



ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ & ΠΟΙΝΕΣ SPRINT & ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ



ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ & ΠΟΙΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ SPRINT & ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Οι διαιτητές - κριτές του Αγώνα ενημερώνουν τον/τους αθλητή/τες που παρέβησαν κάποιον κανόνα του αγώνα, δείχνοντας στον αθλητή μια χρωματιστή κάρτα σε συνδυασμό με μια λεκτική οδηγία-ενημέρωση:

Χρώμα κάρτας πέναλτι και αντίστοιχη ποινή:

(i) Κίτρινη Κάρτα: Stop-and- Go, ποινή χρόνου

(ii) Μπλε Κάρτα: ενός (1) λεπτού για την απόσταση σπριντ και δύο (2) λεπτών για την ολυμπιακή απόσταση, ποινή χρόνου

(iii) Κόκκινη κάρτα: αποκλεισμός

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ - ΠΟΙΝΕΣ

- Αθλητής που δεν φοράει μπλούζα, τριαθλητικό top, ποδηλατικό top ή άλλο αθλητικό ένδυμα στο πάνω μέρος του κορμού του, κατά την διάρκεια του **ποδηλατικού ή και δρομικού σκέλους** επιφέρει ποινή stop and go και άμεση συμμόρφωση. Αν συνεχίσει να μην συμμορφώνεται με τους κανονισμούς αποκλείεται από τον αγώνα χωρίς άλλη προειδοποίηση – DSQ
- Εντός της ζώνης αλλαγών και μέχρι την λήξη του αγώνα, ο αθλητής υποχρεούται να έχει τοποθετημένο και τακτοποιημένο, τον αθλητικό εξοπλισμό που θα χρειαστεί κατά τις αλλαγές, εντός του κιβωτίου/κουτιού αλλαγών που παρέχει η διοργάνωση. Η μη συμμόρφωση με τον κανονισμό επιφέρει ποινή Stop-and- Go έως και – DSQ (σε περίπτωση μη συμμόρφωσης).
- **Απαγορεύεται** η οποιαδήποτε χρήση κάθε οπτικοακουστικού μέσου – κινητό τηλέφωνο, φωτογραφική μηχανή, προϊόντα αναπαραγωγής ήχου (ipods, MP3 players κτλ), καθώς και ακουστικών άσχετα εάν είναι συνδεδεμένα σε κάποιο προϊόν αναπαραγωγής ήχου – **καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα**. Αν παρόλα την απαγόρευση βεβαιωθεί αθλητής από κριτή ότι κάνει χρήση κάποιου από τα παραπάνω οπτικοακουστικά μέσα αποκλείεται απ' ευθείας από τον αγώνα – DSQ.
- Το **ποδηλατικό κράνος** κατά το ποδηλατικό σκέλος θα πρέπει να φορεθεί και να δεθεί/κουμπωθεί στο T1 πριν πάρει ο αθλητής το ποδήλατό του και το βγάλει στο T2 αφού έχει τοποθετήσει το ποδήλατο του στην θέση στάθμευσης.
- Αθλητής που κατά την διάρκεια και των τριών σκελών του αγώνα (κολύμβηση- ποδήλατο-τρέξιμο) γίνει αντιληπτός από κριτή της οργάνωσης να πετάει Σκουπίδια/άδειες συσκευασίες από τζελάκια, ενεργειακές μπάρες, μπουκάλια κτλ.- **Littering** - έξω από το ζώνη αλλαγών ή των aid station του επιβάλλεται ποινή ενός (1) λεπτού για την απόσταση σπριντ και δύο (2) λεπτών για την ολυμπιακή απόσταση όπου εκτίεται στο penalty box αμέσως μετά την ολοκλήρωση του ποδηλατικού σκέλους ή μετά τον 1ο γύρο του τρεξίματος. Στην περίπτωση που αθλητής δεν σταματήσει να εκτίσει την ποινή του αποκλείεται από τον αγώνα. – DSQ
- **Μια δεύτερη ποινή** για ανάλογο παράπτωμα – **Littering** - οδηγεί στην απ' ευθείας ακύρωση και αποκλεισμό του αθλητή και στην ολυμπιακή αλλά και στην σπριντ απόσταση. – DSQ
- Η μη τήρηση της προδιαγραμμένης διαδρομής τιμωρείται με ακύρωση από τον αγώνα. - DSQ
- Η Αποδοχή βοήθειας από κριτές, ανθρώπους ή στελέχοι της οργάνωσης ή άλλων συναθλητών συμμετεχόντων στον αγώνα σύμφωνα με τους κανόνες ανταγωνισμού δεν επιφέρει καμία ποινή. Η εξωτερική αποδοχή βοήθειας, αφού εκτιμηθεί το μέγεθος της, επιφέρει μια ποινή Stop-and- Go έως και - DSQ.

- Η προσφορά κατά την διάρκεια του αγώνα από έναν αθλητή σε ένα άλλο αθλητή εξοπλισμού όπως ενός ολοκληρωμένου ποδηλάτου, πλαισίου, τροχού (-ων), κράνους, παπούτσια ποδηλάτου ή τρεξίματος ή οποιοδήποτε άλλο στοιχείο εξοπλισμού που οδηγεί σε αθλητή δότη να μην είναι σε θέση να συνεχίσει τον δικό του αγώνα επιφέρει αποκλεισμό και στους 2 αθλητές. - DSQ
 - Στο **κολυμβητικό σκέλος** απαγορεύεται η χρήση αναπνευστήρα ή άλλων κολυμβητικών βοηθημάτων. Η μη συμμόρφωση επιφέρει αποκλεισμό – DSQ.
 - Καθόλη την διάρκεια του αγώνα – ζέσταμα, γνωριμία και εξοικείωση με την διαδρομή, ή δοκιμή εξοπλισμού - είναι υποχρεωτική η χρήση **ποδηλατικού κράνους όταν ο αθλητής κινείται με το ποδήλατό του**. Η Μη έγκαιρη συμμόρφωση με αυτόν τον κανονισμό μπορεί να επιφέρει ποινές από Stop-and-Go έως και αποκλεισμό – DSQ.
 - Στο **ποδηλατικό σκέλος**, στην ολυμπιακή και sprint απόσταση η ζώνη drafting μεταξύ 2 ποδηλάτων είναι 10 μέτρα μήκους και μετράται από την αρχή του μπροστινού τροχού του προπορευόμενου ποδηλάτου. Ένας αθλητής μπορεί να εισέλθει στην ζώνη drafting ενός άλλου αθλητή, αλλά πρέπει να είναι φανερό ότι κινείται μέσα σε αυτή τη ζώνη. Ο Μέγιστος επιτρεπόμενος χρόνος που ένας αθλητής επιτρέπεται να βρίσκεται, κινούμενος ή προσπερνώντας, μέσα στην ζώνη του άλλου αθλητή είναι τα 20 δευτερολέπτα. Σε αντίθετη περίπτωση ο αθλητής τιμωρείται με ποινή/ penalty ενός (1) λεπτού για την απόσταση σπριντ και δύο (2) λεπτών για την ολυμπιακή απόσταση και πρέπει να σταματήσει στο σημείο εκτίσεων ποινών – penalty box - και να παραμείνει εκεί για το συγκεκριμένο σε κάθε περίπτωση χρονικό διάστημα.
 - Η **"προσπέραση"** ολοκληρώνεται όταν ο μπροστινός τροχός του αθλητή που προσπερνά περάσει το μπροστινό άκρο του τροχού του αθλητή που προσπερνιέται.
 - Ο αθλητής που έχει υποστεί προσπέραση πρέπει αμέσως να ελαττώσει την ταχύτητα του ώστε να βγει από την ζώνη drafting (10 μέτρα) . Η άμεση προσπάθεια ξαναπροσπεράσματος από τον αθλητή που προσπεράστηκε, χωρίς προηγούμενος να έχει βρεθεί εκτός ζώνης drafting (10 μέτρα) , επιφέρει ποινή stop and go στο penalty box.
 - Αθλητής που έχει υποστεί προσπέραση και παραμένει εντός της ζώνης drafting (10 μέτρα) του προπορευόμενου αθλητή για πάνω από 20", επιφέρει παράβαση και τιμωρείται με ποινή/ penalty ενός (1) λεπτού για την απόσταση σπριντ και δύο (2) λεπτών για την ολυμπιακή απόσταση και πρέπει να σταματήσει στο σημείο εκτίσεων ποινών – penalty box - και να παραμείνει εκεί για το συγκεκριμένο σε κάθε περίπτωση χρονικό διάστημα.
 - **Μια δεύτερη ποινή για drafting** οδηγεί στην απ' ευθείας ακύρωση και αποκλεισμό του αθλητή και στην ολυμπιακή αλλά και στην σπριντ απόσταση. - DSQ
 - Οι αθλητές πρέπει να ποδηλατούν στην δεξιά άκρη του δρόμου ώστε να μην προκαλούν μπλοκάρισμα ή κίνηση σε άλλους πιο γρήγορους αθλητές ή αυτούς που επιχειρούν προσπέραση. Αθλητές που θα προκαλέσουν ανάλογο μπλοκάρισμα και γίνουν αντιληπτοί από κάποιο κριτή του αγώνα θα τους επιβάλλεται ποινή Stop-and-Go στο penalty box.
 - **Το μπλοκάρισμα άλλων αθλητών** μέσα στην ζώνη αλλαγών επιφέρει ποινή Stop-and-Go στο penalty box.
 - Όλοι οι παραπάνω κανονισμοί και ποινές ισχύουν και επιβάλλονται και στους συμμετέχοντες που είναι μέλη Ομάδων/Relays.
- Για όσους αγωνίζονται ως μέλη ομάδων/Relays ισχύουν και τα παρακάτω:
- Το chip χρονομέτρησης ενεργεί ως σκυτάλη που περνά μεταξύ των μελών, πριν από την έναρξη του κάθε αγωνίσματος **στην ορισμένη από την οργάνωση περιοχή**.

Μη συμμόρφωση με τον συγκεκριμένο κανόνα επιφέρει ποινή αποκλεισμού – DSQ.

- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ/SWIM: Ο κολυμβητής παίρνει μέρος σε αυτόν τον αγώνα με το Chip χρονομέτρησης που τοποθετείται στον αστράγαλο του αγωνιζόμενου.
- ΜΕΤΑΒΑΣΗ 1/T1: Ο κολυμβητής δίνει το chip χρονομέτρησης στον ποδηλάτη στην ορισμένη από την οργάνωση περιοχή μετάβασης στην ζώνη αλλαγών.
- ΒΙΚΕ/ΠΟΔΗΛΑΤΟ: Ο ποδηλάτης ολοκληρώνει το ποδηλατικό σκέλος με το τσιπ χρονομέτρησης που έχει τοποθετείται στον αστράγαλο του αγωνιζόμενου
- ΜΕΤΑΒΑΣΗ 2/T2: Ο ποδηλάτης δίνει το chip χρονομέτρησης στον δρομέα στην ορισμένη από την οργάνωση περιοχή μετάβασης στην ζώνη αλλαγών.
- RUN/ΤΡΕΞΙΜΟ: Ο δρομέας ολοκληρώνει το δρομικό σκέλος με το τσιπ χρονομέτρησης που έχει τοποθετείται στον αστράγαλο του αγωνιζόμενου.