visit QATAR

SAMLA INTERNATIONAL الدولي

RULES & REGULATIONS

HANDBOOK

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي



visit QATAR | SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION 4

CONDUCT OF ATHLETES 7

PENALTIES 14

SWIMMING 20

RUNNING 25

MOUNTAIN BIKE 28

KAYAK 32

TRANSITION 35

المقدمة 41

سلوك الرياضيين 44

العقوبات 51

السباحة 55

الجري 59

الدراجات الجبلية 61

الكاياك 64

منطقة الانتقال 67

I.INTRODUCTION

I.I 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. Throughout the race, athletes must carry the mandatory equipment set out in these Rules, such as the required hydration capacity, race bib, timing chip and GPS tracker.

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 Penalties document. Any difficulty in the interpretation or application of the SAMLA International Competition Rules should be referred to the Head Referee, whose decision is subject to the final authority of the Competition Jury on appeal.

1.3 LANGUAGE AND COMMUNICATION

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

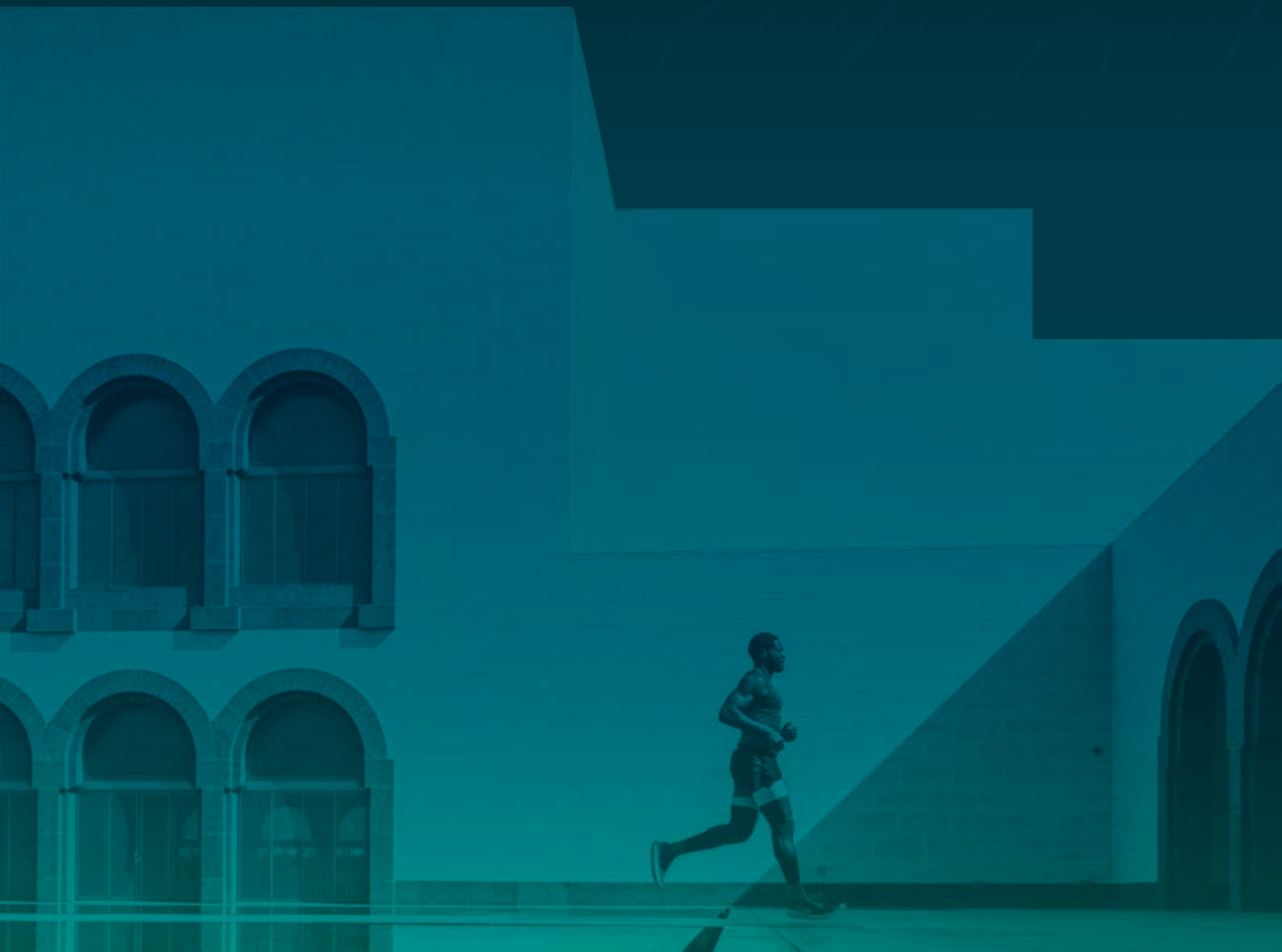
b.) SAMLA International is not responsible for providing translation services from or to other languages and bears no liability for any misunderstandings arising from the lack of translation.

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).



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 behaviour or endangers anyone may lead to warnings, time penalties, or disqualification as per the Penalties document;

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

(xv) 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. 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, except in a genuine emergency to protect a person from injury or immediate danger. Outside a genuine emergency, both the athlete providing such assistance and the athlete accepting or not actively avoiding such help will be disqualified. An athlete who gives emergency assistance may continue the race and must notify the nearest official as soon as practicable.

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 printed certificate must be handed over at registration/check in; failure to present it will result in DNS (Did Not Start), and the participant will not be permitted to start the race. Professional athletes who hold a valid medical approval issued by a recognised sports federation or licensing body, may present that approval instead, provided it is valid on race day and covers endurance or multisport competition. The Organizing Committee decides whether an approval is accepted.

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 in the open male or open female category.

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 pick up their own race packet at the official competition check-in area during a designated time. Packet pick-up will be open on two consecutive days, Wednesday and Thursday, in the same week as the Saturday race. Friday will serve as a contingency day. 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.

- Packets will also include accreditation pass and three official SAMLA bags:

    - T1 bag: For running gear needed after the swim. After changing, athletes must place their swimming equipment in this bag and deposit it in the collection box.

    - T2 bag: Kept with the bicycle and used for cycling gear and any equipment needed for the remaining stages. The helmet may be attached to the bicycle.

    - Drop-off bag: For belongings needed at the Finish Camp, handed over at the Start Camp on race morning before the start.

- T1 and T2 bags must be handed over in advance with the bike during pre-race check-in. Any additional bags must be placed inside the relevant official SAMLA bags

- 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 bags 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.) The main athlete briefing will be conducted in person on the designated check-in days before the race. Attendance is highly recommended but not mandatory. Athletes remain responsible for understanding and complying with all race rules and official instructions; failure to attend the briefing or lack of knowledge of the rules will not excuse a violation.

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

e.) Athletes may change clothes during the race provided they carry them until the finish, except swimming gear

f.) For religious reasons, full body coverage is allowed with FINA-approved fabric

2.10 EQUIPMENT CHECK:

a.) All participants must present their running and cycling equipment for inspection by the SAMLA Organizing Committee during the designated equipment/bike check-in times. To avoid congestion before the check-in deadline, participants will be assigned specific time slots according to their swimming start wave. If a wave start is not used, participants will be divided into equal-sized groups and assigned separate check-in time slots. During this inspection, the committee will verify that all equipment complies with the official rules. Once approved, the equipment will be placed in the T1 and T2 bags sealed in front of the athlete and placed into a numbered bin provided by the organizers for delivery to Transition 1 and Transition 2. 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 (Transition 2).

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.) The competition will be won by the athlete with the shortest official race time, measured from the start signal of their assigned wave, or the mass start signal where applicable, until they cross the finish line, including any applicable time penalties.

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.

d.) Time is calculated via a timing chip and the athlete must wear it as directed.

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, suspended or expelled.

b.) The nature of the rule violation determines the penalty. Penalties follow the effect of the breach: (i) a breach that is easily corrected and gives no advantage receives a warning and immediate correction first; (ii) a breach that gives, or can give, an advantage in time, distance or effort, or that affects other athletes, receives a time penalty and escalates on repetition; (iii) a breach that endangers safety or the integrity of the race results in disqualification.

c.) A suspension will occur for very serious violations of either the SAMLA International Competition Rules or the World Anti-Doping Agency Rules. Expulsion, a permanent bar from all SAMLA events, applies to the most severe conduct and is imposed only by the Organizing Committee on the recommendation of the Head Referee or the Technical Committee. Doping matters are referred to the Qatar Anti-Doping Commission.

d.) Infringements and penalties are listed in the Penalties document.

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. The Head Referee may classify conduct according to the closest applicable rule.

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

g.) A penalty may be based on the direct, clear first-hand observation of one Technical Official. Photographs or video are not required.

h.) Time penalties are cumulative and there is no maximum total.

3.2 WARNING:

a.) The purpose of a warning is to alert an athlete about a possible rule violation, to correct a minor infringement, and to promote a proactive attitude on the part of Technical Officials.

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 calls out the athlete's race number or tells the athlete in person, stops the athlete if necessary, asks the athlete to correct their behaviour, and allows the athlete to continue the competition immediately afterwards.

d.) A warning is not necessary before a penalty for a more serious violation, or where the Penalties document states that the penalty applies without a warning.

3.3 PENALTY:

a.) A time penalty is an appropriate penalty for infringements, which do not warrant a disqualification;

b.) Time penalties are served in a penalty box. There are two penalty boxes: one at the T4 exit (kayak to bike) and one approximately 400 m before the finish line. The athlete may serve a penalty at either box, wherever the infringement occurred. Stopping in a different location is a penalty not served.

c.) Technical Officials will decide when an athlete needs to be penalised with a time penalty;

d.) Where the Penalties document provides a repeat ladder (for example cross-gender drafting and wash riding: 5 minutes, 15 minutes, then disqualification), a further violation counts as a repeat only after the athlete has been notified of the earlier one.

3.4 GENERAL PENALTY NOTIFICATION PROCEDURE (FOR ALL SEGMENTS)

a.) The Technical Official determines the penalty and notifies the athlete as soon as it is safe to do so, only by (1) calling out the athlete's race number in English, or (2) telling the athlete in person. The athlete is told the violation, the decision, and that they must stop at a penalty box. Refusal to acknowledge does not invalidate the decision. If immediate notification is unsafe or impracticable, it may be completed at the next checkpoint, transition or penalty box. Race time continues during notification and service.

b.) Penalty board: at every penalty box, an official board displays the athlete's race number, the infringement code and the assigned time penalty. If multiple infringements are assigned, the race number is followed by "x" and the number of offences. The board is the official record of penalties but is not itself notification. It is the athlete's responsibility to check the board at each penalty box. A race number on the board is a direction to serve the penalty at that penalty box, even if the competitor was not told on the course, unless the competitor chooses to appeal an appealable penalty under Section 3.8.

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 notified, the athlete follows the instructions of the Technical Official.

c.) Time penalty at the penalty box:

(i) Athletes who are given a time penalty may serve it at either penalty box or may choose not to serve an appealable penalty and appeal instead. Not stopping will result in disqualification on crossing the finish line; the athlete may continue racing until then. Penalties that cannot be appealed (see 3.8) must be served. Evidence is made available only 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 Technical Official records that the penalty has been served in full and clears the athlete's number from the board.

(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:

Disqualification is applied for severe rule violations, including but not limited to dangerous or unsportsmanlike behaviour, and for the infringements the Penalties document lists as immediate disqualification. An immediate disqualification applies on the spot, with no warning or correction period.;

b.) Assessment:

(i) If time and conditions permit, a Technical Official assesses a disqualification by calling the athlete's race number and saying "Disqualified" in English. For safety reasons, a Technical Official may have to delay issuing a disqualification.

(ii) A disqualification requires a reliable and sufficiently clear evidentiary basis and is confirmed by the Head Referee for the official results.

(iii) Athletes are informed of disqualifications by their number being displayed on the board in the post-finish area. If the athlete has finished and the disqualification has not been posted, the athlete is contacted and informed. The athlete must respond within 30 minutes if they wish to appeal.

c.) Procedure after Disqualification:

An athlete may finish the competition after a disqualification unless an official, medical or safety instruction requires withdrawal.

3.7 SUSPENSION AND EXPULSION:

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

b.) A suspended athlete will not take part in SAMLA International races during the suspension period.

c.) Expulsion is a permanent bar from entering or participating in any SAMLA event in any capacity. It is imposed only by the Organizing Committee on the recommendation of the Head Referee or the Technical Committee, and the athlete is informed in writing.

3.8 RIGHT TO APPEAL:

a.) There is no protest procedure. An appealable decision is challenged on the official appeal form, submitted directly to the Competition Jury within 30 minutes after the athlete finishes. An athlete who does not finish has 30 minutes from being notified of the decision, and may hand the form to an authorised race official, who forwards it to the Jury.

b.) The following cannot be appealed: (i) a time penalty that has already been served, because serving it is acceptance of the penalty; (ii) a time penalty for cross-gender drafting or wash riding, except for an identification or recording error; (iii) a DNS or DNF, except where an identification, timing, recording or administrative error is alleged.

c.) If an athlete does not serve an appealable time penalty, the athlete is disqualified on crossing the finish line but may appeal. If the Competition Jury dismisses the appeal, the disqualification stands; if it upholds the appeal, the time penalty is removed and the disqualification is reversed.

d.) An athlete notified of an appealable disqualification may leave the race or continue provisionally. No permission from an official is required.

e.) A suspension or expulsion imposed after the event may be appealed to the Competition Jury within 3 days after the athlete receives written notice of the decision. Written notice is sent to the athlete's registered email address.

f.) The decision of the Competition Jury is final.

visit QATAR

SAMLA INTERNATIONAL



4. SWIMMING

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 rescue assistance removes the athlete from the water or advances the athlete's position, the athlete must retire from the competition. Resting without propulsion on a stationary buoy or safety boat is not rescue assistance.

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 as listed in the Penalties document;

(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, this will result in disqualification.

4.2 WETSUIT USE:

a.) Wearing a wetsuit is mandatory when the officially measured water temperature is below 16°C. When the water temperature is 16°C or higher, up to and including 26°C, wearing a wetsuit is optional and left to the discretion of the athlete. A wetsuit may not be worn when the water temperature is above 26°C. The official measurement on race morning governs.

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). The wave size and the interval between waves are published by the Organizing Committee in an official bulletin and confirmed at the technical briefing.

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.) An athlete who crosses the start line immediately before the start signal (an early start) will receive a 2-minute time penalty, served at either 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.) An athlete who does not report and start within five minutes of the designated wave signal is DNS (Did Not Start), is not permitted to start, and is not classified.

4.4 EQUIPMENT:

a.) Swim cap:

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

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

(iii) Failure to wear the official swim cap, or altering it, results in disqualification. Before the start, the athlete may correct the problem.

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.)

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي



5. RUNNING

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 commercially available to all competitors. Prototype or custom-made shoes are not allowed;

(ii) There is no restriction on the number of plates in the sole;

(iii) There is no restriction on sole stack height;

5.5 LIGHTING:

a.) A headlamp is not mandatory equipment and is not checked at check-in. From sunset, every athlete must wear a functional headlamp, switched on, on the final running stage. An athlete on the final running stage after sunset without a functional headlamp is disqualified immediately, with no warning.

b.) An athlete who is not certain to finish before sunset should place a headlamp in the T2 Bag.

visit QATAR

SAMLA INTERNATIONAL



6. MOUNTAIN BIKE

6.1 GENERAL RULES:

a.) Athletes must obey the specific traffic regulations for the event, unless a Technical Official advises otherwise.

b.) An athlete is not permitted to:

(i) Make forward progress without being in possession of the bike;

(ii) Block other athletes;

(iii) Cycle with a bare torso;

(iv) Use a different bike during the competition than the one checked in.

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). A securely fitted purpose-built tool bag, saddle bag, frame bag or repair-item pouch is permitted, provided it does not obscure the official identification.

d.) Athletes leaving the field of play for safety reasons have to return to it at or before the point of departure, without gaining any advantage. If an advantage is gained due to this action, the athlete will be disqualified.

e.) Dangerous riding may result in a penalty and/or disqualification.

f.) Athletes must mount and dismount only on the correct side of the marked lines, with at least one foot on the ground before proceeding.

g.) Drafting and wash riding between athletes of the same gender category are permitted at any distance. Between athletes of different gender categories, a minimum 10-metre gap must be maintained, measured from the rear tyre of the leading bicycle to the front tyre of the trailing bicycle. An athlete may close this gap only to overtake, and the overtake must be completed within 30 seconds of first closing to within 10 metres. An overtake is complete when the overtaking athlete's rear tyre is ahead of the overtaken athlete's front tyre. The overtaken athlete then has 10 seconds to restore the 10-metre gap and is responsible for maintaining it. A violation is penalized without a prior warning: 5 minutes for the first, 15 minutes for the second, and disqualification for the third, counted together with kayak wash-riding violations. A further violation counts as a repeat only after the athlete has been notified of the earlier one.

h.) Using or handling a mobile phone while in contact with or in possession of the bike is prohibited. The penalties are set out in the Penalties document.

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 have a genuine mountain-bike frame, purpose-built for off-road use, and comply with the BS EN ISO 2:2023-4210 standard for safety and performance, or an equivalent safety certification accepted by the Organizing Committee.

c.) Only standard mountain-bike wheel sizes 26 ,27.5 ,29 inches are permitted. Tyres must be suitable for off-road use and have a width of at least 4.8 cm (1.9 inches) and at most 6.6 cm (2.6 inches). Fat bikes and oversized tyres exceeding this width are not permitted

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

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

f.) Traditional road handlebars are forbidden;

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

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

i.) 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 from the moment the athlete takes the bike off its rack until the bike is racked again, including whenever the athlete stops or steps away from the bike. Any garment worn underneath must not affect the fit;

(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;

j.) Any motor, battery, electric or other power-assist, or any device that provides propulsion or assistance beyond human power, is prohibited on the bike, whether visible or concealed. Use or possession results in immediate disqualification.

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.

visit QATAR

SAMLA INTERNATIONAL صملة الدولي



7. KAYAK

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.) 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.

e.) 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.

f.) 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.

g.) Athletes observed accidentally discarding waste or rubbish into the water will receive a warning and must correct it. If no warning can be given, a 2-minute time penalty applies. Deliberate littering will result in disqualification.

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

i.) Kayaks must be returned to the designated portage area. Failure to return any item results in a warning and immediate correction where possible; otherwise a 5-minute time penalty applies for each item not returned.

j.) The life jacket provided by the Organizing Committee must be worn correctly throughout the kayak stage. Refusal to wear it, or unsafe continuation, results in disqualification.

k.) Wash riding (drafting) between athletes of the same gender category is permitted at any distance. An athlete must stay at least 10 metres behind a kayak of an athlete of the other gender category, measured from the stern of the leading kayak to the bow of the trailing kayak. An athlete may close this gap only to overtake. The overtake must be completed within 1 minute of first closing to within 10 metres, and is complete when the overtaking kayak's stern is ahead of the overtaken kayak's stern. The overtaken athlete then has 30 seconds to restore the 10-metre gap and is responsible for maintaining it. A violation is penalized without a prior warning (5 minutes, then 15 minutes, then disqualification), counted together with bicycle drafting violations. A further violation counts as a repeat only after the athlete has been notified of the earlier one.

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.

7.2 EQUIPMENT:

a.) Kayaks, paddles, life jackets and waterproof bags 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.) No foreign substances may be applied to the boats' surfaces that could provide an unfair advantage. The use of hull lubricants is strictly prohibited.

visit QATAR

SAMLA INTERNATIONAL صملة الدولي

8. TRANSITION



8.1 GENERAL RULES:

a.) Athletes must pass through every checkpoint and transition zone from start to finish. It is the athlete's responsibility to ensure they are recorded at each station. An athlete who fails to follow the official route or misses a checkpoint or timing point must return to the exact point of the error and complete it correctly. An athlete who does not return will be disqualified.

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 bags (T1 and/or T2 bags) and left with the organizing committee after check in

d.) Position of equipment after swimming:

(i) After the swim, the athlete takes the T1 bag from the rack, places all equipment used for swimming inside it, and puts the bag in the T1 drop-off box.

(ii) Only equipment used for swimming may be left in the T1 bag. All other belongings and equipment must be carried by the athlete until the finish line.

e.) Racking the bicycle:

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 that the front wheel points 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. Racking the bike outside the assigned position, or in a way that obstructs the transition lane or another athlete, results in a 2-minute time penalty.

f.) Position of equipment after bike:

(i) Before the race, the Organizing Committee places each athlete's bicycle, helmet and T2 bag at the athlete's rack position in the transition area, and the T2 bag stays there. At T2, when the athlete first collects the bicycle, the athlete takes the bike shoes and other bike equipment out of the T2 bag and leaves the running equipment, including the running shoes, in it.

(ii) On finishing the first bike stage, at Transition 3 (T3), the athlete racks the bicycle, leaves the helmet attached to it, and continues to the kayak stage; the bike shoes, if used, may either stay attached to the pedals or be placed on the ground within 0.5 metres of the athlete's rack position.

(iii) After the second bike stage, at Transition 5 (T5), the athlete racks the bicycle with the helmet still attached, puts the bike shoes and all other bike equipment in the T2 bag, takes the running equipment out of it, and continues running.

g.) Athletes who are observed by a Technical Official unintentionally discarding any item during any part of the race, including the transitions, except in designated disposal or littering areas, may be penalised: a warning and an opportunity to correct it, a 2-minute time penalty if no warning can be given, and disqualification for deliberate littering.

h.) Athletes must not impede the progress of other athletes in the transition area. Interference is penalised as listed in the Penalties document for contact and obstruction, and interference that prevents another athlete from continuing in the competition will result in disqualification. Misplaced equipment can be moved by the athlete affected.

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.

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي

القواعد واللوائح

دليل

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي



ا.المقدمة

1.1 الغرض

أ- سباق صمله الدولي هو سباق تحمل رياضي متعدد الرياضات يتألف من أربعة مراحل السباحة، الجري، ركوب الدراجات الجبلية ، التجديف بالكاياك ، لمسافة إجمالية تبلغ 100 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. يجب ترك معدات السباحة في منطقة الانتقال المخصصة بعد الانتهاء منها ، وفقاً للتعليمات. ولا يُلزم الرياضيون حمل الدراجات الجبلية أو قوارب الكاياك / المجاذيف او 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 وثيقة العقوبات ، وفي حال وجود أي صعوبة في تفسير أو تطبيق هذه القواعد يجب الرجوع إلى رئيس الحكام، ويخضع قراره للسلطة النهائية للجنة تحكيم المنافسة عند الاستئناف

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، والبث، وإعادة إنتاج فعاليات السباق ومعلومات المتسابقين والنتائج. وتشمل هذه الحقوق أي وسائط رقمية سواء كانت صوراً أومقاطع فيديو، يتم التقاطها داخل نطاق ميدان السباق بغض النظر عن ملكية الجهاز المستخدم للتصوير.

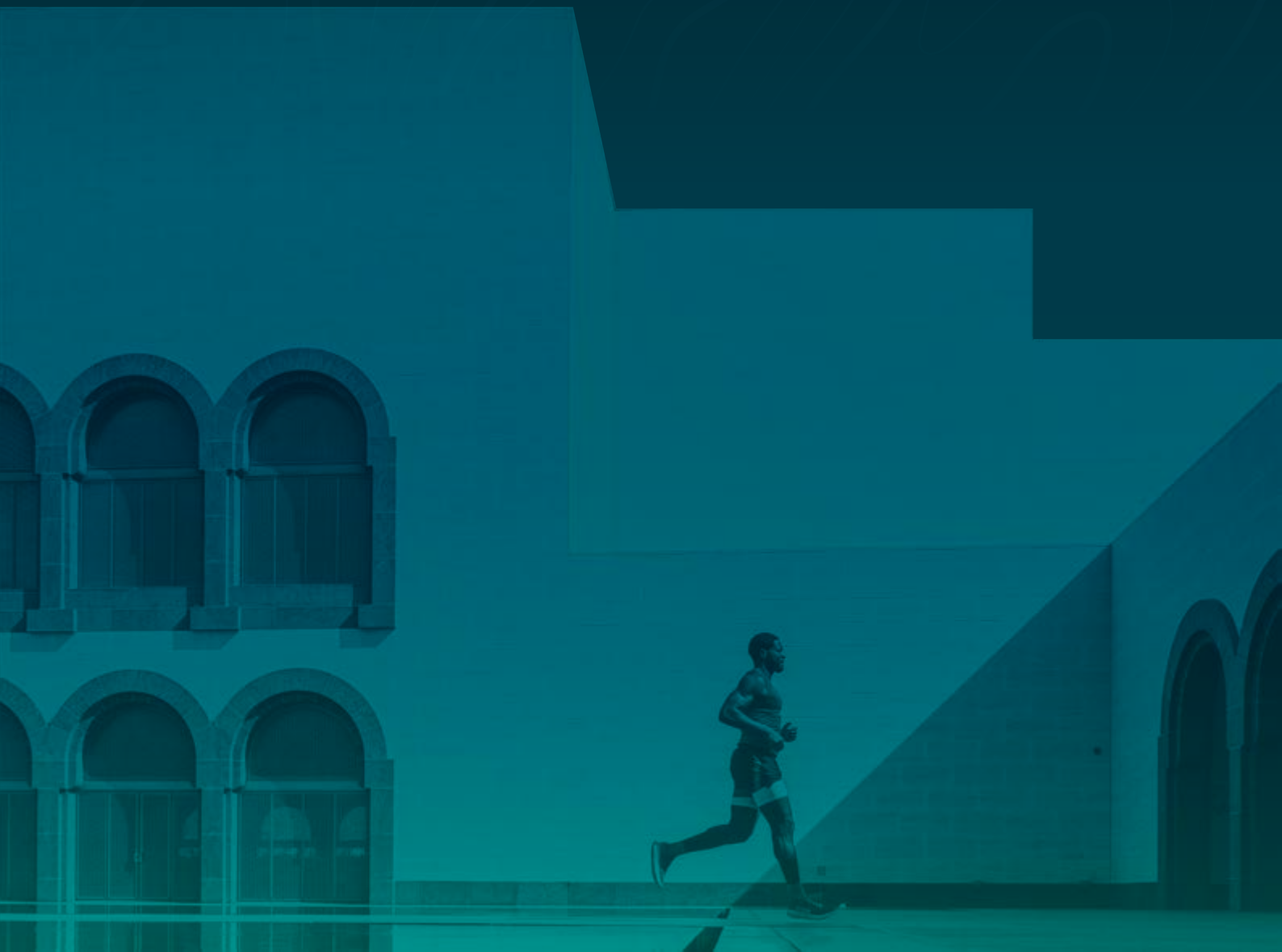
كما أن جميع البيانات الشخصية الخاصة بالرياضيين المشاركين ، والبيانات الناتجة عن الحدث، بما في ذلك النتائج هي ملكية حصرية للنادي.

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي

1.5 تحديث القواعد :

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



II. سلوك الرياضيين

2.1 السلوك العام:

أ- يشارك في سباق صمله 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 التقاط صور للمتسابقين أو منظمي السباق أو الطاقم الطبي دون الحصول على موافقتهم الشخصية الصريحة

14- استخدام الهواتف المحمولة أو أجهزة الاتصال الأخرى بحذر شديد، مع التأكد من أن استخدامها لا يُعرّض سلامتهم أو سلامة الآخرين للخطر. يُثنى بشدة عن الأنشطة المشتّتة للانتباه — كإجراء المكالمات أو تلقّيها، أو المراسلة، أو تصفّح وسائل التواصل الاجتماعي، أو التقاط الصور، أو الاستماع إلى الموسيقى — خلال مقاطع السباق النشطة إذا أثّرت على التركيز أو التحكم. وأي استخدام يُفضي إلى سلوك غير آمن أو يُعرّض أحداً للخطر قد يترتّب عليه تحذيرات أو عقوبات زمنية أو استبعاد وفقاً لوثيقة العقوبات

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

16- 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 ، 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 في أي وقت خلال السباق، إلا في حالات الطوارئ الحقيقية لحماية شخص من الإصابة أو من خطر وشيك. وفي غير حالات الطوارئ الحقيقية، يُستبعد كل من الرياضي الذي يقدم المساعدة والرياضي الذي يقبلها أو لا يتجنبها. ويجوز للرياضي الذي يقدم مساعدة طارئة مواصلة السباق، وعليه إبلاغ أقرب مسؤول في أقرب وقت ممكن

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
www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-code-and-international-standards/prohibited-list

2.4 الصحة:

أ- سباق صمله 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 تسليم نسخة مطبوعة من هذه الشهادة عند نقطة التسجيل واستلام العدة، وفي حال عدم تقديمها يُسجَّل المشارك بحالة عدم البدء (DNS)، ولن يُسمح له بالانطلاق في السباق. ويجوز للرياضيين المحترفين الحاصلين على موافقة طبية سارية صادرة عن اتحاد رياضي معترف به أو جهة ترخيص معتمدة تقديمها بدلاً من الشهادة، شريطة أن تكون سارية يوم السباق وتشمل منافسات التحمل أو المنافسات متعددة الرياضات. وتعود للجنة المنظمة صلاحية قبول هذه الموافقة من عدمه.

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 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 ضمن فئة الرجال المفتوحة أو فئة السيدات المفتوحة

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 المتسابقين استلام حزمة السباق شخصياً من منطقة تسجيل الوصول الرسمية خلال الوقت المحدد. يُفتح باب الاستلام لمدة يومَين متتاليَين، الأربعاء والخميس، في الأسبوع ذاته الذي يُقام فيه السباق يوم السبت. يُخصَّص الجمعة يوماً احتياطياً. إذا تعذّر على المتسابق الحضور في الوقت المحدد، عليه طلب موعد آخر قبل 14 يوماً على الأقل، كتابياً، من اللجنة المنظمة لصمله الدولي.

ب- تحتوي الحزمة على أرقام السباق الرسمية رقم الصدر، ملصقات الدراجة، قبعة السباحة الرسمية

ج- تحتوي الحزم أيضاً على بطاقة الاعتماد وثلاث حقائب صمله الرسمية:

- حقيبة T1: لمعدات الجري اللازمة بعد السباحة. بعد تغيير الملابس، يجب وضع معدات السباحة في هذه الحقيبة وإيداعها في صندوق التجميع.
- حقيبة T2: تُحتفظ بها مع الدراجة وتُستخدم لمعدات ركوب الدراجة وأي معدات أخرى لازمة للمراحل المتبقية. يجوز تثبيت الخوذة على الدراجة.
- حقيبة الإيداع: لمتعلقات يحتاجها المتسابق في مخيم النهاية، تُسلَّم في مخيم الانطلاق صباح يوم السباق قبل الانطلاق.

د- يجب تسليم حقيبتي T1 و T2 مسبقاً مع الدراجة خلال تسجيل الوصول قبل السباق. يجب وضع أي حقائب إضافية داخل حقائب صمله الرسمية المخصصة.

هـ- يُجري المسؤولون الفنيون عملية تسجيل الوصول في موقع الإحاطة قبل السباق، وتشمل: التحقق من هوية المتسابق وشهادته الطبية وملابس السباق للتأكد من الامتثال لمبادئ صمله الدولي التوجيهية؛ وختم الحقائب الرسمية لصمله بحضور المتسابق؛ وإتمام العملية بفحص الدراجة.

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

2.8 الإحاطة قبل السباق :

أ- يُعقد الاجتماع الفني الرئيسي للرياضيين حضورياً خلال أيام التسجيل واستلام العدة المحددة قبل السباق. ويُوصى بشدة بالحضور دون أن يكون إلزامياً. ويظل الرياضيون مسؤولين عن فهم جميع قواعد السباق والتعليمات الرسمية والالتزام بها، ولا يُعد عدم حضور الاجتماع أو الجهل بالقواعد عذراً لأي مخالفة

ب- يجب تسجيل الرياضيين قبل دخول مكان الإحاطة، والتي تعقد في اليوم السابق للمسابقة والتي سيتم الإعلان عنها لاحقا

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 ولايعيق المتسابق اثناء ركوب الدراجة.

2.10 فحص المعدات :

أ- يجب على جميع المتسابقين تقديم معدات الجري وركوب الدراجة للفحص من قبل اللجنة المنظمة لصمله خلال أوقات فحص المعدات / الدراجة المحددة. لتجنب الزحام قبل موعد تسجيل الوصول النهائي، سيُخصَّص لكل مشارك موعد محدد وفقاً لموجة انطلاق السباحة الخاصة به. في حال عدم استخدام نظام انطلاق الموجات، يُقسَّم المتسابقون إلى مجموعات متساوية الحجم ويُخصَّص لكل منها موعد تسجيل وصول منفصل. خلال هذا الفحص، تتحقق اللجنة من امتثال جميع المعدات للقواعد الرسمية. بعد الموافقة، تُودَع المعدات في حقيبتَي T1 و T2 وتُختم أمام المتسابق وتُوضَع في صندوق مرقَّم تُوفّره الجهة المنظمة لتوصيلها إلى منطقتَي الانتقال 1 و2. يجب تسليم الدراجات والخوذات وأحذية الدراجة — إن استُخدمت — في هذا الوقت أيضاً، وسيعتني المنظمون بنقلها بأمان إلى منطقة انتقال الدراجة

ب- في حال عدم مطابقة أي أداة يمكن تعديلها أو استبدالها قبل الموعد النهائي

2.11 التوقيت والنتائج :

أ- يفوز بالمنافسة المتسابق صاحب أقصر وقت رسمي للسباق، مُحتسَباً من إشارة انطلاق موجته المحددة، أو إشارة الانطلاق الجماعي حيثما انطبق، حتى عبوره خط النهاية، مع احتساب أي عقوبات زمنية مطبَّقة.

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



III. العقوبات

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، أو الطرد

ب- تُحدَّد العقوبة بناءً على طبيعة المخالفة، وتتبع العقوبات أثر المخالفة على النحو التالي:

1- المخالفة التي يسهل تصحيحها ولا تحقق أي أفضلية يُوجَّه فيها إنذار مع التصحيح الفوري أولاً

2- المخالفة التي تحقق أو قد تحقق أفضلية في الوقت أو المسافة أو الجهد، أو تؤثر على رياضيين آخرين، تُفرض عليها عقوبة زمنية تتصاعد عند التكرار

3- المخالفة التي تعرّض السلامة أو نزاهة السباق للخطر تؤدي إلى الاستبعاد

ج- يُطبَّق الإيقاف على المخالفات الجسيمة جداً لقواعد سباق صمله الدولي أو لوائح الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات. أما الطرد، وهو منع دائم من المشاركة في جميع فعاليات صمله، فيُطبَّق على أشد المخالفات، ولا يُفرض إلا من قبل اللجنة المنظمة بناءً على توصية رئيس الحكام أو اللجنة الفنية. وتُحال قضايا المنشطات إلى اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات

د- يمكن توجيه إنذار شفهي، أو فرض عقوبة زمنية، أو الاستبعاد لأي رياضي يخالف قواعد المسابقة

هـ- تُذكر المخالفات والعقوبات في وثيقة العقوبات، 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 ، . ويجوز لرئيس الحكام تصنيف السلوك وفق أقرب قاعدة منطبقة

و- في الظروف الاستثنائية، يجوز للمسؤولين الفنيين تعديل العقوبات بما يتماشى مع روح القواعد

ز- يجوز أن تستند العقوبة إلى الملاحظة المباشرة والواضحة لمسؤول فني واحد، ولا يُشترط وجود صور أو مقاطع فيديو

ح- العقوبات الزمنية تراكمية، ولا يوجد حد أقصى لمجموعها

3.2 الإنذار :

أ- الغرض من الإنذار هو تنبيه الرياضي إلى احتمال وقوع مخالفة، وتصحيح المخالفات البسيطة، وتشجيع النهج الاستباقي لدى المسؤولين الفنيين

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 بمناداة رقم الرياضي أو إبلاغه شخصياً، وإيقافه إذا لزم الأمر، ثم يطلب منه تصحيح سلوكه ويسمح له بمواصلة السباق فوراً

د- ليس من الضروري إعطاء إنذار قبل فرض عقوبة على مخالفة أكثر جسامة، أو في الحالات التي تنص فيها وثيقة العقوبات على تطبيق العقوبة دون إنذار

3.3 العقوبة الزمنية :

أ- تعتبر العقوبة الزمنية مناسبة للمخالفات التي لا تستوجب الاستبعاد

ب- تُنفَّذ العقوبات الزمنية في صندوق العقوبات. ويوجد صندوقان للعقوبات: الأول عند مخرج منطقة الانتقال T4 (من الكاياك إلى الدراجة)، والثاني على بُعد 400 متر تقريباً قبل خط النهاية. ويجوز للرياضي تنفيذ العقوبة في أي من الصندوقين بغض النظر عن مكان وقوع المخالفة. ويُعد التوقف في أي مكان آخر عقوبة غير منفذة

ج- يقرر المسؤول الفني متى تُطبَّق العقوبة الزمنية

د- في الحالات التي يحدد فيها الملحق تدرجاً للعقوبات عند التكرار (مثل السحب والركوب على الموجة بين الفئات المختلفة: 5 دقائق، ثم 15 دقيقة، ثم الاستبعاد)، لا تُحتسب المخالفة اللاحقة تكراراً إلا بعد إبلاغ الرياضي بالمخالفة السابقة

3.4 إجراءات الإخطار بالعقوبة لكل المراحل :

أ- يحدد المسؤول الفني العقوبة ويبلغ الرياضي بها في أقرب وقت آمن، وذلك فقط عن طريق: (1) مناداة رقم الرياضي باللغة الإنجليزية، أو (2) إبلاغه شخصياً. ويُبلَّغ الرياضي بالمخالفة والقرار، وبوجوب التوقف في صندوق العقوبات. ولا يؤدي رفض الرياضي الإقرار بالعقوبة إلى إبطال القرار. وإذا كان الإبلاغ الفوري غير آمن أو غير ممكن، يجوز استكماله عند نقطة التحقق أو منطقة الانتقال أو صندوق العقوبات التالي. ويستمر احتساب زمن السباق أثناء الإبلاغ وتنفيذ العقوبة

ب- لوحة العقوبات

تعرض لوحة رسمية في كل صندوق عقوبات رقم الرياضي ورمز المخالفة ومدة العقوبة الزمنية. وفي حال وجود مخالفات متعددة، يُشار إليها برقم الرياضي متبوعاً بحرف "x" وعدد المخالفات. وتُعد اللوحة السجل الرسمي للعقوبات، لكنها لا تُعد بحد ذاتها إبلاغاً. ويقع على عاتق الرياضي التحقق من اللوحة عند كل صندوق عقوبات

3.5 - إجراءات تنفيذ العقوبة الزمنية :

أ- لا يلزم أن يذكر المسؤول الفني سبب العقوبة عند تنفيذها

ب- عند إبلاغ الرياضي بالعقوبة، عليه اتباع تعليمات المسؤول الفني

ج- العقوبة الزمنية في صندوق العقوبات:

1- يجوز للرياضي الذي فُرضت عليه عقوبة زمنية تنفيذها في أي من صندوقي العقوبات، أو اختيار عدم تنفيذ العقوبة القابلة للاستئناف والتقدم باستئناف بدلاً من ذلك. ويؤدي عدم التوقف إلى الاستبعاد عند عبور خط النهاية، ويجوز للرياضي مواصلة السباق حتى ذلك الحين. أما العقوبات غير القابلة للاستئناف (انظر البند 3.8) فيجب تنفيذها. ولا تُتاح الأدلة إلا في حال تقديم استئناف

2- تُعرض أرقام الرياضيين المعاقبين بوضوح على لوحة صندوق العقوبات

3- يتوجه الرياضي المعاقب إلى صندوق العقوبات ويُبلغ المسؤول الفني برقمه وعدد العقوبات المطلوب تنفيذها. وتبدأ مدة العقوبة عند التزام الرياضي بجميع ما سبق، وتنتهي عند قول المسؤول الفني "انطلق"، وعندها يمكن للرياضي مواصلة السباق. وإذا غادر الرياضي صندوق العقوبات قبل إكمال مدة العقوبة، يطلب منه المسؤول الفني العودة ويُوقف احتساب الوقت مؤقتاً، ثم يُستأنف عند امتثاله

4- يسجل المسؤول الفني إتمام تنفيذ العقوبة كاملة، ويزيل رقم الرياضي من اللوحة

5- لا يجوز للرياضي أثناء وجوده في صندوق العقوبات تناول سوى الطعام أو الماء الذي يحمله معه

6- يُمنع استخدام المراحيض أثناء تنفيذ العقوبة، وفي حال استخدامها يُوقف احتساب مدة العقوبة مؤقتاً

3.6 الاستبعاد :

أ- يُطبَّق الاستبعاد على المخالفات الجسيمة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر السلوك الخطير أو غير الرياضي، وعلى المخالفات المذكورة في وثيقة العقوبات بوصفها استبعاداً فورياً. ويُطبَّق الاستبعاد الفوري في الحال، دون إنذار أو فترة للتصحيح

ب- آلية الاستبعاد:

1- إذا سمح الوقت والظروف، يعلن المسؤول الفني الاستبعاد بمناداة رقم الرياضي وقول كلمة "Disqualified" (مستبعد) باللغة الإنجليزية، وقد يضطر المسؤول الفني إلى تأجيل إعلان الاستبعاد لأسباب تتعلق بالسلامة

2- يتطلب الاستبعاد أساساً موثوقاً وواضحاً بما يكفي من الأدلة، ويؤكده رئيس الحكام لاعتماده في النتائج الرسمية

3- يُبلَّغ الرياضيون بالاستبعاد عبر عرض أرقامهم على اللوحة في منطقة ما بعد خط النهاية، وإذا أنهى الرياضي السباق ولم يُنشر الاستبعاد على اللوحة، يتم التواصل معه وإبلاغه. وعلى الرياضي الرد خلال 30 دقيقة إذا رغب في الاستئناف

ج- الإجراء بعد الاستبعاد: يجوز للرياضي إكمال السباق بعد استبعاده، ما لم تستوجب تعليمات رسمية أو طبية أو تتعلق بالسلامة انسحابه

3.7 الإيقاف والطرد :

أ- الإيقاف عقوبة مناسبة للمخالفات الاحتيالية أو الجسيمة جداً، مثل - على سبيل المثال لا الحصر - تكرار السلوك الخطير أو غير الرياضي

ب- لا يجوز للرياضي الموقوف المشاركة في سباقات صمله الدولي خلال مدة الإيقاف.

ج- الطرد هو منع دائم من التسجيل أو المشاركة في أي من فعاليات صمله بأي صفة كانت، ولا يُفرض إلا من قبل اللجنة المنظمة بناءً على توصية رئيس الحكام أو اللجنة الفنية، ويُبلَّغ الرياضي بذلك كتابياً

3.8 حق الاستئناف:

أ- لا يوجد إجراء للاعتراض. ويُطعن في القرار القابل للاستئناف عبر نموذج الاستئناف الرسمي، الذي يُقدَّم مباشرة إلى لجنة تحكيم المنافسة خلال 30 دقيقة من إنهاء الرياضي للسباق. أما الرياضي الذي لم يُكمل السباق فلديه 30 دقيقة من لحظة إبلاغه بالقرار، ويجوز له تسليم النموذج إلى أحد مسؤولي السباق المعتمدين ليحيله إلى اللجنة

ب- لا يجوز الاستئناف على ما يلي:

1- العقوبة الزمنية التي تم تنفيذها، إذ يُعد تنفيذها قبولاً بها

2- العقوبة الزمنية على السحب أو الركوب على الموجة بين الفئات المختلفة، إلا في حال وجود خطأ في التعريف أو التسجيل

3- حالتا عدم البدء (DNS) أو عدم الإكمال (DNF)، إلا في حال الادعاء بوجود خطأ في التعريف أو التوقيت أو التسجيل أو خطأ إداري

ج- إذا لم ينفذ الرياضي عقوبة زمنية قابلة للاستئناف، يُستبعد عند عبور خط النهاية مع احتفاظه بحق الاستئناف. فإذا رفضت لجنة تحكيم المنافسة الاستئناف يبقى الاستبعاد سارياً، وإذا قبلته تُلغى العقوبة الزمنية ويُلغى الاستبعاد

د- يجوز للرياضي الذي أُبلغ باستبعاد قابل للاستئناف مغادرة السباق أو مواصلته بصفة مؤقتة، دون الحاجة إلى إذن من أي مسؤول.

هـ- يجوز الاستئناف على قرار الإيقاف أو الطرد الصادر بعد الحدث أمام لجنة تحكيم المنافسة خلال 3 أيام من تاريخ استلام الرياضي للإشعار الكتابي بالقرار، ويُرسل الإشعار الكتابي إلى البريد الإلكتروني المسجل للرياضي.

و- قرار لجنة تحكيم المنافسة نهائي

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي



4. السباحة

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 ذراعه فوق رأسه وطلب المساعدة. وإذا قامت فرق الإنقاذ الرسمية بإخراج الرياضي من الماء أو بتقديم موقعه في المسار، يجب عليه الانسحاب من السباق. ولا تُعد الاستراحة دون تقدم بالتمسك بعوامة ثابتة أو قارب سلامة مساعدةً إنقاذ

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 وفق ما هو مذكور في وثيقة العقوبات

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 المقاسة رسمياً أقل من 16 درجة مئوية. وإذا كانت درجة حرارة الماء 16 درجة مئوية أو أكثر وحتى 26 درجة مئوية، يكون ارتداؤها اختيارياً ومتروكاً لتقدير الرياضي. ولا يجوز ارتداء بدلة الغوص إذا تجاوزت درجة حرارة الماء 26 درجة مئوية. ويُعتمد القياس الرسمي صباح يوم السباق

4.3 - إجراءات الانطلاق – نظام الموجات :

أ- يُعرَّف نظام الانطلاق على فترات بأنه نظام يتم فيه تقسيم الرياضيين إلى موجات (مجموعات). وتُعلن اللجنة المنظمة عدد الرياضيين في كل موجة والفاصل الزمني بين الموجات في نشرة رسمية، ويتم تأكيدها في الاجتماع الفني

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 واحدة من وقت انطلاقهم، يُطلب من المتسابقين النزول إلى الماء أو الاقتراب من خط الانطلاق

ط- عند استعداد جميع الرياضيين، تبدأ إجراءات الانطلاق

ي- تُطلق إشارة البدء (صافرة أو بوق) في وقت الموجة المحدد

ك- الرياضي الذي يعبر خط البداية قبل إشارة الانطلاق مباشرة (انطلاق مبكر) تُفرض عليه عقوبة زمنية مدتها دقيقتان، تُنفَّذ في أي من صندوقي العقوبات

ل- إذا بدأ الرياضي قبل بدء الإجراءات أو في موجة غير مخصصة له يُستبعد

م- إذا تأخر الرياضي عن موجته، يجب الحصول على موافقة رئيس الحكام قبل الانطلاق، ويُحتسب وقته من وقت انطلاق الموجة المخصصة له، ولا يجوز تعديل وقت الانطلاق.

ويُسجَّل الرياضي الذي لا يحضر ولا ينطلق خلال خمس دقائق من إشارة انطلاق موجته بحالة عدم البدء (DNS)

4.4 – الأدوات و العتاد :

أ- قبعة السباحة

1- يجب على جميع الرياضيين ارتداء قبعة السباحة الرسمية المقدمة من سباق صمله الدولي خلال مرحلة السباحة

2- يُمنع تعديل القبعة بأي شكل

3- يؤدي عدم ارتداء القبعة الرسمية أو تعديلها إلى الاستبعاد. ويجوز للرياضي تصحيح ذلك قبل الانطلاق

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 او بناطيل الطفو

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 ويجوز للمنظمين طلب إزالة أي من هذه العناصر

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي



5 الجري

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 إخراجه من السباق

5.4 المعدات غير المصرح بها :

أ- الأحذية :

1- يجب أن تكون الأحذية المستخدمة في المنافسة متاحة تجارياً لجميع المتسابقين، ويُمنع استخدام النماذج الأولية أو الأحذية المصنوعة حسب الطلب

2- لا توجد قيود على عدد الصفائح في نعل الحذاء

3- لا توجد قيود على سماكة نعل الحذاء

5.5 الإضاءة:

أ- لا يُعد مصباح الرأس من المعدات الإلزامية ولا يتم فحصه عند التسجيل. واعتباراً من غروب الشمس، يجب على كل رياضي ارتداء مصباح رأس يعمل وفي وضع التشغيل خلال مرحلة الجري الأخيرة. ويُستبعد فوراً ودون إنذار أي رياضي يكون في مرحلة الجري الأخيرة بعد غروب الشمس دون مصباح رأس يعمل

ب- يُنصح الرياضي غير المتأكد من إنهاء السباق قبل غروب الشمس بوضع مصباح رأس في حقيبة T2.

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي



6. الدراجات الجبلية

6.1 القواعد العامة :

أ- يجب على الرياضيين الالتزام بقوانين المرور الخاصة بالسباق ما لم يوجههم المسؤول الفني بخلاف ذلك

ب- يُحظر على الرياضيين :

1- التقدم للأمام دون أن تكون الدراجة بحوزته

2- إعاقة الرياضيين التخرين

3- ركوب الدراجة بدون قميص

4- استخدام دراجة أثناء المنافسة تختلف عن تلك التي تم فحصها واعتمادها عند التسجيل

ج- يُمنع وضع حقيبة السباق على الدراجة، ويجب حملها على الجسم طوال مراحل ركوب الدراجة. ويُسمح باستخدام حقيبة أدوات أو حقيبة مقعد أو حقيبة إطار أو حافظة لأدوات الإصلاح مصممة لهذا الغرض ومثبتة بإحكام، شريطة ألا تحجب أرقام التعريف الرسمية

د- إذا غادر الرياضي مسار السباق لأسباب تتعلق بالسلامة، يجب عليه العودة إليه عند نقطة الخروج أو قبلها ودون تحقيق أي أفضلية، وفي حال تحقيق أفضلية يُستبعد الرياضي

هـ- القيادة الخطرة قد تؤدي إلى عقوبة أو استبعاد

g- يجب على الرياضيين الصعود إلى الدراجة والنزول منها فقط في الجهة الصحيحة من الخطوط المحددة، مع وضع قدم واحدة على الأقل على الأرض قبل المتابعة

ز- يُسمح بالاحتماء خلف متسابق اخر بين الرياضيين من نفس الفئة على أي مسافة. أما بين الرياضيين من فئتين مختلفتين (رجال وسيدات)، فيجب الحفاظ على مسافة لا تقل عن 10 أمتار، تُقاس من الإطار الخلفي للدراجة المتقدمة إلى الإطار الأمامي للدراجة التي خلفها. ولا يجوز تقليص هذه المسافة إلا بغرض التجاوز، على أن يكتمل التجاوز خلال 30 ثانية من لحظة الاقتراب لمسافة أقل من 10 أمتار. ويُعد التجاوز مكتملاً عندما يصبح الإطار الخلفي لدراجة الرياضي المتجاوز متقدماً على الإطار الأمامي لدراجة الرياضي المتجاوَز. وبعد ذلك يكون أمام الرياضي المتجاوَز 10 ثوانٍ لاستعادة مسافة الـ10 أمتار، ويتحمل مسؤولية الحفاظ عليها. وتُعاقب المخالفة دون إنذار مسبق: 5 دقائق للمخالفة الأولى، و15 دقيقة للثانية، والاستبعاد للثالثة، وتُحتسب مجتمعةً مع مخالفات الركوب على الموجة في مرحلة الكاياك. ولا تُحتسب المخالفة اللاحقة تكراراً إلا بعد إبلاغ الرياضي بالمخالفة السابقة.

ح- يُحظر استخدام الهاتف المحمول أو الإمساك به أثناء ملامسة الدراجة أو حيازتها، والعقوبات محددة في وثيقة العقوبات.

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 الدراجات الجبلية المستخدمة في السباق ذات هيكل دراجة جبلية أصلي مصمم للاستخدام على الطرق الوعرة، وأن تكون مطابقة لمعيار السلامة والأداء BS EN ISO 4210-2:2023، أو لشهادة سلامة معادلة تقبلها اللجنة المنظمة

ج- يسمح فقط بأحجام عجلات الدراجات الجبلية القياسية: 26 أو 27.5 أو 29 بوصة. يجب أن تكون الإطارات مناسبة للاستخدام خارج الطرق، وأن يتراوح عرضها بين 4.8 سم على الأقل (1.9 بوصة) و6.6 سم على الأكثر (2.6 بوصة). لا يُسمح بدراجات الإطارات العريضة أو الإطارات التي تتجاوز هذا العرض

د- يجوز دفع الدراجة أو حملها على المسار

هـ- يمنع استخدام مقابض الإطالة أو مقابض دراجات الطريق التقليدية، ويسمح فقط بمقابض MTB مع تغطية النهايات CLIP-ons

و- يجب على الرياضيين إحضار أدواتهم وقطع الغيار الخاصة وإصلاح أعطالهم بأنفسهم

ز- 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 وأن تكون ملائمة بشكل صحيح في جميع الأوقات، من لحظة إنزال الرياضي للدراجة عن الحامل وحتى إعادتها إليه، بما في ذلك عند توقفه أو ابتعاده عن الدراجة. ويجب ألا يؤثر أي لباس تحت الخوذة على ملاءمتها

ي- يُحظر وجود أي محرك أو بطارية أو نظام مساعدة كهربائي أو غيره، أو أي جهاز يوفر دفعاً أو مساعدة تتجاوز القوة البشرية، على الدراجة، سواء كان ظاهراً أو مخفياً. ويؤدي استخدامه أو حيازته إلى الاستبعاد الفوري

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 والتروس.

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي



7 كياك

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- يُسمح بالركوب على الموجة (التلاحق الرياضي) بين الرياضيين من نفس الفئة على أي مسافة. ويجب على الرياضي البقاء على بُعد 10 أمتار على الأقل خلف قارب رياضي من الفئة الأخرى، تُقاس من مؤخرة القارب المتقدم إلى مقدمة القارب الذي خلفه. ولا يجوز تقليص هذه المسافة إلا بغرض التجاوز، على أن يكتمل التجاوز خلال دقيقة واحدة من لحظة الاقتراب لمسافة أقل من 10 أمتار. ويُعد التجاوز مكتملاً عندما تصبح مؤخرة القارب المتجاوز متقدمة على مؤخرة القارب المتجاوَز. وبعد ذلك يكون أمام الرياضي المتجاوَز 30 ثانية لاستعادة مسافة الـ10 أمتار، ويتحمل مسؤولية الحفاظ عليها. وتُعاقب المخالفة دون إنذار مسبق (5 دقائق، ثم 15 دقيقة، ثم الاستبعاد)، وتُحتسب مجتمعةً مع مخالفات السحب في مرحلة الدراجات. ولا تُحتسب المخالفة اللاحقة تكراراً إلا بعد إبلاغ الرياضي بالمخالفة السابقة

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 عن غير قصد يتلقى إنذاراً ويجب عليه تصحيح ذلك. وإذا تعذر توجيه الإنذار، تُفرض عقوبة زمنية مدتها دقيقتان. أما رمي النفايات عمداً فيؤدي إلى الاستبعاد

ي- يجب ارتداء سترة النجاة المقدمة من اللجنة المنظمة بالشكل الصحيح طوال مرحلة الكاياك، ويؤدي رفض ارتدائها أو مواصلة السباق بشكل غير آمن إلى الاستبعاد

س- في حالة انقلاب القارب، يجوز للمتسابقين تلقّي المساعدة لتفريغ قاربهم واستئناف التجديف؛ غير أنه لا يجوز الحصول على أي ميزة تنافسية من هذه المساعدة.

7.2 المعدات:

أ- تُوفر اللجنة المنظمة لصمله الدولي قوارب الكاياك والمجاذيف وسترات النجاة والحقائب المقاومة للماء لجميع المتسابقين وتبذل 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

visit QATAR

SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي

8. منطقة الانتقال



8.1 القواعد العامة :

أ- يجب على الرياضيين المرور بكافة نقاط التحقق ومناطق الانتقال من نقطة البداية وحتى النهاية، والتأكد من تسجيل أرقامهم عند كل محطة هو مسؤولية الرياضي الشخصية. ويجب على الرياضي الذي لا يتبع المسار الرسمي أو يتخطى أي نقطة تحقق أو نقطة توقيت العودة إلى النقطة نفسها التي وقع فيها الخطأ واستكمالها بشكل صحيح، ويُستبعد الرياضي الذي لا يعود

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- بعد السباحة، يأخذ المتسابق حقيبة T1 من الرف، ويضع جميع معدات السباحة المستخدمة بداخلها، ويودع الحقيبة في صندوق الإيداع T1.

2- يجوز إيداع معدات السباحة فقط في حقيبة T1. يجب حمل جميع المتعلقات والمعدات الأخرى من قِبل المتسابق حتى خط النهاية.

هـ- وضع المعدات بعد الدراجة:

يجب على الرياضيين في كل منطقة انتقال للدراجات استخدام حامل الدراجات المخصص لهم فقط، ووضع الدراجة في وضع قائم مع تعليق مقدمة المقعدة على العارضة الأفقية بحيث تكون العجلة الأمامية موجهة نحو وسط الممر، وأن تكون المقعدة على بُعد لا يزيد عن 0.5 متر من رقم الحامل. ويجب وضع الدراجة بطريقة لا تعيق أو تمنع تقدم الرياضيين الآخرين. ويؤدي وضع الدراجة خارج الموقع المخصص، أو بطريقة تعيق ممر الانتقال أو رياضياً آخر، إلى عقوبة زمنية مدتها دقيقتان. ويجوز ترك الخوذة مثبتة بإحكام على الدراجة أثناء وجودها في منطقة الانتقال، أما باقي المعدات، بما فيها أحذية الدراجة، فيجب وضعها داخل حقيبة T2. وفي منطقة T2، عند استلام الرياضي للدراجة لأول مرة، تُؤخذ أحذية الدراجة من حقيبة T2. وفي منطقة الانتقال بعد مرحلة الدراجة الأولى، يجوز ترك أحذية الدراجة مثبتة على الدواسات أو وضعها على الأرض على بُعد لا يزيد عن 0.5 متر من موقع حامل الرياضي. وبعد مرحلة الدراجة الثانية، يجب على الرياضي إعادة أحذية الدراجة إلى حقيبة T2 قبل مغادرة منطقة الانتقال

و- أي رياضي يلاحظ المسؤول الفني أنه يتخلص عن غير قصد من أي غرض في أي مرحلة من السباق، بما في ذلك مناطق الانتقال، خارج مناطق التخلص من النفايات المحددة، قد يتعرض للعقوبة على النحو التالي: إنذار مع فرصة للتصحيح، أو عقوبة زمنية مدتها دقيقتان إذا تعذر توجيه الإنذار، والاستبعاد في حال رمي النفايات عمداً

ز- يُمنع إعاقة تقدم الرياضيين الآخرين في منطقة الانتقال. وتُعاقب الإعاقة وفق ما هو مذكور في وثيقة العقوبات بشأن الاحتكاك والعرقلة، ويؤدي أي تدخل يمنع رياضياً آخر من مواصلة المنافسة إلى الاستبعاد. ويجوز للرياضي المتضرر تحريك المعدات الموضوعة في غير مكانها

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

visit QATAR



SAMLA صملة INTERNATIONAL الدولي