

KAPITEL 24

TRIATLON/DUATLON

Disse bestemmelser erstatter konkurrencebestemmelserne af MAR 2008.

Opdateret november 2025: Indførelse af nye aldersklasser.

Der henvises generelt til DMI bestemmelser for stævnevirksomheden jf. kap. 3.

A. DISCIPLINER - RÆKKER – DELTAGELSE

1. **FORMÅL**

At fastsætte bestemmelser for Dansk Militært Idrætsforbunds forbundsmesterskaber i triatlon, herunder retningslinjer for mesterskabernes afvikling.

2. **GENERELT**

Mesterskaberne afvikles som en individuel-, hold- og stafetkonkurrence.

3. Triatlon/duatlon omfatter følgende discipliner

Triatlon: Svømning: 650 meter Cykling: 30 km
Løb: 7 km

Duatlon: Løb: 3,5 km Cykling: 30 km
Løb: 7 km.

Samme person gennemfører uden pauser disciplinerne i enten triatlon eller duatlon

4. Deltagerne opdeles i følgende rækker (klasser):

Individuel triatlon/duatlon herre og damerækken:

Aldersklasser	- 29 år	30 – 39 år	40 – 49 år	50 – 59 år	60 +
Disciplin	Tri/Du	Tri/Du	Tri/Du	Tri/Du	Tri/Du
Rækker	Herre+ Dame	Herre+ Dame	Herre+ Dame	Herre+ Dame	Herre+ Dame
Præmier til placering	1., 2., 3. plads*/**	1., 2., 3. plads*/**	1., 2., 3. plads*/**	1., 2., 3. plads*/**	1., 2., 3. plads*/**
Bestemmelser	<p>Gælder for både herre og damerækken i henholdsvis triatlon og duatlon.</p> <p>Aldersinddeling: Er fyldt/fylder I stævneåret.</p> <p>*Forbundsmester bliver den, der har den hurtigste tid af alle indenfor hhv. triatlon og duatlon, herrerækken og damerækken. Se også pkt. C. 6.</p> <p>En aldersklasse oprettes normalt kun, såfremt der er mindst 2 deltagere. Er der kun én deltager i en klasse, stiller vedkommende op i aldersklassen under (yngre) og hvis dette ikke er muligt, så i aldersklassen over (ældre).</p> <p>**Der uddeles kun præmie til 3. pladsen ved 3 deltagere og derover.</p>				

Triatlon stafetkonkurrence

Rækker	Ingen inddeling. Et stafethold kan mixes med herrer/damer
Aldersklasser	Ingen. Et stafethold kan oprettes på tværs af alle aldersklasser
præmier	1., 2., (+ 3. plads ved 3 hold og derover)
Bestemmelser	<p>3 deltagere fra samme forening, uanset række og aldersklasse, hvor én svømmer, én cykler og én løber. Stafetholdets (løberens) sluttid ved målgang er gældende.</p> <p>Forbundsmesterskaberne afvikles normalt kun, såfremt der er mindst 2 deltagende stafethold. Er der kun 2 deltagende hold og det ene hold ikke kan gennemføre konkurrencen (udgår), tildeles der en 1. præmie til det hold der gennemfører.</p>

Holdkonkurrence

Aldersklasser	Ingen
Præmier	1., 2., (+ 3. plads ved 3 hold og derover)
Bestemmelser	<p>Holdkonkurrence afvikles i såvel triatlon som duatlon.</p> <p>De 3 bedste tider fra samme forening uanset rækker og aldersklasser.</p> <p>Hver forening udgør automatisk et hold.</p> <p>Forbundsmesterskaberne afvikles normalt kun, såfremt der er mindst 2 deltagende Hold (foreninger).</p> <p>Det er holdets sammenlagte tid, der er gældende. Hvis to eller flere hold har samme tid, vinder det hold, hvis tredje deltager har bedste tid.</p>

B. AFVIKLING AF MESTERSKABET

5. Stævnet kan afvikles med en civil eller ekstern arrangør, og med dennes generelle regelsæt. Nærværende DMI-bestemmelse supplerer arrangørens regelsæt og gælder kun for deltagere tilmeldt som DMI-deltagere.

C. KONKURRENCEBESTEMMELSER

6. **Forbundsmesterskaber**
For individuelle deltagere i triatlon og duatlon, udpeges der en forbundsmester og det er den, der har den hurtigste tid overalt i hhv. herre og damerækken.

“roll-down reglen”

Man kan ikke både vinde forbundsmesterskaberne og vinde sin aldersklasse. Den der bliver nummer 2 i den klasse og række forbundsmesteren stiller op i, bliver derefter vinder af aldersklassen, den der bliver nummer 3 får 2. pladsen og den der bliver nummer 4 får 3. pladsen. Dette gælder for både triatlon og duatlon.

7. **Stafetkonkurrence, triatlon**

3 deltagere fra samme forening, uanset klasse og række, hvor en svømmer, en cykler og en løber. Stafetholdets sluttid er gældende. Der gennemføres ikke stafetkonkurrence i Duetlon

8. **Holdkonkurrence**

De 3 bedste tider (uanset klasser og rækker) fra hver forening udgør automatisk et hold.

Forbundsmesterskaberne afvikles normalt kun, såfremt der er mindst 2 deltagende hold.

Det er holdets sammenlagte tid, der er gældende. Hvis to eller flere hold har samme tid, vinder det hold, hvis tredje deltager har bedste tid.

Holdkonkurrence afvikles i såvel triatlon som duatlon

D. PRÆMIER - RESULTATLISTER

9. Der konkurreres om præmier, inkl. vandrepræmier, jf. DMI bestemmelser for stævnevirkksomhed.
10. Resultater fremgår af arrangørens hjemmeside. Idrætsudvalget foranstalter, at disse fremsendes til DMI sekretariat.