

KIBRIS TÜRK TRIATLON FEDERASYONU



LEFKOŞA DUATLONU

Reglaman ve Kural Kitapçığı

TARİH



KIBRIS TÜRK TRIATLON FEDERASYONU

D u a t l o n



KONUM

Lefkoşa Dereboyu,
Metehan Yolu

CHECK-IN SAATI

07:30 - 08:15

YARIŞ SAATI

08:30

Yarışma Detayları

- 5 Km. Koşu
- 20 Km. Bisiklet
- 2,5 Km. Koşu

TARİH



www.kttf.org

1. Yarışma Talimatı:

Kıbrıs Türk Triatlon Federasyonu 25 Ocak 2026 Pazar günü Lefkoşa Sprint Duatlonu yaş grupları müsabakasını icra edecektir.

2. Yarışma Kategorileri:

KATEGORİLER	Koşu	Bisiklet	Koşu	MESAFELER
Yaş Grupları Kadın/Erkek	5 Km. (2 tur)	20 Km. (5 Tur)	2,5 Km. (1 tur)	Draft: Serbest
Takım Karışık	5 Km. (2 tur)	20 Km. (5 Tur)	2,5 Km. (1 tur)	Draft: Yasak

3. Yarışma Programı:

09 Ocak 2026	18 Ocak 2026	Program	Adres
Başlangıç Saati	Bitiş Saati Program	Online Kayıt	www.kttf.org
21:00	23:59		
25 Ocak 2026 Pazar			
Saat	Program	Adres	Açıklama
07:30 – 08:15	Check - In	Lefkoşa Dereboyu, Metehan Yolu.	Belt getirmeyi unutmayın.
08:30	Tüm Kategoriler Yarış Başlangıç	Lefkoşa Dereboyu, Metehan Yolu.	
Yarışma Bitişi Sonrası	Tüm Kategoriler	Ödül Töreni	Lefkoşa Dereboyu, Metehan Yolu.

4. Kayıtlar ve Kit Dağıtımı

Yarışma Kayıtları www.kttf.org adresinden yapılabilecek ve son kayıt tarihi 18 Ocak 2025 Pazar Günü saat 23:59'dur. Sistem belirtilen gün ve saat sonrasında kayıt işlemine kapatılacaktır. Kayıtlar aşağıdaki link üzerinden alınacaktır.

Yarışma kitleri, **22 – 23 Ocak 2026 tarihinde mesai saatleri içerisinde, Spor Dairesi Müdürlüğünden** teslim edilecektir.

- Federasyonumuza kayıtlı her kulüp, kendi kulüplerine ait sporcuların yarışma kitlerini teslim alabilir. Kulüplerden bir temsilci, diğer sporcuların kitlerini de teslim alabilir.
- Ferdi lisans sahibi** ya da **günlük lisans ile yarışacak sporcular**, yarışma kitlerini kendileri veya belirttikleri bir temsilci aracılığıyla alabilirler.

Yarışma günü kayıt sırasında yaşanabilecek yoğunluğu azaltmak adına, sporcu arkadaşlarımızın ve kulüp temsilcilerimizin bu konuda hassasiyet göstermelerini rica ederiz.

KIBRIS TÜRK
TRIATLON
F E D E R A S Y O N U



KURALLAR
KİTAPÇIĞI

2026

5. Kurallar

- Tüm sporcular aşağıdaki kuralları bilmeli, yarışmacılara, hakemlere, görevlilere ve izleyicilere saygılı davranmalı; sporcu ahlakına aykırı hareketlerden kaçınmalıdır.
- Bu kuralları ihlal eden ve uyarılara uymayan sporcular yarışmadan men edilecektir.
- Sporcular, yalnızca kendi yaş kategorilerinde yarışacaktır.

5.1. Yarışma Kuralları

5.1.1. Bisiklet Etabı

1. Draft serbest olan kategorilerde yol bisikleti kullanılacaktır. Draft yasak olan kategorilerde ise yol bisikleti veya triatlon bisikleti kullanılabilir.
2. Sporcuların diğer yarışmacıları engellemesi, bisiklet sürerken üst bedenlerinin çıplak olması veya bisikletsiz ilerlemeleri yasaktır.
3. Sporcular, hakemler ve resmi görevliler tarafından bildirilen trafik kurallarına uymak zorundadır. Kendisi veya başkaları için tehlike oluşturan sporcular diskalifiye edilir.
4. Farklı kategorilerdeki (Kadın/Erkek ve Sprint/Olimpik/Olimpik Takım) sporcuların birbirleriyle drafting yapması yasaktır.
5. Drafting yapılmasının yasak olduğu kategorilerde, diğer sporculara veya motorlu taşıtlara yaklaşarak drafting yapmak yasaktır. Sporcular, drafting yapılmasını **önlemekle** yükümlüdür.
6. Bisiklet, UCI tarafından belirlenen standartlara uygun olmalıdır. Ön tekerlek göbeğinden 15 cm'den uzun barlara izin verilmez.
7. Sadece geleneksel gidonlara izin verilir. Kullanılan barlar, ITU tarafından belirtilen standartlara uygun olmalıdır.
8. Sporcular, bisiklet etabının başlangıcında bisikletlerini askıdan alıp, etabın sonunda tekrar askıya yerleştirene kadar kask takmak zorundadır.
9. Bisiklet etabında, motosikletli görevli haricinde kimsenin sporcuları takip etmesine izin verilmez.
10. Sporcular, yedek jant veya lastiklerini belirlenen servis alanı dışında bırakmamalı ve dışarıdan yardım almamalıdır.
11. Takım Karışık kategorisinde yarışan sporcuların, bisiklet etabındaki takım arkadaşlarına avantaj sağlayacak şekilde yanında bisiklet sürmeleri veya ona yiyecek/içecek gibi destekleyici herhangi bir şey vermeleri yasaktır.

5.1.2. Koşu Etabı

1. Sporcular koşabilir veya yürüyebilir, ancak üst bedenlerinin çıplak olması yasaktır. Forma, düzgün bir şekilde giyilmiş olmalı ve yarış boyunca kısmen ya da tamamen çıkarılmamalıdır.
2. Koşu sırasında sporcuların birbirleriyle fiziksel temas kurarak avantaj sağlamaları yasaktır. Ayrıca, yarışmacı olmayan bir takım arkadaşı veya herhangi bir seyirciyle birlikte koşmak da yasaktır. Bu kuralın ihlali halinde ilgili sporcu diskalifiye edilir. Sporcular, aile yakınları, takım antrenörleri veya herhangi birinden yiyecek/içecek, gıda takviyesi vb. herhangi bir şey almaları yasaktır, bu kuralın ihlali halinde yarışmacı zaman cezası alacak veya diskalifiye edilecektir. (Takım Karışık kategorisinde yarışan sporcular yalnızca finiş çizgisine yaklaşırken toplu halde koşabilirler. Ancak, koşu etabındaki sporcuya avantaj sağlayacak şekilde yanında koşmaları yasaktır.)
3. Hakemler tarafından kendisi veya diğer sporcular için tehlike oluşturduğu tespit edilen sporcular diskalifiye edilir.

5.1.3. Değişim Alanı

1. Sporcular, bisikletlerini ve diğer malzemelerini yalnızca kendilerine ayrılan alana ve sepete yerleştirmelidir. Sepet dışında herhangi bir malzeme bulundurulması halinde sporcular süre cezası alabilir veya "bisikleti kaldır-havada tut-indir" cezasına tabi tutulabilir.
2. Değişim alanında diğer sporcuların ilerlemesini engellemek veya malzemelerine müdahale etmek yasaktır.
3. Sporcular, belirlenen alan ve çizgilerde bisikletlerine binmeli ya da inmelidir.
4. Değişim alanında bisiklete binmek kesinlikle yasaktır.

6. Disiplin Kuralları

Kıbrıs Türk Triatlon Federasyonu'nun hakem olarak görevlendirdiği yetkililer, yarışmanın düzenini sağlamak ve her bir sporcunun hakkını korumakla sorumludur. Sporcular ise kurallara uymak ve hakemlerin uyarılarını dikkate almak zorundadır.

a) Uyarı Sebepleri

Aşağıdaki durumlarda sporcular uyarılabilir:

1. Sporcuya haksız avantaj sağlayacak her türlü davranış,
2. Triatlon kurallarını bilinçli ya da bilinçsiz ihlal etmeye yönelik girişimler,
3. Yukarıda belirtilen kuralların bilinçli ya da bilinçsiz ihlali.

b) Uyarı Şekilleri

Hakemler ceza vermeden önce sporcuları uyarmak zorunda değildir. Ancak uyarılar şu şekillerde yapılabilir:

1. Düdük veya korna çalmak,
2. Sporcunun numarasını yüksek sesle söylemek,
3. Cezalılar tahtasına sporcunun numarasını yazmak,
4. Fiziksel temas yoluyla uyarı yapılması yasaktır.

c) Uyarı Sonrası İşlemler

Uyarı alan sporcu, "Penalty Box"ta durup görevlinin talimatlarına uymak zorundadır. Eğer sporcu bisiklet üzerindeyse, önce bisikletten inerek aldığı süre cezası boyunca "Penalty Box"ta beklemelidir. Sporcu, hakemin "Git!" veya uluslararası yarışmalarda "Go!" komutunu vermesine kadar beklemek zorundadır. Bu komutun ardından yarışmaya devam edebilir. Penalty Box, bisiklet parkurunda, değişim alanı bölgesinde veya koşu parkurunun da yer alabilir. Sporcu cezayı finish çizgisini geçmeden istediği bölümde çekebilir. Aynı cezadan 2 defadan fazla cezalandırılan sporcular yarışmadan diskalifiye edilir ve yarışmaya devam ettirilmez.

Bir sporcunun zaman cezası alması gerektiğine Teknik Yetkililer karar verecektir. Zaman cezasına tabi olan üç tür ihlal bulunmaktadır:

1. Draft ihlalleri
2. Diğer ihlaller (örneğin İn-Bin Hatası, Bisiklet Geçiş Kurallarına Uyulmaması vb.)
3. Çöp atma ihlalleri (yiyecek ve içeceklerin çöp bulunan alanlara atılması gerekmekte)

1. Draft İhlalleri

Sporcuların, başka bir sporcunun veya motorlu taşıtın oluşturduğu hava koridorundan faydalanarak avantaj sağlaması bir ihlal sebebidir. Bu durum tespit edildiğinde aşağıdaki sürelerde cezalandırılır:

- Uzun mesafe yarışlarında: **3 dakika**
- Orta mesafe yarışlarında: **2 dakika**
- Standart mesafe yarışlarında: **1 dakika**
- Sprint mesafe: **30 saniye**
- Super Sprint mesafe: **15 saniye**

2. Diğer İhlaller

- Uzun mesafe yarışlarında: **1 dakika**
- Orta mesafe yarışlarında: **30 saniye**
- Standart (Olimpik) mesafe yarışlarında: **15 saniye**
- Sprint ve daha kısa mesafelerde: **10 saniye**

3. Çöp Atma İhlalleri

Beslenme alanlarının bulunduğu bölümler de yer alan çöp alanlarına yiyecek/içecek artıkları atılmalıdır. (Örneğin bisiklet de beslenme noktası var ise ilgili bölümde yer alan çöp alanına atılmalıdır. Koşu bölümünde yer alan beslenme alanlarında yer alan çöp alanlarına atılmalıdır.) Eğer sporcuların çöplerini ilgili alana atmadığı tespit edilmesi halinde süre cezası veya diskalifiye cezası alabilirler. Buna teknik komite ve baş hakem karar verecektir.

Süre Cezası:

- Uzun mesafe yarışlarında: **1 dakika**
- Orta mesafe yarışlarında: **30 saniye**
- Standart (Olimpik) mesafe yarışlarında: **20 saniye**
- Sprint veya daha kısa mesafelerde: **15 saniye**

d) Diskalifiye

Hakemin uyarısına rağmen kural ihlaline devam eden sporcular diskalifiye edilir.

e) Diskalifiye Sonrası İşlemler

Diskalifiye edilen sporcular parkuru terk etmek zorundadır. Yarışmaya devam edip diğer sporcuları kasten etkilerse Disiplin Kurulu'na sevk edilir.

f) Diskalifiye Nedenleri

1. Belirtilen parkuru takip etmemek,
2. Görevlilere argo dil kullanmak veya kaba davranışta bulunmak,
3. Diğer sporcuların ilerlemesini engellemek,
4. Haksız avantaj sağlayacak şekilde temaslarda bulunmak,
5. Dışarıdan yardım almak,
6. Kask takmamak,
7. Görevlilerin talimatlarını yerine getirmemek,
8. Parkuru terk eden sporcunun, giriş yaptığı noktadan yeniden parkura dönmemesi,
9. Yanlış numara kullanmak veya numarayı yanlış şekilde takmak,
10. Atık veya kişisel eşyaları parkura bırakmak,
11. Tehlike oluşturabilecek takı veya nesnelere kullanmak,
12. Onaylanmamış ekipman kullanmak,
13. Trafik kurallarını ihlal etmek,
14. Formayı kurallara uygun şekilde giymemek.

7-) Lisans ve Sorumluluklar

- Yarışmaya katılacak sporcuların, ferdi lisans veya kulüp lisansı temin etmeleri zorunludur.
- Lisansı olmayan sporcular, yarışma günü Günlük Lisans çıkartarak yarışmaya katılabilirler.
- Sporcular, yarışmaya katılarak aşağıdaki şartları kabul etmiş sayılırlar:
 - Sağlıklı olduklarını ve spor yapabilecek fiziksel yeterlilikte olduklarını beyan ederler.
 - Yarışma sırasında oluşabilecek herhangi bir sağlık sorunundan dolayı Kıbrıs Türk Triatlon Federasyonu ve Yarışma Organizasyon Ekibinin sorumlu tutulamayacağını kabul ederler.
 - Bu bağlamda, ortaya çıkabilecek herhangi bir durum için Kıbrıs Türk Triatlon Federasyonu ve organizasyon ekibine karşı hukuki bir süreç başlatılamaz.

TURKISH CYPRIOT
TRIATHLON
F E D E R A T I O N



NICOSIA DUATHLON

**Official Race Regulations
& Rulebook**

DATE



TURKISH CYPRIOT
TRIATHLON
F E D E R A T I O N

D U A T H L O N



LOCATION

Nicosia, Metehan Road.

RACE DETAILS

- 5 Km. Run
- 20 Km. Bike
- 2,5 Km. Run

CHECK - IN

07:30 - 08:15

DATE

RACE START

08:30



www.kttf.org

1. Competition Instructions

The **Cyprus Turkish Triathlon Federation** will organize the **Nicosia Sprint Duathlon** on **Sunday, Jan 25, 2026**, as an **Age Groups Competition**.

2. Competition Categories

Categories	Run	Bike	Run	Distances
Age Groups Female / Male	5 Km. (2 Laps)	20 Km. (5 Laps)	2,5 Km. (1 Laps)	Road Bike / Draft: Allowed
Team Relay	5 Km. (2 Laps)	20 Km. (5 Laps)	2,5 Km. (1 Laps)	Road or TT Bike Draft: Forbidden

3. Competition Schedule

Online Registration:

Start Date	End Date	Platform	Website
Jan 9, 2026	Jan 18, 2026 Time : 23:59	Online Registration	www.kttf.org

Event Day Program:

Date	Time	Program	Address
Jan 25, 2026	07:30 – 08:15	Check-in	<i>Nicosia, Dereboyu Metehan Road.</i>
	08:30	Race Start (All Categories)	<i>Nicosia, Dereboyu Metehan Road.</i>
	10:30	Award Ceremony	<i>Nicosia, Dereboyu Metehan Road.</i>

4. Registration and Kit Distribution

- Registration for the competition can be completed on www.kttf.org, and the deadline is **Sunday, January 18, 2026, at 11:59 PM**. After this time, the system will close, and no further registrations will be accepted. Registrations can be submitted through the provided link.
- Competition kits will be distributed on **Jan 22 – 23 , 2026, at 1-6:00 PM**, during the Technical Meeting at the **Sports Directorate**.

Kit Distribution Guidelines

- Clubs registered with the federation may collect kits for their athletes. A representative from each club can also collect kits for other athletes in the team.
- Athletes with individual licenses or competing with daily licenses may collect their kits personally or through a designated representative.

To reduce congestion during race-day registration, we kindly ask for the cooperation of athletes and club representatives in this matter.

TURKISH CYPRIOT
TRIATHLON
F E D E R A T I O N



COMPETITON
RULES

2026

5. General Rules

- All athletes must know the rules listed below, show respect to competitors, referees, officials, and spectators, and avoid actions contrary to sportsmanship.
- Social distancing rules will be enforced throughout the event. Athletes who violate these rules and fail to comply with warnings will be disqualified from the competition.
- Athletes will only compete in their respective age categories.

5.1. Competition Rules

5.1.1. Cycling Stage

1. Road bikes must be used in categories where drafting is allowed. In categories where drafting is prohibited, either road bikes or triathlon bikes may be used.
2. Athletes are prohibited from obstructing other competitors, riding without an upper body garment, or moving forward without their bicycles.
3. Athletes must comply with traffic rules announced by referees and officials. Athletes creating danger to themselves or others will be disqualified.
4. Drafting between athletes of different categories (Men/Women and Sprint/Olympic/Olympic Team) is prohibited.
5. In categories where drafting is not allowed, approaching other athletes or motor vehicles to draft is prohibited. Athletes are responsible for avoiding drafting.
6. Bicycles must conform to the standards set by the UCI. Bars longer than 15 cm from the front wheel hub are not allowed.
7. Only traditional handlebars are allowed. The bars used must comply with standards specified by the ITU.
8. Athletes must wear a helmet from the moment they take their bike from the rack at the start of the cycling stage until they return it to the rack at the end.
9. No one other than the designated motorized official may follow athletes during the cycling stage.
10. Spare wheels or tires must not be left outside the designated service area, and external assistance is prohibited.
11. In the Mixed Team Relay category, athletes are not allowed to cycle alongside their teammates to provide advantage or hand over supportive items such as food/drinks during the cycling stage.

5.1.2. Running Stage

1. Athletes may run or walk, but bare upper bodies are not allowed. The uniform must be worn properly and must not be removed partially or entirely during the race.
2. Physical contact between athletes to gain an advantage is prohibited during running. It is also forbidden to run with a non-competing teammate or any spectator. Violation of this rule will result in disqualification. Athletes are not allowed to receive food, drinks, or supplements from family members, team coaches, or anyone else. Violators will be penalized with time penalties or disqualification. (In the Mixed Team Relay category, athletes may run together only when approaching the finish line. However, running alongside a teammate to provide an advantage is not allowed.)
3. Athletes found to pose a danger to themselves or others by the referees will be disqualified.

5.1.3. Transition Area

1. Athletes must place their bikes and equipment only in their designated area and basket. If equipment is found outside the basket, athletes may receive a time penalty or be subjected to a "lift-hold-drop bike" penalty.
2. Blocking other athletes' progress or interfering with their equipment in the transition area is prohibited.
3. Athletes must mount and dismount their bikes within designated zones and lines.
4. Riding a bike in the transition area is strictly prohibited.

6. Disciplinary Rules

Referees appointed by the Cyprus Turkish Triathlon Federation are responsible for maintaining order in the race and protecting the rights of each athlete. Athletes are required to follow the rules and comply with the referees' warnings.

a) Reasons for Warnings

Athletes may be warned for the following:

1. Any behavior that provides unfair advantage.
2. Attempting to intentionally or unintentionally violate triathlon rules.
3. Any violation of the above-stated rules, whether intentional or not.
- 4.

b) Forms of Warnings

Referees are not required to warn athletes before issuing penalties. However, warnings may be issued as follows:

1. Blowing a whistle or horn.
2. Shouting the athlete's number.
3. Writing the athlete's number on the penalty board.
4. Physical contact to issue a warning is prohibited.
- 5.

c) Post-Warning Procedures

Athletes who receive a warning must stop at the "Penalty Box" and follow the instructions of the official. If the athlete is on a bike, they must dismount and wait in the Penalty Box for the duration of the penalty. The athlete must wait until the referee says "Go!" before continuing. The Penalty Box may be located on the cycling course, in the transition area, or on the running course.

Athletes may serve their penalty before crossing the finish line in any section. Athletes penalized more than twice for the same offense will be disqualified and not allowed to continue.

The decision to impose a time penalty is made by Technical Officials. There are three types of violations subject to time penalties:

1. Drafting Violations

Drafting behind another athlete or motor vehicle to gain an advantage is a violation.

Penalties:

- Long distance: **3 minutes**
- Middle distance: **2 minutes**
- Standard distance: **1 minutes**
- Sprint distance: **30 seconds**
- Super Sprint distance: **15 seconds**

2. Other Violations

Examples include mounting/dismounting errors, not following bike transition rules.

- Long distance: **1 minute**
- Middle distance: **30 seconds**
- Standard distance: **15 seconds**
- Sprint and shorter: **10 seconds**

3. Littering Violations

Food or drink waste must be disposed of in garbage zones located in designated nutrition areas (e.g., if nutrition is allowed on the bike course, waste must be disposed of in the trash zones there). If an athlete is found to litter outside these areas, they may receive a time penalty or be disqualified, based on the decision of the technical committee and head referee.

Penalties:

- Long distance: **1 minute**
- Middle distance: **30 seconds**
- Standard distance: **20 seconds**
- Sprint and shorter: **15 seconds**

d) Disqualification

Athletes who continue to violate rules despite being warned will be disqualified.

e) Post-Disqualification Procedures

Disqualified athletes must leave the course. If they continue and intentionally interfere with other athletes, they will be referred to the Disciplinary Board.

f) Reasons for Disqualification

1. Not following the designated course.
2. Using offensive language or acting rudely toward officials.
3. Blocking other athletes' progress.
4. Making contact to gain unfair advantage.
5. Receiving external assistance.
6. Not wearing a helmet.
7. Not following the officials' instructions.
8. Leaving the course and not re-entering at the same point.
9. Using incorrect or improperly displayed bib numbers.
10. Leaving waste or personal items on the course.
11. Wearing dangerous jewelry or accessories.
12. Using unauthorized equipment.
13. Violating traffic rules.
14. Not wearing the uniform properly.

7. Licenses and Responsibilities

- All athletes participating in the race must hold an individual or club license.
- Athletes without a license may participate by obtaining a **Daily License** on the race day.
- By participating in the race, athletes accept the following conditions:
 - They declare they are healthy and physically fit to engage in sports.
 - They accept that the Cyprus Turkish Triathlon Federation and the Race Organizing Committee cannot be held responsible for any health issues occurring during the race.
 - Accordingly, no legal proceedings can be initiated against the Federation or the organizing committee for any situation that may arise.

TURKISH CYPRIOT
TRIATHLON
F E D E R A T I O N