om wijzigingen toe te staan of aan te brengen.



#### **4.4 Startnummers**

- 4.4.1 Verplicht voor iedereen in de SO Triathlon evenementen; Verplicht voor fiets/loop onderdeel;
- 4.4.2 Moet zichtbaar zijn aan de achterkant tijdens het fietsonderdeel, aan de voorkant tijdens het looponderdeel.

#### **4.5 Lichaamsmarkeringen:**

- 4.5.1. Het Lokaal Organisatie Comité (LOC) kan lichaamsmarkeringstickers leveren, die de atleten voorafgaand aan het evenement moeten aanbrengen;
- 4.5.2 Op elke arm en elk been moeten lichaamsmarkeringen worden aangebracht, tenzij de technische gedelegeerde van de mededeling van punten van bezwaar tijdens de briefing anders aangeeft;

#### **4.6 Bijeenkomst voor de race (Pre- Race Briefings)**

- 4.6.1 De technisch gedelegeerde zal de Pre-Race Briefings en de bijeenkomsten van coaches en atleten houden.
- 4.6.2 Op de agenda staan de bekendmaking van de wedstrijdjury en alle technische details van het evenement, evenals specifieke informatie voor coaches.
  - 4.6.2.1 Sporters/ Coaches dienen de briefing bij te wonen.
  - 4.6.2.2 Atleten die de briefing missen vanwege overmacht moeten de technische gedelegeerde op de hoogte stellen, niet informatie dat de TD een DQ is.

#### **4.7 Timing en resultaten**

- 4.7.1 Een wedstrijd wordt gewonnen door de atleet die de kortste tijd heeft vanaf het startsignaal tot het moment waarop de atleet de wedstrijd beëindigt.
- 4.7.2 De officiële resultaten zullen de atleten vermelden op basis van hun finishtijd en in overeenstemming met de Olympische resultaten.
- 4.7.3 In het geval dat twee atleten gelijkspelen voor een plaats en hun prestaties niet kunnen worden gescheiden, krijgen ze dezelfde rang en de volgende atleet die achter hen eindigt, bezet dezelfde rang plus twee plaatsen, waarbij de volgende atleten worden gerangschikt in volgorde van finish.
- 4.7.4 Tijdsverdelingen die moeten worden opgenomen, zijn:
  - 4.7.4.1 Zwemmen of eerste onderdeel;
    - 4.7.4.1.1 Overgang 1;
    - 4.7.4.1.2 Fiets of tweede onderdeel;
    - 4.7.4.1.3 Overgang 2;
    - 4.7.4.1.4 Run of derde onderdeel;
    - 4.7.4.1.5 Totale eindtijd.
- 4.7.5 De resultaten omvatten de volgende ongeldige resultatenmarkeringen (IRM) en worden in deze volgorde weergegeven:
  - 4.7.5.1 Atleten of teams die de competitie niet voltooien (DNF);
  - 4.7.5.2 Alle gelapte atleten of atleten gestopt door de laatste fietser - first looper scenario (LAP);
  - 4.7.5.3 Degenen die gediskwalificeerd zijn (DSQ);
  - 4.7.5.4 Atleten of teams die niet zijn gestart (DNS);
- 4.7.6 De resultaten zijn officieel zodra de hoofdscheidsrechter ze ondertekent. Onvolledige resultaten kunnen te allen tijde officieel worden verklaard. De hoofdscheidsrechter zal alle beschikbare middelen gebruiken om de uiteindelijke positie van elke atleet te bepalen. De informatie uit de technologie zal worden gebruikt om te helpen bij het besluitvormingsproces. De hoofdscheidsrechter kan op basis van het beschikbare bewijsmateriaal besluiten dat een wedstrijd gelijk is als er geen manier is om te bepalen welke atleet als eerste over de streep is gekomen.

#### **4.8 Uitzonderlijke omstandigheden**

De volgende lijst belicht enkele van de uitzonderlijke situaties die zich kunnen voordoen. Er kunnen zich andere scenario's voordoen dan aangegeven, die door de technische gedelegeerde volgens dezelfde principes moeten worden opgelost .

- 4.8.1 Voor de wedstrijd kan een triatlon worden aangepast naar een duatlon of aquathlon.
- 4.8.2 Duatlon is een atletiekenvenement dat bestaat uit een hardloonderdeel, gevolgd door een fietsonderdeel en vervolgens nog een hardloonderdeel in een formaat dat vergelijkbaar is met triatlons.
- 4.8.3 Aquathlon bestaat uit drie onderdelen, looponderdeel, zwemmen en nog een looponderdeel.
- 4.8.4 De afstand van de duatlon en aquathlon is volgens de World Triathlon Competitie Rules.
- 4.8.5 Wijziging van de competitie eenmaal begonnen:
  - 4.8.5.1 Elk segment, maar slechts één, kan tijdens de wedstrijd worden ingekort. De technische gedelegeerde en technische officials zullen alle redelijke maatregelen nemen om de eerlijkheid van het evenement en de veiligheid van de atleten te waarborgen. Anders wordt de competitie stopgezet;

#### **4.9 Sancties**

- 4.9.1 Het niet naleven van de SO-wedstrijdregels kan ertoe leiden dat een atleet mondeling wordt gewaarschuwd, een tijdsstraf krijgt of wordt gediskwalificeerd
- 4.9.2 Redenen voor straf: Een atleet kan een mondelinge waarschuwing krijgen, worden gestraft met een tijdsstraf of worden gediskwalificeerd voor het niet naleven van de SO-wedstrijdregels.
- 4.9.3 De technische officials mogen sancties vaststellen, zelfs als de overtreding niet wordt vermeld, als de technisch official van mening is dat een oneerlijk voordeel is verkregen of als er opzettelijk een gevaarlijke situatie is gecreëerd.
- 4.9.4 Het doel van een waarschuwing is om een atleet te waarschuwen voor een mogelijke overtreding van de regel en om een "proactieve" houding van technische official te bevorderen.



- 4.9.5 Een waarschuwing kan worden gegeven wanneer:
  - 4.9.5.1 Een sporter overtreedt onbedoeld een regel;
  - 4.9.5.2 Een technisch official is van mening dat er een overtreding op het punt staat plaats te vinden;
  - 4.9.5.3 Er is geen voordeel behaald of als er opzettelijk een gevaarlijke situatie is gecreëerd. Tijdstraffen worden uitgedeeld in een daarvoor bestemde strafbox.
  - 4.9.5.4 Technische officials zullen beslissen wanneer een atleet moet worden bestraft met een tijdstraf;
- 4.9.6 Er zijn twee soorten overtredingen die met tijdstraffen worden bestraft:
  - 4.9.6.1 Drafting overtredingen
  - 4.9.6.2 Andere overtredingen
- 4.9.7 De tijdstraffen variëren afhankelijk van het type inbreuk:
  - 4.9.7.1 Opstellen van overtredingen:
    - 4.9.7.1.1 1 minuut sprintafstand en 30 seconden supersprintafstand.
  - 4.9.7.2 Andere inbreuken:
    - 4.9.7.1.2 10 seconden in sprintafstand en kortere onderdelen.

#### **4.10 Diskwalificatie**

Een diskwalificatie is een straf die passend is voor ernstige regelovertredingen, zoals, maar niet beperkt tot, herhaalde overtredingen van de tocht van de fiets en/of gevaarlijk of onsportief gedrag;

- 4.10.1 Diskwalificatie wordt gemeld door:
  - 4.10.1.1 Een fluitje laten klinken;
  - 4.10.1.2 Het tonen van een rode kaart;
  - 4.10.1.3 Het nummer van de atleet roepen (in het Engels) en "Diskwalificatie" zeggen;
  - 4.10.1.4 Om veiligheidsredenen kan het zijn dat een technisch official het uitvaardigen van een diskwalificatie moet uitstellen.

#### **4.11 Protesten**

Een protest is tegen het gedrag van een atleet, technisch official of de voorwaarden van de wedstrijd. Een hoofdcoach of een geregistreerde coach kan een protest indienen bij de hoofdscheidsrechter.

- 4.11.1 Op te nemen informatie:
  - 4.11.1.1 De vermeende regel die is overtreden (specifieke regelovertreding van de officiële Special Olympics-regels);
  - 4.11.1.2 Datum, locatie en geschatte tijd van de overtreding;
  - 4.11.1.3 Personen die betrokken zijn bij de overtreding;
  - 4.11.1.4 Een verklaring van de overtreding, indien mogelijk;
  - 4.11.1.5 De namen van getuigen die de overtreding hebben waargenomen.
- 4.11.2 Protestprocedures: De volgende procedure wordt gevolgd in het geval van een protest:
  - 4.11.2.1 Protesten worden uiterlijk 20 minuten na afloop van de wedstrijd ingediend bij de hoofdscheidsrechter, ondertekend door degene die het protest aantekent.
  - 4.11.2.2 De hoofdcoach moet het protestformulier invullen, dat verkrijgbaar is bij de Sport Informatie Desk (SID).
  - 4.11.2.3 De hoofdscheidsrechter zal op het mededelingenbord aankondigen dat er een protest is ingediend;
  - 4.11.2.4 Degene die het protest aanvraagt en de verdachte en/of diens bondscoach of vertegenwoordiger moeten aanwezig zijn. Als degene die protest aantekent niet aanwezig is, kan de protestzitting worden uitgesteld of geannuleerd.
  - 4.11.2.5 Zodra het protest is ingediend, wordt een uitspraak gedaan door de sport specifieke jury (wedstrijdjury) die bestaat uit de technische gedelegeerde, sportmanager en hoofdfunctionaris (hoofdscheidsrechter).
  - 4.11.2.6 De jury neemt een beslissing, de hoofdcoach (demonstrant) kan de uitspraak accepteren of in beroep gaan tegen de uitspraak bij de SO World Games Jury Appeal.
  - 4.11.2.7 Jury Appeals zal bestaan uit een vertegenwoordiger van het Games Organizing Committee (GOC), een vertegenwoordiger van Special Olympics en de technisch gedelegeerde. Alle beslissingen van het juryberoep zijn definitief.
  - 4.11.2.8 De hoorzitting is niet openbaar.