

Võistleja meelespea

1. Võistleja käitub lugupidavalt kaasvõistlejate, kohtunike, võistluse korraldajate ja pealtvaatajate suhtes ning järgib liikluseeskirju ja kohtunike juhiseid.
2. Võistleja ei demonstreeri poliitilisi ega usulisi tõekspidamisi ega käitu rassistlikult.
3. Prügi ja varustuse jätmine rajale ei ole lubatud, kui selleks ettenähtud kohad puuduvad.
4. Võistlusnumber peab rattasõidul olema nähtav selja tagant ning jooksul eest. Kui kalipso kasutamine on lubatud, võib võistlusnumbrit kanda kalipso all. Kui kalipso kasutamine on keelatud, ei tohi võistlusnumbriga ujuda.
5. Palja ülakehaga võistlemine on keelatud (v.a. ujumine). Võistlusriietust tuleb võistluse jooksul kanda üle mõlema õla. Alasti olek on keelatud ning selle tulemuseks on diskvalifitseerimine.
6. Kalipso kasutamine on sprindi- ja standarddistsantsil lubatud, kui veetemperatuur on 21,9°C või vähem (alates 60-64 vanuseklassist kuni vanimani 24,5°C või vähem). Kui veetemperatuur on 11,9 °C või vähem, jääb ujumine ära (v.a. juhul, kui originaaldistsants on kuni 300m). Kui veetemperatuur on 15,9 °C või vähem, on kalipso kandmine kohustuslik. Ametlik veetemperatuur mõõdetakse 1h enne starti.
7. Ujumisel on kompressioonsäärised lubatud, kui kalipso kasutamine on lubatud. Kui kalipso kasutamine on keelatud, on ka kompressioonsääriste kasutamine keelatud. Kompressioonsokkide kasutamine ujumisel on keelatud kummalgi juhul, kuna jalalabad peavad olema katmata.
8. *Swimskin*-i kasutamisel tuleb seda kanda stardist finišini.
9. Jalgrattal peavad kõik juhtraud olema korgitud ning mõlemal jooksul peab olema pidur.
10. Jalgrattaga sõidetakse tee ääres. Sõidutee keskel (telgjoone ääres) sõitmine on teiste võistlejate blokeerimine, mille eest võib kohtunik määrata ajalise karistuse.
11. Rattasõidule minnes peab vähemalt korra olema jalg tervenisti kontaktis maapinnaga peale vahetusala joont ning rattasõidult tulles peab vähemalt korra olema jalg tervenisti kontaktis maapinnaga enne vahetusala joont.
12. Tuulessõiduga võistlustel on lubatud kasutada ainult traditsioonilisi lenkse, tempolenksude kasutamine ei ole lubatud. Ketasrattad ning lenksu küljes olevad joogipudelid ei ole lubatud. Jooksud peavad olema vähemalt 12 kodaraga.
13. Tuulessõiduta võistlustel võib kasutada tagumist ketasratast. Tempolenks ei tohi ulatuda esijooksust ettepoole ning ei pea olema sillatud.
14. Kui tuulessõit on keelatud, on tuulessõidutsooniks 10m, mootorsõidukite puhul 15m (mootorratas) või 35m (auto). Mootorsõidukite tuulessõidutsoon kehtib ka tuulessõiduga võistlustel. Möödasõit tuleb sooritada 20 sekundi jooksul. Võistleja on möödunud, kui tema ratta esijooks on eespool möödasõidetava võistleja ratta esijooksust. Pärast möödumist peab võistleja, kellest on möödutud, väljuma tuulessõidutsoonist.
15. Tuulessõidutsooni võib siseneda eesolevast võistlejast möödumiseks, turvalisuse huvides, järskudes kurvides, 100m enne ja pärast vahetusala ning joogipunkti.

16. Lubatud rattasõiduasendid kõikidel võistlustel:



Lubatud rattasõiduasend tuulesõiduta võistlustel:



Keelatud rattasõiduasendid kõikidel võistlustel:



17. Kiivri kinnitusrihm ei tohi ulatuda üle lõua. Kiiver peab olema kinnitatud kogu aja, mil võistleja on kontaktis jalgrattaga. Kiivrit ei ole lubatud jooksudistantsil peas kanda.

18. Jooksurajal võib kõndida, kuid ei või roomata. Keelatud on ka mittevõistlejate kaasajooksmine võistlejatega.

19. Vahetusalas rattaga sõitmine on keelatud, ka võistlusväliselt.

20. Vahetusalasse pääseb ainult võistleja võistlusnumbri ettenäitamisel. Vahetusalasse sisenemisel (*check-in*) kontrollitakse numbrit, ratast ja kiivrit. Vahetusalasse jääb ainult võistluse ajal vajaminev varustus. Kohtunikul on õigus võistlejat vahetusalasse mitte lubada, kui selleks ettenähtud aeg (*check-in*) on läbi.

21. Vahetusalast varustust ära viies (*check-out*) peab kaasas olema võistlusnumber. Vahetusalast viiakse varustus ära ajakavas märgitud kellaegadel.

22. Traditsiooniliste rattahoidjate (toru) puhul asetatakse ratas vahetusalasse kas sadula või mõlema lenksu või mõlema pidurikangi abil.

23. Võistluse ajal ei loobita asju ega anta mittevõistlejate kätte. Kogu kasutatav ja kasutatud varustus asub võistleja vaetusala koha juures (kiiver, prillid ja rattakingad võivad olla ratta peal). Kastide olemasolul tuleb kasutatud asjad panna kasti.

24. Vahetusala koha markeeringud (rätik, särk, jakk, õhupall vms rattahoidjal või maas) ei ole lubatud. Markeeringud eemaldatakse ilma võistlejat teavitamata.

25. Igasugune kõrvaline abi on keelatud. Võistleja ei tohi füüsiliselt aidata kaasvõistlejal edasi liikuda. Vastasel juhul mõlemad võistlejad diskvalifitseeritakse. Võistleja võib kaasvõistlejale anda sööki, jooki, rattapumpa, varukummi jm. esemeid, kui ta selle tulemusena ei ole sunnitud ise katkestama.

26. Rattarajal saadud karistus tuleb ära kanda rattaraja karistusallas. Võistleja enda kohustus on seal peatuda, kui talle on määratud ajaline karistus. Karistust mitte kandnud võistleja diskvalifitseeritakse.

27. Võistleja ületab finišijoone üksinda. Mittevõistleja kaasavõtmisel finišijoone ületamisele võistleja diskvalifitseeritakse.

28. Diskvalifitseeritud võistleja võib võistluse lõpetada.

29. Kui võistleja katkestab võistluse, annab ta sellest kohtunikule teada.

30. Kaamerate, mobiiltelefonide jt. elektrooniliste seadmete kasutamine, kui see juhib võistleja.