



SAMLA
الدولة
INTERNATIONAL
الدولي

RULES
&
REGULATIONS
HANDBOOK



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR



SAMLA
طسلا
INTERNATIONAL
الدولي



KATARAH
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	4
CONDUCT OF ATHLETES	7
PENALTIES	14
SWIMMING	20
RUNNING	25
MOUNTAIN BIKE	28
KAYAK	32
TRANSITION	35
41	المقدمة
44	سلوك الرياضيين
51	العقوبات
55	السباحة
59	الجري
61	الدراجات الجبلية
64	الكايك
67	منطقة الانتقال

I. INTRODUCTION

I.1 PURPOSE

a.) **SAMLA International Race is a multi-discipline endurance event consisting of four disciplines: swimming, running, mountain biking, and kayaking, covering a total distance of 100 kilometres.** The number of stages and the distribution of distances across these disciplines may vary each year at the discretion of the SAMLA International Organizing Committee. Athletes must carry all of their required equipment throughout the race, except for swimming gear which will be left in the transition area. Athletes are not required to carry mountain bikes, kayaks, paddles, bike helmets or bike shoes outside of their designated stages.

b.) The SAMLA International Organizing Committee is the sole governing body responsible for the Competition Rules of the SAMLA International Race.

c.) The SAMLA International Organizing Committee ensures that the technical aspects of SAMLA International competitions are of the highest quality.

d.) The SAMLA International Organizing Committee reserves the right to modify race arrangements if necessary. This includes changes to the start date, start time, or race route to ensure the safety of competitors in response to unforeseen circumstances beyond the committee's control. The committee may also make other adjustments to race organization as deemed appropriate, with prior notice provided to all competitors.

e.) The SAMLA International Organizing Committee is committed to preserving the environment and respecting the privacy of local communities throughout the event.

f.) The SAMLA International Competition Rules and Regulations specify the conduct and behaviour of athletes during SAMLA International competitions.



1.2 INTENTION

a.) The SAMLA International Competition Rules are intended to:

- (i) Create an atmosphere of sportsmanship, equality, and fair play;**
- (ii) Provide safety and protection;**
- (iii) Penalize athletes who obtain an unfair advantage or display unsportsmanlike behavior.**

b.) All infringements and their corresponding penalties applied in the SAMLA International Competition are detailed in the Appendix. Any difficulty in the interpretation or application of the SAMLA International Competition Rules should be referred to the SAMLA International Technical Committee.

1.3 LANGUAGE AND COMMUNICATION

a.) The official language of SAMLA International is Arabic and English.

b.) SAMLA International is not responsible for providing translation services from or to other languages and bears no liability for any misunderstandings arising from the lack of translation.

1.4 INTELLECTUAL PROPERTY

a.) SAMLA International is the exclusive property of Qatar Challenge Racing Club (Samla), which owns all rights associated including, without limitation, the rights to organise, exploit, broadcast and reproduce SAMLA International events. These rights include any type of digital media, whether that be photographic or video in nature, captured from within the boundaries of the field of play, regardless of ownership of the capturing device. All the personal data from the athlete entered into SAMLA International event and the data produced from the event, including the results are exclusive property of SAMLA International.





1.5 RULE UPDATES

a.) The SAMLA International Competition Rules may be changed from time to time by the Technical Committee at its discretion. Updated SAMLA International Competition Rules will be posted on the SAMLA International website (www.samla.com.qa/samla100).



KATARA
HOSPITALITY



POWERED BY
**visit
QATAR**

II. CONDUCT OF ATHLETES

2.1 General Conduct:

a.) SAMLA International involve many athletes. Competition tactics are part of the interaction between athletes. Athletes will:

- (i) Practice good sportsmanship at all times;
- (ii) Be responsible for their own safety and the safety of others;
- (iii) Know, understand and follow the SAMLA International Competition Rules, available on www.samla.com.qa/samla100;
- (iv) Obey local traffic regulations and instructions from race organizers;
- (v) Treat other athletes, race organizers, and spectators with respect and courtesy;
- (vi) Avoid the use of abusive language;
- (vii) Inform a race organizer after withdrawing from the competition.
- (viii) Compete without receiving assistance other than from event personnel and race organizers as outlined in 2.2;
- (ix) Refrain from displaying any kind of political, religious, or racial demonstration that violates local laws or regulations;
- (x) Dispose of rubbish or equipment only at clearly marked locations such as aid stations, littering areas, or rubbish disposal points;
- (xi) Not attempt to gain an unfair advantage from any external vehicle or object;

(Xii) Follow the prescribed course; Exceptions will be applied:

- When it happens because of safety reasons if advantage is not gained;
- When it happens following the instructions of a race organizer;
- When it happens accidentally if advantage is not gained.

(Xiii) Not take photographs of competitors, race organizers, or medical staff without their explicit personal consent:

- Use mobile phones or other communication devices with extreme caution, ensuring their use does not compromise their own safety or that of others. Distracting activities such as making or receiving calls, texting, browsing social media, taking photographs, or playing music during active race segments are strongly discouraged if they interfere with focus or control. Any use that results in unsafe behavior or endangers anyone may lead to warnings, time penalties, or disqualification at the discretion of technical officials;
- Not use cameras or video equipment for commercial purposes without prior approval from the SAMLA International Organizing Committee

(Xv) Ensure that the equipment to be used in the race complies with the safety standards and it is in proper condition:

(Xvi) Not modify any equipment of the competition set up.

2.2 OUTSIDE ASSISTANCE:

- a.) Any form of assistance from spectators, non-participants, or individuals not officially designated as race organizers or event personnel is strictly prohibited. Receiving such unauthorized assistance will result in immediate disqualification.
- b.) Assistance from event personnel or race organizers is permitted but limited to providing drinks, nutrition, mechanical or medical aid, and bike exchange. Athletes may assist one another with incidental items such as nutrition, drinks (after aid stations), pumps, tubular tyres, inner tubes, and puncture repair kits.
- c.) Athletes may not provide essential race equipment to others during the competition. Specifically, complete bicycles, bicycle frames, wheels, and helmets may not be exchanged. Violation will result in disqualification of both the donor and receiving athletes. However, athletes may offer assistance with equipment only if the donor remains capable of continuing and completing their own race.
- d.) Athletes are not allowed to physically assist the forward progress of another competitor at any time during the race. Both the athlete providing such assistance and the athlete accepting or not actively avoiding such help will be disqualified.

2.3 DRUG ABUSE:

- a.) Athletes must comply with the rules and regulations set forth by the World Anti-Doping Agency (WADA) Code.
- b.) All athletes are responsible for familiarizing themselves with the WADA Code, including the list of prohibited substances and methods (available at: www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-code-and-international-standards/prohibited-list).
- c.) The SAMLA International Organizing Committee reserves the right to select any athlete who completes the race for doping control. Notification of doping control must be given to the athlete no later than one hour after they cross the finish line. Failure to comply with the doping control procedures will result in immediate disqualification.





2.4 HEALTH:

a.) SAMLA International is a demanding endurance event that challenges participants both physically and mentally across a variety of extreme terrains and disciplines. To be able to compete, athletes should be in excellent physical condition. Their health and welfare is of paramount importance. By starting in SAMLA International, the athletes declare they are in good health and are in appropriate physical condition to complete the competition.

2.5 ELIGIBILITY & REGISTRATION:

- a.) All athletes must be 18 years or older by the day of the event.
- b.) Participants must present a valid medical certificate issued no more than one month prior to race day, confirming their fitness for endurance multisport activities. This certificate must be shown at race packet pick-up; failure to present it will result in disqualification from starting the race.
- c.) Each competitor must complete and sign a liability waiver and assumption of risk agreement provided by SAMLA International organizers.
- d.) Athletes must have previous experience in endurance events such as middle distance triathlon, ultramarathon, or adventure races. Proof of participation in similar events may be required.
- e.) Athletes must be capable of self-navigation and self-support under challenging environmental conditions including heat, terrain variation, and water currents.
- f.) Registration is only open to individual athletes.
- g.) No outside assistance is allowed during the event. Aid or support from non-participants will result in penalties or disqualification.
- h.) Participants must comply with all equipment and safety requirements.
- i.) Final entry acceptance is at the discretion of the SAMLA International organizing committee based on submitted documentation.



2.6 INSURANCE:

a.) SAMLA International does not provide medical or accident insurance. Only on-course medical support will be available during the race.

2.7 PACKET PICK-UP & BIKE/EQUIPMENT CHECK IN

- All athletes must provide picture ID and medical certificate at check in/packet pick-up prior to competition:
- All athletes must pick up their own race packet at the official competition check in area during a designated time. Packet pick-up will be opened on three separate days, starting from four days prior to the competition. If an athlete is unable to make the designated pick up time, they must request a different time at least 14 days in advance, in writing to SAMLA International Organizing Committee:
- The race packets will contain official race numbers: bib number, bicycle sticker numbers, helmet stickers and safety pins, official swim cap, body tattoo for both arms and legs or alternative body marking.
- Packets will also include the timing chip, accreditation pass and the SAMLA equipment bag. The SAMLA equipment bag is the official bag in which the athlete must place all clothing and accessories intended for use during the race. The SAMLA equipment bag must be handed over during bike check-in. If the athlete wishes to use additional bag(s), these must be placed inside the official SAMLA bag. The SAMLA bag may either be carried by the athlete throughout the race or left at the first transition area together with the swimming equipment in the athlete's designated bin.
- Technical Officials will perform the check-in at the pre-race briefing location, which will include: verifying the athlete's identity, medical certificate and race clothing to ensure compliance with the SAMLA International Guidelines; sealing the official SAMLA bag in the presence of the athlete; and completing the process with the bike check.
- Athletes may be penalised or stopped/prevented from racing in case not respecting the packet pick up/check-in times.



2.8 PRE-RACE BRIEFING:

a.) Failure to attend the briefing may result in rule infringements or the athlete missing essential information or last-minute changes regarding the race. The SAMLA International Organizing Committee will not be held responsible for any consequences arising from such absence. b.) Athletes must register prior to entering the briefing venue: The pre-race briefing will be held on the day before the race. The exact time will be announced later.

b.) The pre-race briefing is not open to the media.

2.9 UNIFORM:

a.) Athletes' uniforms may display commercial logos; however, such logos must not cover or obstruct the bib number in any way. Each logo must not exceed the size of 10 x 20 cm. A maximum of four logos are permitted on the upper garment and four on the lower garment, excluding the manufacturer's brand logo.

b.) The advertising of gambling, tobacco smoking, alcoholic drinks and sexually explicit material is not permitted.

c.) Athletes may display their names and country on the back of their upper garment.

d.) Athletes must follow the following rules with respect to wearing uniforms:

(i) A one-piece uniform is preferred. If a two-piece uniform is used, both pieces must overlap and no torso must be visible during the entire competition.

(ii) The uniform must be worn over both shoulders while the athlete is on the Field of Play:



2.10 EQUIPMENT CHECK:

a.) All participants must present their running and biking equipment for inspection by the SAMLA Organizing Committee no later than the day before the race, up until the start of the pre-race briefing. To avoid congestion in the final hours before the deadline, specific time slots will be assigned for each wave (swimming starting wave) starting from 7:00 AM. During this inspection, the committee will verify that all equipment complies with the official rules. Once approved, the equipment will be placed in the SAMLA bag, sealed in front of the athlete and placed into a numbered bin provided by the organizers for delivery to Transition 1. Bicycles, helmets and bike shoes - if used - must be handed over at this time as well and will be securely transported by the organizers to the bike transition.

b.) If any item does not meet the requirements, the athlete will have the opportunity to correct or replace it before the handover deadline, which is 30 minutes before the start of the pre-race briefing.

2.11 TIMING & RESULTS:

a.) A competition will be won by the athlete who has the shortest time from the start signal to the moment when the athlete finishes the competition.

b.) In the event that two athletes tie for a place, and their performances cannot be separated, they will be awarded the same rank, sorted by race number, and the next athlete to finish behind them will occupy the same rank plus two places, with the subsequent athletes ranked in order of finishing:

c.) Time splits will be recorded and provided for each discipline as well as for all transition segments throughout the race.



III. PENALTIES

3.1 GENERAL RULES:

a.) Failure to comply with the SAMLA International Competition Rules may result in an athlete being verbally warned, issued with a time penalty, disqualified, or suspended;

b.) The nature of the rule violation will determine the subsequent penalty;

c.) A suspension will occur for very serious violations of either the SAMLA International Competition Rules or the World Anti-Doping Agency Rules;

Reasons for penalty: An athlete may be issued a verbal warning, punished with a time penalty, or disqualified for failing to abide by the SAMLA International Competition Rules.

d.) Infringements and penalties are listed in Appendix;

e.) The Technical Officials are authorized to impose penalties even for infringements not specifically listed in the Competition Rules, if they determine that an unfair advantage has been gained or a dangerous situation has been intentionally created.

f.) Under exceptional circumstances Technical Officials may modify penalties defined in the Competition Rules in accordance with the spirit of the rules.

3.2 WARNING:

- a.) The purpose of a warning is to alert an athlete about a possible rule violation and to promote a proactive attitude on the part of Technical Officials. Also, a Technical Official can determine a warning to an athlete to correct a minor infringement:
- b.) A warning may be given when: (i) An athlete violates a rule unintentionally; (ii) A Technical Official believes a violation is about to occur; (iii) No advantage has been gained.
- c.) Giving a warning: The Technical Official will blow their whistle, the athlete will be stopped if necessary, asked to modify their behaviour, and be allowed to continue the competition immediately afterwards:
- d.) It is not necessary for a Technical Official to give a warning prior to issuing a penalty for a more serious rule violation for which the athlete may be disqualified or suspended.

3.3 PENALTY:

- a.) A time penalty is an appropriate penalty for infringements, which do not warrant a disqualification:
- b.) Time penalties will be served in penalty boxes, located before designated transition exits and/or before the finish line. Stopping in a different location will be considered as a penalty not served:
- c.) Technical Officials will decide when an athlete needs to be penalised with a time penalty:

3.4 GENERAL PENALTY NOTIFICATION PROCEDURE (FOR ALL SEGMENTS)

a.) The Technical Official will determine the time penalty, and notify the athlete as soon as it is safe to do so:

A designated Technical Official will:

1. Sound a whistle.
2. Display a yellow card.
3. Clearly call out the athlete's race number in English.
4. Inform the athlete:

"Time penalty - you must stop at the next penalty box."

The Technical Official will ensure the athlete is aware of the penalty and that the full penalty time is served before allowing the athlete to continue.

In the event of multiple infringements where the Technical Official is unable to personally notify the athlete, the penalty will be posted at the designated Penalty Box. It is the athlete's responsibility to check the Penalty Box to determine whether they have been assigned a penalty.

b.) Penalty board

At every penalty box location, an official whiteboard will display the athlete's race number, infringement code, and the assigned time penalty. Athletes are responsible for checking this board to verify any penalties against them. At every Penalty Box location, an official penalty board will display:

- The athlete's race number.
- An infringement code.
- The corresponding time penalty.



If multiple infringements are assigned, these will be indicated by the race number followed by "K" and the number of offenses.

It is the athlete's responsibility to check the penalty board at each Penalty Box to verify if they have a penalty to serve. In the case of drafting or wash riding violations, the athlete must report to the next Penalty Box and serve the assigned penalty as instructed by the Technical Official on course, regardless of whether their number has been posted on the board.

3.5 PROCEDURE WHILE SERVING A TIME PENALTY:

a.) The Technical Official applying the time penalty is not required to give a reason for the penalty;

b.) When given a yellow card, the athlete will follow the instructions of the Technical Official;

c.) Time penalty at the penalty box:

(i) Athletes who are given a time penalty have the option to decide whether to stop at the penalty box and serve the penalty or continue to the finish. Not stopping will result in disqualification on crossing the finish line. The athlete may then protest the penalty. Evidence will only be made available if an appeal is filed;

(ii) The penalised athletes' race numbers are clearly displayed on a board at the penalty box;

(iii) The penalised athlete will proceed into the penalty box and inform the Technical Official of their race number and number of penalties to serve. The time penalty starts when the athlete complies with all above and ends when the Technical Official says "Go", at which time the athlete may continue with the competition.



If the athlete leaves the penalty box before serving the full penalty time, the Technical Official will ask the athlete to return and the time will be paused. Once the athlete complies the count will continue:

(iv) The penalised athlete's number will be removed from the board once the penalty is served;

(v) While in the penalty box, athletes can consume only the food and/or water that is on the athlete's person; (vi) Athletes are prohibited from using the restroom while serving a penalty. The time of penalty will be paused while using the restroom;

3.6 DISQUALIFICATION:

a.) General:

(i) A disqualification is a penalty appropriate for severe rule violations, such as but not limited to, repeated bike draft or wash ride (in kayak) infringements, and/or dangerous or unsportsmanlike conduct;

b.) Assessment:

(i) If time and conditions permit, a Technical Official will assess a disqualification by: Sounding a whistle; Showing a red card; Calling (in English) the athlete's number and saying "Disqualified"; For safety reasons, a Technical Official may have to delay issuing a disqualification.

(ii) Athletes will be informed about the penalties by displaying the athlete's number on the white board posted at the post finish area;

(iii) The athlete needs to be contacted and informed of the disqualification if this is after he/she has finished and the penalty has not been posted on the board. The athlete must respond within 30 minutes to the Technical Committee if they wish to appeal.



c.) Procedure after Disqualification:

(i) An athlete may finish the competition if a Technical Official issues a disqualification.

3.7 SUSPENSION:

a.) General:

(i) A suspension is a penalty appropriate for a fraudulent or a very severe rule violation, such as but not limited to repeated dangerous or unsportsmanlike conduct:

(ii) A suspended athlete will not take part in SAMLA International races during a suspension period.

3.8 RIGHT TO PROTEST:

a.) An Athlete who receives a time penalty may protest, with the exception of:

(i) a penalty for a drafting/wash riding violation; and

(ii) a time penalty which has already been served.

b.) If an athlete serves a time penalty, the athlete accepts the penalty, and no protest will be admitted;

c.) If an athlete does not serve a time penalty, he/she will be disqualified but may protest against the disqualification and the decision of the Technical Official to issue the time penalty;

d.) The Samla Organizing Committee which receives the protest will decide on the correctness of the decision to issue the time penalty and will either:

(i) Dismiss the protest and confirm the disqualification; or

(ii) Uphold the protest, remove the time penalty and reverse the disqualification.





SAMLA
مجلس
الدول
INTERNATIONAL
الدول



4. SWIMMING



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

4.1 GENERAL RULES:

- a.) Athletes may use any stroke to propel themselves through the water. They may also tread water or float.
 - b.) Athletes must follow the prescribed swim course.
 - c.) Athletes may stand on the bottom or rest by holding an inanimate object, such as a buoy or stationary boat. It is forbidden to pull, push or use any inanimate object in a way which help the athlete progress:
 - d.) In an emergency, an athlete should raise an arm overhead and call for assistance. Once official assistance is rendered, the athlete must retire from the competition:
 - e.) Athletes may sportingly maintain their own space in the water:
 - (i) Where athletes make accidental contact in the swim and then immediately afterwards move apart no penalty will be incurred;
 - (ii) Where athletes make contact in the swim, and an athlete continues to impede the progress of the other athlete without moving apart, this action will result in a time penalty;
 - (iii) The deliberate targeting of another athlete to impede their progress, gain unfair advantage and potentially cause harm will result in disqualification
- These rules apply not only to the swim segment but also to all other disciplines of the race.**
- (iv) Where athletes dunk, punch, scratch, or kick another athlete will result in disqualification;



4.2 WETSUIT USE:

a.) Wearing a wetsuit is mandatory when the water temperature is below 16°C. When the water temperature is 16°C or higher, wearing a wetsuit is optional and left to the discretion of the athlete.

4.3 START PROCEDURE: INTERVAL START SYSTEM

a.) An interval start is defined as a race start format where athletes are divided into waves (groups), each consisting of a maximum of 50 athletes. Each wave starts at 2-minute intervals.

b.) Athletes are responsible for being at the start line on time:

c.) A video camera shall be used to record the entire start:

d.) Start Technical Officials must provide all athletes with the opportunity to start at their correct times. An assistant responsible for recording the details for any violations at the start must be placed near the starter.

e.) Athletes will be called to the start area according to their assigned wave numbers and must occupy their start positions as directed by the Technical Officials.

f.) All athletes must be present and ready in the pre-start area at least ten minutes before their assigned start time.

g.) Five minutes before their start time, athletes will be asked to take their position at the start area;

h.) One minute before their start time, athletes will be asked to enter the water, or approach the start line:



i.) When all athletes are in position, the 'start procedure' will be initiated.

j.) The start signal (horn blast) will be sounded at the exact start time of the wave;

k.) The early starters will receive a time penalty in the first penalty box;

l.) An athlete who starts any time before the beginning of the "start procedure" or who starts in a wave they are not assigned to, will be disqualified;

m.) Athletes who are late to their assigned wave must get approval of the Start Technical Official to start, and the start time will be the start time of the assigned wave, and no adjustment to his/her start time can be made.

4.4 EQUIPMENT:

(i) All athletes must wear the official swim cap provided by SAMLA International during the swim segment;

(ii) Athletes may not alter the swim caps in any manner;

(iii) Failure to wear the official swim cap, or altering the official swim cap, may result in a penalty;

b.) Trisuits:

Athletes must wear the approved trisuit or swimming suit if they don't use wetsuit.

c.) Wetsuits:

(i) Wetsuits cannot exceed 5 mm thickness anywhere. If the wetsuit is made in two pieces, the combined thickness in the overlapping areas may not exceed the 5 mm thickness limit, +/- 0.3 mm tolerance is admissible;

(ii) Propulsion devices that create an advantage for the athlete, or a risk to others, are forbidden;

(iii) The most external part of the wetsuits will fit to the athletes' body tightly while they are swimming;

(iv) A wetsuit may cover any part of the body except the face, hands and feet.

(v) There is no limitation regarding the length of the zipper;

(vi) Athletes are allowed to display their name and country on the back of their wetsuits.

d.) Illegal Equipment:

Athletes must not use or wear: Artificial propulsion devices; Flotation devices; Gloves; Socks, except when use of wetsuits are mandatory; Snorkels; Paddles; Headphone(s), headset(s) or technical earplug(s), which are inserted or covering the ears, except ear protection plugs; Safety inflatable device (tube) which has been deployed. If deployed, the athlete must retire from the race; Buoyancy shorts. Any Jewellery; deemed to be a hazard to themselves or other athletes. (Athletes may be requested to remove any such items.)





SAMLA
سملة
INTERNATIONAL
الدولة



5. RUNNING



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
**visit
QATAR**

5.1 GENERAL RULES:

a.) The athletes will:

- (i) Run or walk;
- (ii) Not crawl unless on dunes;
- (iii) Wear the bib number in the front;
- (iv) Not run with a bare torso;
- (v) Not run wearing the bike helmet on the head;
- (vi) Not use posts, trees or other fixed elements to assist manoeuvring curves;
- (vii) Not be accompanied by any non-competing athletes, spectators or other pacemakers on the course or alongside the course, even in the finish chute;

5.2 FINISH DEFINITION:

a.) The final stage of the SAMLA International Race is always a running segment, which will conclude at the official finish line. An athlete will be considered as having finished the race at the moment any part of their torso crosses a vertical line extending from the leading edge of the finish line.

5.3 SAFETY GUIDELINES:

a.) The responsibility of remaining on the course rests with the athlete. Any athlete, who appears to Technical Officials or Medical personnel as presenting a danger to themselves or others, may be removed from the competition;



5.4 ILLEGAL EQUIPMENT:

a.) Shoes:

- (i) Shoes used in competition must be available for everyone for at least one month before the race. Prototypes or customized shoes are not allowed.
- (ii) only one embedded rigid plate (e.g., carbon plate) is permitted in the sole.
- (iii) Shoes are allowed unlimited sole stack height - there is no maximum thickness set by SAMLA International Organising Committee.





SAMLA
سملة
INTERNATIONAL
الدولة



6. MOUNTAIN BIKE



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

6.1 GENERAL RULES:

- a.) Athletes must obey the specific traffic regulations for the event, unless a Technical Official advises otherwise; An athlete is not permitted to:
- b.) Athletes are not permitted to make forward progress without being in possession of the bike:
 - (i) Block other athletes;
 - (ii) Cycle with a bare torso;
 - (iii) Use a different bike during the competition than the one checked in unless it is provided by the Organizing Committee as a replacement bike.
- c.) Athletes are not permitted to place their race bags on the bike; the bag must be carried on their body throughout the bike segment(s).
- d.) Athletes leaving the field of play for safety reasons have to return to it without gaining any advantage. If an advantage is gained due to this action, the athlete will receive a time penalty.
- f.) Dangerous riding may result in a penalty and/or disqualification.

6.2 EQUIPMENT:

- a.) Athletes are allowed to use only mountain bikes. The mountain bike is a vehicle with two wheels which must be of equal diameter. The front wheel is steerable; the rear wheel is driven.

The mountain bike is propelled solely by a system of pedals acting upon a chain. Only one chain may be used on the bike in order to engage the transmission between the bottom bracket and the driven wheel.

The bike must be in "working order" with a steering system acting on the steerable wheel and a propulsion system acting on the driven wheel by means of a circular movement through a chainset comprising one or more chainwheels and two arms (cranks), arranged at 180°, one as an extension of the other, in the same plane;

b.) Mountain bikes used in the race must comply with the BS EN ISO 2:2023-4210 standard for safety and performance, or an equivalent approved certification.

c.) The minimum tyre diameter is 26 inches and maximum is 29 inches. The minimum cross section is 1.5 inch;

d.) Athletes are allowed to push or carry the bike over the course;

e.) Drafting is prohibited. A minimum distance of 10 meters must be maintained between the leading edge of the front wheel of one athlete and the leading edge of the front wheel of the following athlete, except during overtaking. Athletes are allowed a maximum of 30 seconds to complete a pass; failure to do so will result in a drafting violation.

f.) Clip-ons/aerobars are not allowed;

g.) Traditional road handlebars are forbidden;

h.) Traditional MTB bar ends are authorised. Ends must be plugged;

i.) Athletes must bring their own tools and parts and must carry out their own repairs.

J.] Helmets:

- (i) Helmets must be approved by a national accredited testing authority;
- (ii) An alteration to any part of the helmet, including the chin strap, or the omission of any part of the helmet, including an outer cloth cover, is prohibited;
- (iii) The helmet must be securely fastened and fit properly at all times and any garment worn underneath must not affect the fit when the athlete is in possession of the bike. If an athlete moves the bike off the course for any reason, the athlete may not unfasten or remove the helmet until after he/she has moved outside the boundary of the bike course route and has dismounted the bike; and he/she must fasten the helmet securely on the head before returning onto the bike course or before remounting the bike;
- (iv) Helmet race number stickers, provided by SAMLA International Committee, must be placed on the front and both sides of the helmet, without any alteration. No other stickers are allowed;

6.3 TRANSITION ZONE BIKE MECHANIC:

- a.) A bike mechanic will be available in the transition zones related to the bike segments, assisting athletes on a first-come, first-served basis. Mechanics will provide assistance for minor repairs such as fixing flat tires or adjusting gears and brakes. If the mechanic determines that a bike is not operational and cannot be safely repaired on the spot, a standard, well-maintained mountain bike in proper working condition will be provided to the athlete to allow continuation of the race.
- b.) The athlete may choose to accept or refuse the replacement bike; however, refusal will result in a DNF (Did Not Finish) status in the final results.





SAMLA
مجلس
الدول
INTERNATIONAL

7. KAYAK



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

7.1 GENERAL RULES:

- a.) Kayaks must be propelled solely by means of a double-bladed paddle. Paddles must not be attached to the boat in any way.
- b.) Athletes must navigate the water as they find it and be prepared to carry their boats around impassable obstacles, shallow sections, or between waterways if necessary.
- c.) Course markings, including turning points, must be passed in accordance with the course description confirmed at the pre-race briefing.
- d.) Wash riding (drafting) - positioning a kayak within the wake of another to gain an advantage - is not allowed. Competitors must maintain a minimum lateral distance of 3 m and a minimum longitudinal distance of 10 m from other kayaks or boats except when overtaking. Violation may result in a time penalty or disqualification.
- e.) When racing in a group, all athletes are responsible for avoiding collisions with others at all times. A collision is defined as any contact between an athlete, their boat, or paddle and another athlete, boat, or paddle that results in a disadvantage to others.
- f.) When overtaking, it is the responsibility of the overtaking athlete to avoid contact and maintain a clear path at all times.
- g.) In the event of a capsize, athletes may receive assistance to empty their boat and resume paddling; however, no competitive advantage may be gained from this assistance.
- h.) Any athlete deemed by a Technical Official to have caused a collision, damaged another athlete's kayak or paddle, unnecessarily deviated from the racing line, or deliberately blocked another athlete may be penalized or disqualified:
- (i) A time penalty will be issued if the incident causes only minor disadvantage to other athletes.

(ii) Disqualification will result if the incident causes major or unfair disadvantage to others.

i.) Any athlete accompanied by non-race boats along the course will be disqualified.

j.) Athletes observed discarding waste or rubbish into the water will receive a warning. Failure to correct this behaviour will result in a time penalty. This decision is final and cannot be appealed.

k.) Athletes observed wash riding another competitor will receive a warning; repeated failure to amend this behaviour will result in a time penalty.

l.) Time penalties assigned by the Technical Official are final, not subject to appeal, and must be served at the next Penalty Box under Race Official supervision.

m.) Kayaks must be returned to the same designated portage area from which they were collected. Failure to do so will result in a time penalty.

7.2 EQUIPMENT:

a.) Kayaks, paddles, and life jackets will be provided by the SAMLA International Organizing Committee for all participants.

b.) The organizers will make every effort to ensure the kayaking equipment is as uniform as possible; however, minor variations may exist. Athletes will select their equipment in the order of their arrival.

c.) Athletes must carry their equipment bags with them in the kayak. Only bike shoes may be left attached to the bike; all other personal items and equipment including the bike helmet must accompany the athlete in the kayak.

d.) No foreign substances may be applied to the boats' surfaces that could provide an unfair advantage. The use of hull lubricants is strictly prohibited.





8. TRANSITION



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

8.1 GENERAL RULES:

a.) Athletes must pass through the transition zone between two consecutive race segments. Failure to do so will result in disqualification.

b.) The SAMLA International Organizing Committee will provide nutrition and hydration at each transition area. The list of available food and drink items will be announced during the pre-race briefing.

c.) Athletes should bring their own nutrition and hydration. These items may be placed in the official race bag and left with the organizing committee after check in or prior to the swim segment, placed directly in their designated bin next to the samla equipment bag.

d.) Position of equipment after swimming:

(i) Athletes must place all equipment used for swimming in the designated bin and remove their bag containing running equipment. The bin must remain within 0.5 meters of the rack number.

(ii) Only equipment used for swimming may be left in the transition area with the samla equipment bag if another bag is used. All other belongings and equipment must be removed and carried by the athlete until the finish line.;

(iii) Helmets must be securely attached to the bicycle while it is parked in the transition area and carried with the competitor during the kayak stage. Bike shoes-if used-may either be attached to the bicycle or placed on the ground within 0.5 meters of it.

e.) Athletes at every bike transition must use only their designated bike rack and must rack their bike as follows: in an upright position with the front of the saddle hooked over the horizontal bar so the front wheel is pointing to the middle of the transition lane, with the saddle within 0.5 m of the rack number. The bike must be racked in a way that does not block or interfere with the progress of another athlete.



f.) Athletes who are observed by a Technical Official intentionally discarding any item during any part of the race - including the transitions - except in designated disposal or littering areas, will receive a penalty.

g.) Athletes must not impede the progress of other athletes in the transition area. Interference that prevents another athlete to continuing in the competition will result in disqualification. Misplaced equipment can be moved by the athlete affected;

h.) Cycling is not permitted inside the transition area, except during the cycling segment. Mount and dismount lines are part of the transition area;

i.) Athletes must mount their bicycles after the mount line by having one complete foot contact with the ground after the mount line;

j.) Athletes who cycle out of transition rather than mounting at the mount line will be penalized;

k.) Athletes must dismount their bicycles before the dismount line by having one complete foot contact with the ground before the dismount line;

l.) Athletes who make no attempt to dismount at the Dismount line causing them to cycle in transition will be penalized;

m.) While in the transition area (before the mount line and after the dismount line) the bike can be pushed only by the athlete's hands;

n.) If during the mount or dismount manoeuvre, the athlete loses their shoe(s) or other equipment, they will be collected by the Technical Officials and no penalty will be applied;

o.) Nudity or indecent exposure is forbidden;



p.] Wetsuits can only be fully removed in a designated area or at the transition spot. However, the wetsuit covering the upper part of the body and arms may be undone before arrival at the designated area or at the transition spot;

q.] All athletes must have their helmet securely fastened and cannot unlock the locking mechanism of the helmet from the time they remove their bike from the rack before the start of the bike segment until after they have placed their bike on the rack and let go after the finish of the bike segment;

r.] In addition to the transition areas, control points with tents and water stations will be set up approximately every 5 kilometers along the course.



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR



SAMLA
مجلس
INTERNATIONAL
الدولي

القواعد واللائحة

دليل



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR



SAMLA
طسلا
INTERNATIONAL
الدولي



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

١. المقدمة

1.1 الغرض

أ- سباق صمله الدولي هو سباق تحمل رياضي متعدد الرياضات يتألف من أربعة مراحل السباحة، الجري، ركوب الدراجات الجبلية، التجديف، الكاياك، لمسافة إجمالية تبلغ ١٠٠ كيلومتر. يمكن أن يختلف عدد المراحل وتوزيع المسافات بين هذه الرياضات وفقاً لتقدير اللجنة المنظمة لسباق صمله الدولي.

يتعين على الرياضيين حمل معداتهم ولوازمهم معهم طوال السباق، باستثناء مرحلة السباحة. يجب ترك معدات السباحة في منطقة الانتقال المخصصة بعد الانتهاء منها، وفقاً للتعليمات. ولا يلزم الرياضيون حمل الدراجات الجبلية أو قوارب الكاياك / المجاذيف أو خوذة الدراجة أو أحذية الدراجات خارج المراحل الخاصة بها.

ب- نادي قطر لسباقات التحدي (صمله) هو الجهة الوحيدة المخولة بوضع قواعد المنافسة الخاصة بالسباق.

ج- تضمن اللجنة المنظمة للسباق أن تكون الجوانب الفنية لسباق صمله الدولي على أعلى مستوى من الجودة.

د- تحتفظ اللجنة المنظمة بحق تعديل ترتيبات السباق إذا لزم الأمر، بما في ذلك تغيير تاريخ أو وقت البدء أو مسار السباق لضمان سلامة المتسابقين في حال حدوث ظروف طارئة خارجة عن إرادة اللجنة كما يجوز للجنة إجراء أي تعديلات أخرى على تنظيم السباق إذا رأت ذلك مناسباً مع إخطار جميع المتسابقين مسبقاً.

هـ - تلتزم اللجنة المنظمة بالحفاظ على البيئة واحترام خصوصية المجتمعات المحلية طوال فترة الحدث.

و- تحدد قواعد ولوائح سباق صمله الدولي سلوك وأداء الرياضيين أثناء المنافسات.

1.2 الهدف من اللوائح و القوانين :

أ- تهدف قواعد سباق صمله الدولي إلى :

- (1- تعزيز الروح الرياضية والمساواة والتنافس العادل
- (2- ضمان السلامة والحماية
- (3- معاقبة المتسابقين الذين يحققون أفضلية غير مشروعة أو يظهرون سلوكاً غير رياضي

ب- جميع المخالفات والعقوبات المترتبة عليها مذكورة في الملحق وفي حال وجود أي صعوبة في تفسير أو تطبيق هذه القواعد يجب الرجوع إلى اللجنة الفنية للسباق

1.3 اللغة والتواصل

- أ- اللغتان الرسميتان لسباق صمله الدولي هما العربية والإنجليزية
- ب- لا تتحمل اللجنة المنظمة توفير خدمات الترجمة من أو إلى لغات أخرى ولا تتحمل أي مسؤولية عن أي سوء فهم ناتج عن عدم وجود ترجمة

1.4 الملكية الفكرية

أ- يُعد سباق صمله الدولي ملكية حصرية لـ نادي قطر لسباقات التحدي (صمله) والذي يحتفظ بجميع الحقوق المرتبطة به، بما في ذلك، ودون حصر، حقوق تنظيم، الاستغلال، والبت، وإعادة إنتاج فعاليات السباق. وتشمل هذه الحقوق أي وسائل رقمية سواء كانت صوراً أو مقاطع فيديو، يتم التقاطها داخل نطاق ميدان السباق بغض النظر عن ملكية الجهاز المستخدم للتصوير.

كما أن جميع البيانات الشخصية الخاصة بالرياضيين المشاركين ، والبيانات الناتجة عن الحدث، بما في ذلك النتائج هي ملكية حصرية للنادي.

1.5 تحديث القواعد :

أ- يجوز للجنة الفنية تعديل قواعد السباق من وقت لآخر وفقاً لتقديرها وسيتم نشر أي تحديثات على الموقع الإلكتروني (www.samla.com.qa/samla100)



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

ال. سلوك الرياضيين

2.1 السلوك العام:

أ- يشارك في سباق صملا الدولي عدد كبير من الرياضيين، وتعد التكتيكات التنافسية جزءاً من التفاعل بينهم

يجب على الرياضيين :

- 1- التحلي بالروح الرياضية في جميع الأوقات.
- 2- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين.
- 3- معرفة وفهم واتباع قواعد ولوائح السباق المتاحة على الموقع الإلكتروني (www.samla.com.qa/samla100)
- 4- الالتزام بقوانين المرور المحلية وتعليمات منظمي السباق
- 5- معاملة الرياضيين الآخرين والمنظمين والمشجعين باحترام ولباقة
- 6- تجنب استخدام الألفاظ المسيئة
- 7- إبلاغ المنظمين عند الانسحاب من السباق
- 8- التنافس دون تلقي أي مساعدة خارجية إلا من طاقم الحدث والمنظمين كما هو محدد في البند (2.2)
- 9- الامتناع عن أي مظاهر سياسية أو دينية أو عنصرية تخالف القوانين أو اللوائح المحلية
- 10- التخلص من النفايات أو المعدات فقط في الأماكن المحددة مثل محطات الإمداد أو نقاط رمي المخلفات المعلّمة
- 11- عدم محاولة الحصول على ميزة غير عادلة من أي مركبة أو جسم خارجي

12- اتباع المسار المحدد مع السماح بالاستثناءات التالية :

- لأسباب تتعلق بالسلامة إذا لم يتم تحقيق ميزة غير عادلة.
- عند اتباع تعليمات منظم السباق.
- إذا حدث ذلك عن طريق الخطأ ودون تحقيق ميزة.

13- عدم تصوير المتسابقين أو المنظمين أو الطاقم الطبي دون موافقتهم

14- استخدام الهواتف أو أجهزة الاتصال الأخرى بحذر شديد ، بحيث لا تؤثر على السلامة أو التركيز يمنع الانشغال بالمكالمات أو الرسائل أو تصفح وسائل التواصل أو التصوير أو تشغيل الموسيقى أثناء مراحل السباق النشطة إذا كان ذلك يضر بالتحكم أو التركيز ، أي استخدام يؤدي إلى سلوك غير آمن قد ينتج عنه إنذار أو عقوبة زمنية أو استبعاد

15- عدم استخدام الكاميرات أو معدات التصوير لأغراض تجارية دون موافقة مسبقة من اللجنة المنظمة

16- التأكد من أن المعدات المستخدمة في السباق مطابقة لمعايير السلامة وفي حالة جيدة

17- عدم تعديل أي من معدات السباق أو تجهيزاته

2.2 المساعدات الخارجية:

- أ- يُحظر تماماً تلقي أي مساعدة من المشجعين أو غير المشاركين أو أي شخص غير مخوّل من المنظمين أو طاقم الحدث تلقي هذه المساعدة يؤدي إلى الاستبعاد الفوري من السباق
- ب- يسمح بتلقي المساعدة من طاقم الحدث أو المنظمين فقط في شكل تقديم المشروبات أو التغذية أو المساعدة الميكانيكية أو الطبية ، وكذلك تبديل الدراجة عند الضرورة كما يجوز للرياضيين مساعدة بعضهم البعض بأشياء بسيطة مثل الطعام أو المشروبات بعد نقاط الإمداد أو أدوات إصلاح الإطارات
- ج- لا يجوز للرياضيين إعطاء معدات السباق الأساسية لغيرهم مثل الدراجة كاملة أو الإطار أو العجلات أو الخوذة ، مخالفة ذلك تؤدي إلى استبعاد الطرفين
- د- لا يجوز للرياضيين مساعدة بعضهم جسدياً في التقدم للأمام خلال السباق ، وإلا سيتم استبعاد الطرفين

2.3 تعاطي المنشطات:

- أ - يجب على الرياضيين الالتزام بلوائح الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (WADA)
- ب- يتحمل الرياضيون مسؤولية التعرف على قائمة المواد والأساليب المحظورة المنشورة على موقع الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

2.4 الصحة:

أ- سباق صلمة الدولي هو حدث تحمل شاق يتحدى المشاركين بدنياً وذهنياً عبر تضاريس متنوعة وصعبة يجب أن يكون الرياضيون في حالة بدنية ممتازة ، إذ أن صحتهم وسلامتهم لها الأولوية القصوى بمجرد بدء المشاركة يقر الرياضي بأنه يتمتع بصحة جيدة وبلياقة بدنية مناسبة لإكمال المنافسة

2.5 الأهلية والتسجيل:

- أ- يجب أن يكون جميع الرياضيين في سن 18 عاماً أو أكثر يوم الحدث
- ب- يتعين على المشاركين تقديم شهادة طبية سارية صادرة خلال شهر واحد فقط قبل موعد السباق تؤكد أهليتهم للمشاركة في المنافسات متعددة الرياضات، ويجب إبرازها عند استلام حزمة السباق ، وفي حال عدم تقديمها سيتم استبعادهم من خوض المنافسة من خط الانطلاق.
- ج- يجب على كل مشارك توقيع إقرار بالمخاطرة وإعفاء من المسؤولية، يتم توفيره من قبل منظمي السباق
- د- يجب أن يكون لدى الرياضيين خبرة سابقة في سباق تحمل أو سباق متعدد الرياضات خلال الـ 12 شهراً الماضية، مثل الترايثلون المتوسط ، أو الجري لمسافات طويلة جداً ، أو سباق مغامرات متعدد الرياضات (وقد يطلب المنظمون إثبات ذلك أثناء التسجيل)
- هـ- يجب أن يكون الرياضيون قادرين على التنقل الذاتي ودعم أنفسهم في الظروف البيئية الصعبة، بما في ذلك الحرارة وتنوع التضاريس والتيارات المائية.
- و- التسجيل مفتوح فقط للمشاركين الأفراد
- ز- لا يسمح بأي مساعدة خارجية خلال الحدث ، وتقديم أو تلقي أي دعم من غير المشاركين يؤدي إلى عقوبات أو استبعاد
- ح- يجب الالتزام بجميع متطلبات المعدات والسلامة
- ط- القبول النهائي للمشاركة خاضع لتقدير اللجنة المنظمة بناءً على المستندات المقدمة

2.6 التأمين:

أ- لا يوفر سباق صمله الدولي تأميناً طبياً وتأمين حوادث للرياضيين المسجلين في السباق، ولكن تقدم اللجنة المنظمة الدعم الطبي خلال السباق

2.7 استلام الأدوات وفحص الدراجة/المعدات

أ- يجب على جميع الرياضيين إبراز بطاقة هوية وشهادة طبية عند تسجيل الحضور واستلام وتسليم الحزمة
ب- يجب على كل رياضي استلام وتسليم حزمة السباق بنفسه خلال المواعيد المحددة. والتي سيتم الإعلان عنها.

ج- تحتوي الحزمة على أرقام السباق الرسمية رقم الصدر، ملصقات الدراجة، قبعة السباحة الرسمية
د- تشمل الحزمة أيضاً شريحة التوقيت، وبطاقة الاعتماد، والحقبة الرياضية الرسمية، التي يجب وضع جميع الملابس والمعدات فيها. يجب تسليم هذه الحقبة عند فحص الدراجة. إذا أراد الرياضي استخدام حقائب إضافية، يجب وضعها داخل الحقبة الرسمية

هـ- يقوم المسؤولون الفنيون بفحص الهوية والشهادة الطبية والملابس لضمان الالتزام بالقواعد، وختم الحقبة الرسمية أمام الرياضي، ثم فحص الدراجة

و- قد يتعرض الرياضي لعقوبات أو المنع من المشاركة إذا لم يلتزم بمواعيد الاستلام والفحص

2.8 الإحاطة قبل السباق :

- أ- عدم حضور جلسة الإحاطة قد يؤدي إلى مخالفات للقواعد أو فقدان معلومات هامة أو تغييرات في اللحظة الأخيرة لا تتحمل اللجنة المنظمة مسؤولية أي تبعات لهذا الغياب
- ب- يجب تسجيل الرياضيين قبل دخول مكان الإحاطة، والتي تعقد في اليوم السابق للمسابقة والتي سيتم الإعلان عنها لاحقاً
- ج- الإحاطة قبل السباق غير مفتوحة للإعلام

2.9 الزي الرسمي :

- أ- يجوز أن يحمل زي الرياضي شعارات تجارية بشرط ألا تحجب أو تغطي رقم الصدر ولا يتجاوز حجم الشعار 10 × 20 سم ، وبحد أقصى أربعة شعارات على القطعة العليا وأربعة على القطعة السفلية
- ب- يمنع الإعلان عن شركات القمار أو التدخين أو المشروبات الكحولية أو المواد الإباحية
- ج- يجوز للرياضيين عرض أسمائهم وبلادهم على ظهر الزي
- د- يجب الالتزام بما يلي:
 - 1- يفضل ارتداء زي رياضي قطعة واحدة للنساء المتسابقات وإذا كان قطعتين فيجب أن تتداخل القطعتان بحيث لا يظهر الجذع
 - 2- ارتداء الزي الرياضي على الكتفين أثناء التواجد في ميدان السباق
- هـ- يجوز تغيير الملابس خلال السباق بشرط حملها بالكامل حتى خط النهاية، باستثناء ملابس و أدوات السباحة
- و- لأسباب دينية، يجوز تغطية الجسم بالكامل ما عدا الوجه بشرط أن يكون القماش معتمداً من FINA ولا يعيق المتسابق أثناء ركوب الدراجة.

2.10 فحص المعدات :

- أ- يجب تقديم جميع معدات الجري وركوب الدراجات للفحص قبل يوم السباق حتى موعد الإحاطة، سوف يتم تحديد أوقات لكل مجموعة بدء لتفادي الازدحام ، بعد الموافقة توضع المعدات في حقيبة صمله وتغلق أمام الرياضي
- ب- في حال عدم مطابقة أي أداة يمكن تعديها أو استبدالها قبل الموعد النهائي

2.11 التوقيت والنتائج :

- أ- الفائز هو من يحقق أقصر زمن من إشارة البدء حتى خط النهاية
- ب- في حالة التعادل ، يمنح المتسابقان نفس الترتيب، ويعطى الترتيب التالي بعدهما وفقاً لرقم السباق
- ج- يتم تسجيل أزمنة كل مرحلة بما في ذلك فترات الانتقال
- د- يتم حساب الوقت عبر شريحة توقيت، وعلى الرياضي الالتزام بارتدائها كما هو موضح في تعليمات ما قبل السباق

اللعقوبات

3.1 القواعد العامة

- أ- عدم الالتزام بقواعد سباق صمله الدولي قد يؤدي إلى توجيه إنذار شفهي، أو فرض عقوبة زمنية، أو الاستبعاد من السباق أو الإيقاف عن المشاركة
- ب- يتم تحديد نوع العقوبة بناءً على طبيعة المخالفة
- ج- الإيقاف يُطبّق على المخالفات الجسيمة جداً أو الاحتيالية، أو الانتهاكات الخطيرة لقواعد المسابقة أو لوائح الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات
- د- يمكن توجيه إنذار شفهي، أو فرض عقوبة زمنية، أو الاستبعاد لأي رياضي يخالف قواعد المسابقة
- هـ- تُذكر المخالفات والعقوبات في الملحق، ومع ذلك يحق للمسؤولين الفنيين فرض عقوبات على مخالفات غير مذكورة إذا تبين أن الرياضي قد حصل على أفضلية غير عادلة أو تسبب في خلق وضع خطر متعمد
- و- في الظروف الاستثنائية، يجوز للمسؤولين الفنيين تعديل العقوبات بما يتماشى مع روح القواعد

3.2 الإنذار :

- أ- الغرض من الإنذار هو تنبيه الرياضي لاحتمال وقوع مخالفة وتشجيع التصرف الإيجابي ، كما يمكن استخدامه لتصحيح مخالفة بسيطة
- ب- يجوز إعطاء الإنذار في الحالات التالية :
- 1- إذا ارتكب الرياضي المخالفة عن غير قصد
 - 2- إذا اعتقد المسؤول الفني أن المخالفة على وشك الحدوث
 - 3- إذا لم تتحقق أي أفضلية نتيجة المخالفة
- ج- عند إعطاء الإنذار، يقوم المسؤول الفني بإطلاق صفارة ، وإيقاف الرياضي إذا لزم الأمر، وطلب تعديل السلوك ، ثم السماح له بمواصلة السباق فوراً.
- د- ليس من الضروري إعطاء إنذار قبل فرض عقوبة على مخالفة جسيمة قد تؤدي إلى الاستبعاد أو إيقاف

3.3 العقوبة الزمنية :

- أ- تعتبر العقوبة الزمنية مناسبة للمخالفات التي لا تستوجب الاستبعاد
- ب- تُنفذ العقوبة في مناطق مخصصة قبل مخرج مناطق الانتقال او قبل خط النهاية للسباق ، وأي توقف في غير هذه الأماكن يعتبر عقوبة غير منفذة
- ج- يقرر المسؤول الفني متى تُطبق العقوبة الزمنية

3.4 إجراءات الإخطار بالعقوبة لكل المراحل :

أ- يحدد المسؤول الفني مدة العقوبة ويبلغ الرياضي بها في أقرب وقت ممكن، على النحو التالي:

- 1- اطلاق صافرة
- 2- رفع بطاقة صفراء
- 3- مناداة رقم الرياضي باللغة الإنجليزية
- 4- إبلاغه بوجوب توقفه في صندوق العقوبات التالي
- 5- التأكد من أن الرياضي على علم بالعقوبة وأنه أكمل مدة العقوبة كاملة قبل متابعة السباق
- 6- في حال وجود مخالفات متعددة ولم يتمكن المسؤول من إخطار الرياضي شخصياً، يتم نشر العقوبة في صندوق العقوبات ويقع على الرياضي مسؤولية التحقق منها

ب- لوحة العقوبات

- تعرض في كل صندوق عقوبات رقم الرياضي ورمز المخالفة ومدة العقوبة
- 1- إذا كانت هناك مخالفات متعددة يشار إليها برقم الرياضي متبوعاً بعددها

3.5 - إجراءات تنفيذ العقوبة الزمنية :

- أ- لا يلزم أن يذكر المسؤول الفني سبب العقوبة عند تنفيذها
- ب- على الرياضي الموجه له البطاقة الصفراء اتباع تعليمات المسؤول الفني
- ج- في صندوق العقوبات:
 - 1- يمكن للرياضي اختيار تنفيذ العقوبة أو إكمال السباق، وفي هذه الحالة سيستبعد عند خط النهاية، وله الحق في الاعتراض لاحقاً
 - 2- تبدأ مدة العقوبة عند التزام الرياضي بجميع التعليمات وتنتهي عند سماع كلمة "انطلق" من المسؤول الفني
 - 3- لا يجوز استخدام المراحيض أثناء تنفيذ العقوبة، وإذا حدث ذلك يتم إيقاف الوقت مؤقتاً حتى يعود المتسابق الى صندوق العقوبات

3.6 الاستبعاد :

- أ- يعتبر الاستبعاد عقوبة مناسبة للمخالفات الجسيمة مثل التلصق بالدراجة أو الكايك بشكل متكرر، أو السلوك الخطير أو غير الرياضي.
- ب- يقوم المسؤول الفني برفع بطاقة حمراء، ومناداة رقم الرياضي وإخباره بالاستبعاد، وقد يتم التأجيل لأسباب السلامة
- ج- يجب إخطار الرياضي بالاستبعاد إذا لم يكن حاضراً عند الإعلان، وله الحق بالاعتراض خلال 30 دقيقة

3.7 الإيقاف :

- أ- الإيقاف يطبق على المخالفات الاحتياطية أو الانتهاكات الجسيمة جداً، ويمنع الرياضي من المشاركة في سباقات نادي قطر لسباقات التحدي (صملا) خلال مدة الإيقاف

3.8 حق الاعتراض :

- أ- يحق للرياضي الاعتراض على العقوبة الزمنية، باستثناء عقوبات التلصق أو العقوبات التي تم تنفيذها بالفعل
- ب- تنفيذ العقوبة الزمنية يعني قبولها وعدم جواز الاعتراض عليها
- ج- إذا لم ينفذ الرياضي العقوبة وتم استبعاده، يحق له الاعتراض على قرار الاستبعاد والعقوبة نفسها



SAMLA
سَمْلَا
INTERNATIONAL
الدولاء



4. السباحة



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

4.1 القواعد العامة :

- أ- يجوز للرياضيين استخدام أي أسلوب سباحة لدفع أنفسهم في الماء، كما يمكنهم الوقوف على القاع أو الطفو
- ب- يجب على الرياضيين اتباع مسار السباحة المحدد
- ج- يجوز للرياضيين الوقوف أو الاستراحة بالتمسك بجسم غير متحرك، مثل عوامة أو قارب ثابت، ولكن يمنع استخدامه للتقدم في السباق
- د- في حالة الطوارئ، يجب على الرياضي رفع ذراع فوق رأسه وطلب المساعدة، وعند تلقي المساعدة الرسمية، يجب الانسحاب من السباق
- هـ- يحق للرياضي الحفاظ على مساحته في الماء:
- 1- إذا حدث احتكاك عرضي بين الرياضيين وتم الابتعاد فوراً، فلا عقوبة عليهم
- 2- إذا استمر أحد الرياضيين في إعاقة الآخر دون الابتعاد، تُفرض عقوبة زمنية
- 3- إذا استهدف الرياضي آخر عمداً لعرقلته أو الحصول على ميزة أو إلحاق الضرر به، يُستبعد فوراً من السباق
- 4- أي سلوك مثل الغمر أو اللكم أو الخدش أو الركل يؤدي إلى الاستبعاد

* ملاحظة : تنطبق هذه القواعد على جميع مراحل السباق وليس السباحة فقط

4.2 استخدام بدلة الغوص (Wetsuit) :

- أ- ارتداء بدلة الغوص إلزامي إذا كانت درجة حرارة الماء أقل من 16 درجة مئوية
- ب- إذا كانت درجة حرارة الماء 16 درجة مئوية أو أكثر يكون ارتداؤها اختياريًا

4.3 - إجراءات الانطلاق - نظام الموجات :

- أ- يتم تقسيم الرياضيين إلى مجموعات موجات بحد أقصى 50 رياضي لكل موجة، مع فارق دقيقة إلى دقيقتين بين كل موجة
- ب- على الرياضيين التواجد في خط الانطلاق في الوقت المحدد
- ج- يتم تسجيل الانطلاق بالفيديو
- د- يتعين على المسؤولين الفنيين ضمان انطلاق الرياضيين في الوقت المخصص لهم.
- هـ- يتم استدعاء الرياضيين وفق أرقام موجاتهم ، وعليهم التوجه لمواقعهم المحددة
- و- يجب أن يتواجد جميع الرياضيين في منطقة ما قبل الانطلاق قبل 10 دقائق من وقتهم المحدد
- ز- قبل 5 دقائق من الانطلاق، يُطلب من الرياضيين التوجه إلى خط البداية
- ح- قبل دقيقة من الانطلاق، يُطلب منهم الاقتراب من خط البداية
- ط- عند استعداد جميع الرياضيين، تبدأ إجراءات الانطلاق
- ي- تُطلق إشارة البدء (صافرة أو بوق) في وقت الموجة المحدد
- ك- أي انطلاق مبكر يؤدي إلى عقوبة
- ل- إذا بدأ الرياضي قبل بدء الإجراءات أو في موجة غير مخصصة له يُستبعد
- م- إذا تأخر الرياضي عن موجته يمكنه البدء بعد موافقة المسؤول الفني لكن وقته يُحسب من وقت الموجة المخصصة

4.4 – الأدوات و العتاد :

- أ- يجب ارتداء قبعة السباحة السباق الرسمية
- 1- يمنع تعديل القبعة بأي شكل
 - 2- عدم ارتداء القبعة أو تعديلها قد يؤدي إلى عقوبة
- ب- بدلة الترايثلون أو بدلة السباحة
- 1- إذا لم تُستخدم بدلة الغوص يجب ارتداء بدلة سباحة معتمدة
 - ج- بدلة الغوص :
 - 1- لا يزيد سمكها عن 5 ملم مع السماح ب ± 0.3 ملم
 - 2- يمنع استخدام أي أجهزة دفع أو أدوات طفو غير مصرح بها
 - 3- يجب أن تكون ملائمة للجسم أثناء السباحة
 - 4- يمكنها تغطية أي جزء من الجسم ما عدا الوجه واليدين والقدمين
 - 5- لا قيود على طول السحاب
 - 6- يمكن عرض اسم الرياضي وبلده على ظهر البدلة
- د- المعدات المحظورة :
- 1- أي أجهزة دفع اصطناعية أو أدوات طفو أو قفازات أو جوارب
 - 2- أنابيب التنفس ، المجاديف ، سماعات الأذن أو الأجهزة التقنية التي تغطي الأذن باستثناء سدادات الحماية
 - 3- الأجهزة والملابس القابلة للنفخ مثل أنبوب الأمان في حالة نفخه يجب الانسحاب من السباق
 - 4- أي مجوهرات تشكل خطراً على الرياضي أو غيره



SAMLA
سملة
INTERNATIONAL
الدولة



5.
الجري



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

5.1 القواعد العامة :

- أ- .الجري و المشي فقط
- ب- عدم الزحف إلا عند عبور الكثبان الرملية
- ج- ارتداء رقم السباق في الجهة الأمامية من الجسم
- د- عدم الجري مع الجذع مكشوف، بدون قميص
- هـ- عدم الجري أثناء ارتداء خوذة الدراجة
- و- عدم الاستعانة بعكاز أو أي جسم ثابت للمساعدة في الانعطاف
- ز- عدم مرافقة أي شخص غير مشارك في السباق سواء كان رياضياً أو متفرجاً أو مساعداً على المسار أو بجانبه حتى في منطقة الوصول لخط النهاية

5.2 تعريف خط النهاية:

- أ- تكون المرحلة الأخيرة من السباق وتنتهي عند خط النهاية الرسمي
- ب- يُعتبر الرياضي قد أنهى السباق في اللحظة التي يقطع فيها أي جزء من جذعه خطاً عمودياً ممتداً من الحافة الأمامية لخط النهاية

5.3 إرشادات السلامة :

- أ- يتحمل الرياضي مسؤولية البقاء على المسار المخصص للسباق.
- ب- إذا اعتبر المسؤولون الفنيون أو الطاقم الطبي أن الرياضي يشكل خطراً على نفسه أو الآخرين يجوز لهم إخراجهم من السباق

5.4 المعدات غير المصريح بها :

أ- الأئحية :

- 1- يجب أن تكون الأئحية المستخدمة متاحة تجارياً للجميع قبل موعد السباق بشهر على الأقل
- 2- يمنع استخدام النماذج الأولية أو الأئحية المعدلة بشكل مخصص
- 3- يسمح بوجود صفيحة صلبة واحدة فقط مثل الصفيحة الكربونية داخل الحذاء
- 4- لا يوجد حد أقصى لسماكة الحذاء



SAMLA
سملة
INTERNATIONAL
الدول



6. الدراجات الجبلية



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

6.1 القواعد العامة :

- أ- يجب على الرياضيين الالتزام بقوانين المرور الخاصة بالسباق ما لم يوجههم المسؤول الفني بخلاف ذلك
- ب- لا يجوز للرياضي التقدم للأمام دون أن تكون الدراجة بحوزته
- ج- يحظر على الرياضيين :
 - 1- إعاقة الرياضيين الآخرين
 - 2- ركوب الدراجة بدون قميص
 - 3- التقدم في السباق بدون امتلاك الدراجة
 - 4- استخدام دراجة مختلفة عن تلك التي تم فحصها واعتمادها قبل السباق مالم يتم تقديمها من قبل اللجنة المنظمة للسباق
- د- يمنع وضع حقيبة السباق على الدراجة ويجب حملها على الجسم خلال مرحلة ركوب الدراجة
- هـ- إذا غادر الرياضي مسار السباق لأسباب تتعلق بالسلامة يجب عليه العودة من نفس النقطة ودون تحقيق أي أفضلية وإلا سيتعرض لعقوبة زمنية
- و- القيادة الخطرة قد تؤدي إلى عقوبة أو استبعاد

6.2 المعدات :

- أ- يجب استخدام الدراجات الجبلية فقط وهي دراجات ذات عجلتين متساويتين في القطر، والعجلة الأمامية قابلة للتوجيه والعجلة الخلفية مدفوعة بدواسات متصلة بسلسلة
- ب- يجب أن تكون الدراجة مطابقة لمعايير السلامة والأداء القياسية (BS EN ISO 4210-2:2023) أو ما يعادلها
- ج- قطر الإطار يجب أن يكون بين 26 و 29 بوصة ، والعرض الأدنى للإطار 1.5 بوصة
- د- يجوز دفع الدراجة أو حملها على المسار
- هـ- يمنع التلاحق (Drafting) ، يجب ترك مسافة لا تقل عن 10 متر بين مقدمة عجلة المتسابق الأمامية و العجلة الخلفية للمتسابق الذي أمامه، باستثناء أثناء التجاوز حيث يجب إتمام التجاوز خلال 30 ثانية وإلا تُعتبر مخالفة
- و- يمنع استخدام مقابض الإيطالية أو مقابض دراجات الطريق التقليدية، ويسمح فقط بمقابض MTB مع تغطية النهايات CLIP-ons
- ز- يجب على الرياضيين إحضار أدواتهم وقطع الغيار الخاصة وإصلاح أعطالهم بأنفسهم.

ج- الخوذة :

- 1- يجب أن تكون معتمدة من هيئة اختبار
- 2- يجب ارتداؤها في جميع الأوقات أثناء ركوب الدراجة في السباق أو التدريب.
- 3- يمنع تعديل الخوذة أو إزالة أي جزء منها.
- 4- يجب تثبيت الخوذة بإحكام وألا يؤثر أي لباس تحتها على ملائمتها.

6.3 الميكانيكي في منطقة الانتقال :

- أ- يتواجد ميكانيكي في منطقة الانتقال لمساعدة الرياضيين على أساس أولوية الوصول في إصلاحات بسيطة مثل إصلاح الإطارات أو تعديل المكابح.
- ب- إذا تعذر إصلاح الدراجة، يتم توفير دراجة بديلة قياسية بحالة جيدة وللرياضي حق قبولها أو رفضها وفي حال الرفض يُسجل المتسابق انسحاب

6.4 الميكانيكي في منطقة الانتقال :

- أ- توفر اللجنة المنظمة دعماً متنقلاً لاستبدال الدراجات غير القابلة للإصلاح على المسار بدراجات قياسية.



SAMLA
مجلس
الدولة
INTERNATIONAL



7. انكياك



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR

7.1 القواعد العامة :

- أ- يجب دفع قوارب الكاياك باستخدام مجداف مزدوج فقط المخصص من اللجنة المنظمة للسباق
- ب- يجب على المتسابقين التنقل في المياه كما هي، وقد يضطرون لحمل القارب حول العوائق أو المناطق الضحلة أو بين الممرات المائية إذا لزم الأمر
- ج- يجب المرور بجميع العلامات المحددة في المسار بما في ذلك نقاط الدوران وفقاً للمسار وللوصف الذي تم تأكيده في الإحاطة قبل السباق
- د- الاستفادة من الأمواج (Drafting) أي وضع قارب الكاياك الخاص بك ضمن أثر أمواج قارب آخر للحصول على ميزة وهذا غير مسموح به. يجب على المتسابقين الحفاظ على مسافة جانبية لا تقل عن 3 أمتار ومسافة طولية لا تقل عن 10 أمتار عن قوارب الكاياك باستثناء حالة التجاوز. قد يؤدي انتهاك هذه القاعدة إلى فرض عقوبة زمنية أو الاستبعاد من السباق
- هـ- عند التجديف في مجموعة، يتحمل جميع المتسابقين مسؤولية تجنب الاصطدام ويُعرف الاصطدام بأنه أي تلامس بين رياضي أو قاربه أو مجدافه مع رياضي آخر أو قاربه أو مجدافه، يؤدي إلى إلحاق ضرر أو إعاقة
- و- عند التجاوز تقع مسؤولية تجنب الاحتكاك والحفاظ على مسار واضح على عاتق المتسابق المتجاوز
- ز- أي رياضي يتسبب في اصطدام أو إتلاف قارب أو مجداف آخر أو يغير مساره عمداً لعرقلة الآخرين قد يتعرض لعقوبة زمنية إذا كان الضرر بسيطاً أو للاستبعاد إذا كان الضرر كبيراً
- ح- أي رياضي يرافقه قارب غير مشارك في السباق على طول المسار سيتم استبعاده
- ط- أي رياضي يُضبط وهو يرمي نفايات في الماء سيتلقى إنذاراً وإذا لم يصح السلوك فوراً تُفرض عليه عقوبة زمنية غير قابلة للاستئناف
- ي- أي رياضي يقوم بالتلاحق المائي (Wash riding) خلف متسابق آخر سيتلقى إنذاراً وتكرار المخالفة يؤدي إلى عقوبة زمنية
- ك- العقوبات الزمنية التي يفرضها المسؤول الفني نهائية ويجب تنفيذها في صندوق العقوبات التالي تحت إشراف الحكم
- ل- يجب إعادة قوارب الكاياك إلى منطقة الإنزال المحددة التي تم أخذها منها وإلا ستُفرض عقوبة زمنية

7.2 المعدات:

- أ- تبذل اللجنة المنظمة جهداً لتوفير معدات متطابقة قدر الإمكان مع السماح بوجود فروق بسيطة ويتم اختيار المعدات حسب أسبقية الوصول
- ب- يجب على الرياضيين حمل حقائب معداتهم معهم في القارب ويسمح فقط بترك أحذية الدراجة مثبتة على الدراجة أما باقي الأمتعة وخوذة الدراجة فيجب أن ترافق الرياضي في القارب
- ج- يمنع وضع أي مواد على سطح القارب تمنح أفضلية غير عادلة ويحظر تماماً استخدام مواد تزييت الهيكل

8. منطقة الانتقال



8.1 القواعد العامة :

- أ- يجب على الرياضيين المرور عبر منطقة الانتقال بين مرحلتين متتاليتين في السباق عدم القيام بذلك يؤدي إلى الاستبعاد
- ب- توفر اللجنة المنظمة التغذية والمشروبات في كل منطقة انتقال ويتم الإعلان عن قائمة المواد المتاحة في الإحاطة قبل السباق
- ج- يجوز للرياضيين إحضار تغذيتهم ومشروباتهم الخاصة ويمكن وضعها في الحقيبة الرسمية للسباق وتركها مع اللجنة المنظمة بعد التسجيل
- د- وضع المعدات بعد السباحة :
- 1- يجب على الرياضي وضع جميع معدات السباحة في الصندوق المخصص وإزالة الحقيبة التي تحتوي على معدات الجري
- 2- يمكن ترك معدات السباحة فقط في منطقة الانتقال مع حقيبة السباق الرسمية إذا تم استخدام حقيبة أخرى، أما باقي المعدات فيجب حملها حتى خط النهاية
- هـ- في كل انتقال للدراجات يجب على الرياضي استخدام الحامل المخصص له وتعليق الدراجة بالشكل التالي :
- 1- أن تكون الدراجة في وضع قائم مع تعليق مقدمة المقعدة على العارضة الأفقية بحيث تكون العجلة الأمامية موجهة نحو وسط الممر
- 2- يجب وضع الدراجة بطريقة لا تعيق أو تمنع مرور الرياضيين الآخرين
- و- أي رياضي يتم ضبطه وهو يتخلص عمداً من أي غرض في أي مرحلة من السباق بما في ذلك مناطق الانتقال خارج مناطق التخلص المحددة سيتعرض لعقوبة
- ز- يمنع إعاقه تقدم الرياضيين الآخرين في منطقة الانتقال وأي تدخل يمنع استمرار رياضي آخر يؤدي إلى الاستبعاد يجوز للرياضي المتضرر تحريك المعدات المعيقة
- ح- يمنع ركوب الدراجة داخل منطقة الانتقال إلا في مرحلة ركوب الدراجات، وتعتبر الخطوط التي تحدد منطقة الصعود والنزول جزءاً من منطقة الانتقال
- ط- يجب صعود الدراجة بعد خط الصعود مع وضع قدم كاملة على الأرض بعد الخط
- ي- الرياضي الذي يركب الدراجة خارج منطقة الصعود يتعرض لعقوبة
- ك- يجب النزول من الدراجة قبل خط النزول مع وضع قدم كاملة على الأرض قبل الخط.
- ل- الرياضي الذي لا يحاول النزول عند خط النزول ويقود داخل منطقة الانتقال سيتعرض لعقوبة.

- م- يمكن دفع الدراجة باليد فقط قبل خط الصعود وبعد خط النزول.
- ن- يمنع التعري أو التعرض غير اللائق.
- ع- يمكن خلع بدلة الغوص بالكامل فقط في المنطقة المخصصة أو في مكان الانتقال لكن يمكن فك الجزء العلوي قبل الوصول لهذه النقطة
- ف- يجب على جميع الرياضيين التأكد من أن خوذتهم مثبتة بإحكام وعدم فتحها من لحظة إزالة الدراجة من الحامل قبل مرحلة ركوب الدراجة وحتى إعادة الدراجة إلى الحامل بعد الانتهاء
- ص- بالإضافة إلى مناطق الانتقال يتم إنشاء نقاط تحكم بها خيام ومحطات مياه كل 5 كيلومترات تقريباً على المسار



SAMLA
سملة
INTERNATIONAL
الدولي



KATARA
HOSPITALITY

POWERED BY
visit
QATAR