

Sport- und Wettkampfordnung

der Quadrathlon Allianz Deutschland (QUAD) e.V.



Inhalt

Präambel	1
§ 1 Grundsätze	2
§ 2 Generelle Regeln für Wettkämpfe	3
§ 3 Strafen	6
§ 4 Schwimmen	8
§ 5 Radfahren	11
§ 6 Kajak	14
§ 7 Laufen	16
§ 8 Wechselzone	16
§ 9 Lizenz, Klassen, Veranstaltungen	17
§ 10 Definitionen und Distanzen	21
§ 11 Assoziierte Sportarten	22
§ 12 Schlussbestimmung	23

Präambel

Die Sport- und Wettkampfordnung soll mit gemeinsam eingehalten Regeln einen fairen und vergleichbaren Wettkampf ermöglichen. Der jeweilige Athlet ist angehalten, vernünftiges und sportliches Verhalten auch außerhalb des Regelwerks zu vollziehen und nicht sog. „Lücken“ des Regelwerks zum eigenen Vorteil auszulegen.

Die Sport- und Wettkampfordnung legt in diesem Sinne verbindliche Regeln fest, die bislang erprobte Erfahrung und sinnvolle Abläufe vorgeben, ohne den Sport durch Regeln fesseln zu wollen.

§ 1 Grundsätze

1. Definitionen

- a. Kampfrichter, Wettkampfrichter und Schiedsrichter sind i.d.R. synonym verwendet.
- b. Wettkämpfer, Athlet, Sportler, Teilnehmer und dergleichen sind i.d.R. synonym verwendet.
- c. Veranstalter, Offizieller, Organisatoren, Ausrichter sind i.d.R. synonym verwendet.

2. QUAD - Regelwerk

Diese Regeln finden für alle unter dem Dach der QUAD stattfindenden Wettkämpfe Anwendung.

3. WQF - Regelwerk

Für internationale Wettkämpfe auf deutschem Boden sind die QUAD Regeln maßgeblich, die aber überwiegend aus denen der WQF übertragen wurden.

4. Zweck, Ziel

Die QUAD zielt mit der Sport und Wettkampfordnung auf einen angemessen hohen Standard zur Durchführung gleichwertiger und zwischen den Teilnehmern fairen Wettkämpfen.

Die Regelungen sind unbedingt und verpflichtend für alle Wettkämpfe innerhalb der QUAD.

5. Anhänge und Änderungen

Anhänge und Ergänzungen sowie Änderungen können durch die Organe entsprechend der Satzung im Sinne des Quadrathlon-Sports durchgeführt werden.

Sie müssen sofort bei Inkrafttreten bekannt gemacht werden (in der Regel durch Veröffentlichung auf den entsprechenden QUAD-Internetseiten, ggf. ergänzt durch E-mail an die Mitglieder).

§ 2 Generelle Regeln für Wettkämpfe

1. Generelle Verantwortung des Athleten

- a. Oberste Grundsätze sind sportliche Fairness und die Einhaltung der Regeln. Es ist verboten, sich unter Verletzung dieser Grundsätze Vorteile zu verschaffen.
- b. Jeder Teilnehmer ist für die technische Sicherheit seiner Ausrüstung selbst verantwortlich und hat darauf zu achten, dass sie den Regeln entspricht.
- c. Die Teilnehmer dürfen sich gegenseitig weder behindern noch gefährden oder im Wettkampfablauf stören.
- d. Dem vorgegebenen Streckenverlauf ist zu folgen. Muss eine der Strecken aus unvermeidlichen Gründen verlassen werden, so ist der Wettkampf - ausgenommen, der Teilnehmer gibt auf - an der gleichen Stelle fortzusetzen. Fehlender Startnummerneintrag im Streckenprotokoll führt zur Disqualifikation.
- e. Gibt ein Teilnehmer den Wettkampf auf, so hat er den nächsten erreichbaren Offiziellen davon in Kenntnis zu setzen und seine Startnummer abzunehmen.
- f. Die Annahme fremder Hilfe, einschließlich anderer Athleten, ist verboten, soweit die Sportordnung keine Ausnahmen vorsieht. Als Ausnahmen gelten insbesondere Notfälle (Gesundheitsgefährdung) und Hilfen durch vom Ausrichter hierfür eingesetzte Personen.
- g. Teilnehmer dürfen weder Begleitung noch Schrittmacherdienste zu Fuß oder mittels Fahrzeugen annehmen; es ist ihnen jedoch gestattet, sich vom Streckenrand aus mit Informationen versorgen zu lassen. Dabei dürfen weder Wettkampfablauf noch andere Teilnehmer störend beeinträchtigt werden.
- h. Persönliche Verpflegung darf nur ausschließlich an den offiziell vorgesehenen Verpflegungsstellen von Helfern des Ausrichters oder eigenen Betreuern angereicht werden.
- i. Die Teilnehmer sollen ihren Mitwettkämpfern, den Helfern des Ausrichters und den Zuschauern mit Höflichkeit und Anstand begegnen.
- j. Verboten ist das Mitführen oder Benutzen von elektronischen Abspielgeräten oder Mobiltelefonen.
- k. Das Entsorgen von Gegenständen außerhalb von Verpflegungs- oder Wegwerfzonen ist untersagt.

- I. Manipulationen an den Startnummern insbesondere zum Nachteil des Aufdruckes sind verboten. Jeder Teilnehmer ist für die Feststellung seiner Identität gegenüber der Wettkampfleitung und den Kontrolleuren selbst verantwortlich.

2. Anti-Doping

Doping ist strikt und unbedingt verboten. Die Anti-Doping Regeln der WQF, der WADA, NADA und der QUAD finden vollinhaltlich Anwendung. Athleten, die diese Sportarten wettkampfmäßig ausüben, sind verpflichtet, sich mit dem Regelwerk sowie den Verfahren bezüglich Kontrollen, Strafen und Einsprüchen vertraut zu machen. Ein Sportler, gleich welcher Sportart, der wegen Verstoßes gegen die Antidopingbestimmungen gesperrt wurde, darf an keiner Veranstaltung der QUAD teilnehmen. Näheres regelt die Anti-Doping Ordnung der QUAD.

3. Gesundheit

- a. Es liegt in der Verantwortung jedes einzelnen Athleten dafür Sorge zu tragen, dass sein physischer und psychischer Zustand einen Wettkampf ohne gesundheitliche Schäden zu absolvieren zulässt.
- b. Die Organisatoren können entlang der gesamten Strecke Massage und medizinische Versorgungsleistungen anbieten. Sofern diese von der QUAD oder dem Veranstalter ermächtigt sind, können Ärzte einen Sportler aus dem Rennen nehmen, wenn es aus medizinischen-gesundheitlichen Gründen notwendig erscheint. Hierbei ist mit Augenmass zu handeln.
- c. Bei Unfällen kann der Athlet nach eigenem Ermessen und auf eigener Verantwortung nach Erster Hilfe und medizinischer Versorgung den Wettkampf fortsetzen, sofern der Organisator oder betreuende Helfer (Ärzte, Rettungssanitäter) dem explizit nicht widersprechen.

4. Generelle Regel für Veranstalter

- a. Der Veranstalter kann aufgrund besonderer Umstände das Rennen für individuelle Sportler oder das gesamte Starterfeld abbrechen. Hierbei sind vernünftige Gründe anzuwenden, etwa wenn der Veranstalter offensichtlich erkennt, dass ein Teilnehmer nicht ausreichend für den Wettkampf präpariert ist oder problematische Wetteränderungen eintreten. Die Maßnahme sollte nach Möglichkeit in Abstimmung mit einem Präsidiumsmitglied erfolgen.
- b. Die Ausrichter von Quadrathlons oder assoziierter Sportarten sind für den Wettkampf verantwortlich und tragen dafür Sorge, dass eine regelkonforme Veranstaltung gewährleistet ist.

5. Berechtigung

- a. Alle Sportler müssen eigenverantwortlich für die Teilnahmefähigkeit an Wettbewerben sorgen.
- b. Sportler die bei der QUAD oder anderen Sport-Verbänden gesperrt sind können nicht an QUAD-Veranstaltungen teilnehmen.

6. Registrierung

- a. Die Registrierung wird vom Veranstalter geregelt.
- b. Die deutschen Athleten müssen bei der Startunterlagenausgabe eine QUAD-Lizenz vorzeigen oder eine Tageslizenz lösen, deren Höhe sich nach der aktuellen Gebührenordnung richtet. Bei WQF-Wettkämpfen im Ausland ist die QUAD-Lizenz für die Wertung zwingt notwendig.

7. Sprache / Kommunikation

Die offizielle Sprache ist Deutsch. Empfohlen wird zudem Englisch, wenn ausländische Teilnehmer am Start sind.

8. Trikots

- a. Kaderathleten sollen bei nationalen und internationalen Meisterschaften nach Möglichkeit Nationaltrikots tragen.
- b. Generell müssen Geschlechtsorgane und Brust durch Textilien bedeckt sein. Beim Schwimmen können Männer auf die Brustbedeckung verzichten.
- c. Sponsoraufdrucke und andere Nationaltrikotembleme und Namen dürfen nicht verdeckt werden.

9. Briefing, Wettkampfbesprechung

Vor der Veranstaltung ist eine Wettkampfbesprechung durchzuführen. Die Wettkampfbesprechung sollte spätestens 30 Minuten vor dem Start abgeschlossen sein und kann am Vortag, aber nicht früher stattfinden.

In dieser sind:

- die Strecken sowie der Ablauf des Wettkampfes zu erläutern,
- besonders gefährliche Stellen zu nennen,
- auf über den Inhalt der Ausschreibung hinausgehende wesentliche Punkte für den jeweiligen Wettkampf hinzuweisen.

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung des Ausrichters ist Pflicht. Die dort vom Veranstalter / Ausrichter erteilten Anweisungen für den Wettkampf sind verbindlich. Eine Berufung bei etwaigen Nachteilen wegen Nichtteilnahme ist nicht möglich.

10. Zeiten, Resultate

- a. Der Ausrichter von Wettbewerben kann Zeitlimits für die einzelnen Disziplinen und kumulierte Zeiten festlegen. Wird zumindest eine der Fristen überschritten, so ist der Teilnehmer damit disqualifiziert.
 - b. Die Zeitmessung von Start bis Ziel ist ununterbrochen. Der Veranstalter ist angehalten, sofern dies technisch und organisatorisch möglich ist, Zwischenzeiten, auch für die Wechselbereiche, zu erfassen.
 - c. Der Veranstalter ist angehalten eine Siegerehrung vorzunehmen. Die Siegerehrung kann während der laufenden Veranstaltung beginnen.
 - d. Die Ergebnisliste ist endgültig nach Ablauf der Protestfristen oder der Entscheidung nach Protesten.
-

§ 3 Strafen

1. Generelle Regel

- a. Wettkampfteilnehmer, die die Wettkampfregeln der QUAD missachten, werden von den Kampfrichtern durch Verwarnung, Zeitstrafe, Disqualifikation oder sonstige dafür vorgesehene Sanktionen entsprechend bestraft.
- b. Wettkampfrichter müssen keine Verwarnung vor einer Disqualifikation aussprechen.

2. Ermahnung

Wettkampfrichter können Ermahnungen aussprechen, die auf faktische oder vermeintliche Regelwidrigkeiten hinweisen. Sie haben keine weitere Folge im Sinne einer Sanktion. Sie werden auch nicht aufsummiert oder festgehalten.

3. Verwarnung

Ob eine Verwarnung ausgesprochen wird, liegt in der Eigenverantwortlichkeit des jeweiligen Kampfrichters. Bei mehr als 2 Verwarnungen für einen Wettkampfteilnehmer innerhalb eines Wettkampfes, unabhängig ob von einem oder von mehreren Kampfrichtern, ist die Disqualifikation auszusprechen.

a. Durchführung:

Akustisches Signal, Ansprechen mit der Startnummer, Zeigen der Gelben Karte und Aufforderung den Regelverstoß zu beseitigen

b. **Verwarnt werden kann:**

Wer eine Regelverletzung unbeabsichtigt begeht und diese korrigiert werden kann z.B.

- I. bei einfachen Regelverstößen, deren Zweck ein Zeitvorteil ist. Dieser Zeitvorteil kann vom Kampfrichter ggf. durch Ansprache des Betroffenen aufgehoben werden.
- II. bei Verstößen gegen Gebote, deren Ziel es in erster Linie ist, einen Vorteil im Wettkampf zu unterbinden, der Vorteil aber noch nicht eingetroffen ist oder durch Korrektur noch aufgehoben werden kann.

4. Zeitstrafe

Eine Zeitstrafe kann nur beim Radfahren gegeben werden, wenn der Verdacht des Windschattenfahrens gegeben ist. Dies wird durch Zeigen der blauen Karte signalisiert.

a. **Durchführung:**

Akustisches Signal, Ansprechen mit der Startnummer, Zeigen der blauen Karte und rufen Zeitstrafe und Aufforderung den Regelverstoß zu beseitigen.

b. **Zeitstrafen:**

- Sprintdistanz 1 min.
- Mitteldistanz 2 min.
- Langdistanz 4 min.

c. **Mögliche Durchführung der Zeitstrafe:**

- abzusetzen in einer Penalty Box auf der Radstrecke oder nach dem Radziel,
- oder Zeitaddition zur Rad- oder Endzeit.

- d. Hält ein Teilnehmer nicht in der vorgesehenen Penalty-Box, ist er zu disqualifizieren.

5. Disqualifikation

Disqualifikationen sind auszusprechen bei schwerwiegenden Regelverstößen.

a. **Durchführung:**

Akustisches Signal, Ansprechen mit der Startnummer, Zeigen der Roten Karte (der Wettkampf kann beendet werden), Ausgesprochene Disqualifikationen sind durch Aushang an vorher bekannt gegebenem Ort zu veröffentlichen. Auch wenn während des Wettkampfes die rote Karte nicht gezeigt wurde, können Disqualifikationen durch den Einsatzleiter ausgesprochen werden, falls ihm durch Mitglieder des Wettkampfgerichtes, der Rennleitung oder durch die Polizei ein dies rechtfertigender Sachverhalt zur Kenntnis gebracht wird.

Vor einer Disqualifikation muss nicht unbedingt eine Verwarnung ausgesprochen werden!

b. **Disqualifikation erfolgt nach:**

- Der dritten blauen Karte, oder
- der dritten gelben Karte, oder
- zwei blauen und einer gelben Karte, oder
- zwei gelben und einer blauen Karte.

c. **Sofortiger Ausschluss**

Grob unsportliches Verhalten, Beleidigungen und Tätlichkeiten rechtfertigen den sofortigen Ausschluss.

Durchführung:

Akustisches Signal, Ansprechen mit der Startnummer, Zeigen der roten Karte und die Aufforderung den Wettkampf sofort zu beenden. Eine Verwarnung vor einem sofortigen Ausschluss ist nicht erforderlich.

- d. Alle Disqualifikationen werden während oder bis spätestens 30 Minuten nach dem Rennen (Einlauf des letzten Teilnehmers oder Ende des Gesamtzeitlimits vom Veranstalter) an einer Informationswand veröffentlicht. Der betroffene Teilnehmer kann bis zu einer Stunde nach Beendigung des Rennens offiziell Protest einlegen. Der Protest muss in schriftlicher Form mit einer Kautions von 25 € erfolgen. Die Kautions wird bei Freispruch zurückerstattet.

6. Sperren

Der Verbandstag oder das Präsidium können im Rahmen ihrer Kompetenz Sperren für Verstöße gegen die Wettkampffregeln, entsprechend des gesamten Regelwerks, verhängen.

§ 4 Schwimmen

1. Grundsätzliches

- a. Über den Schwimmstil werden keine Vorschriften gemacht.
- b. Dem Teilnehmer ist es zu seiner eigenen Sicherheit erlaubt, sich während des Schwimmens an geeigneten Stellen festzuhalten. Er darf sich keinen Vorteil verschaffen. In einem Notfall sollte der Teilnehmer seinen Arm heben und nach Hilfe rufen. Nach dem Hilfe vom Rettungspersonal oder durch einen Kampfrichter geleistet wurde, darf der Teilnehmer den Wettkampf nicht fortsetzen.

- c. Schwimmbekleidung (Minimum):
- Männer: Undurchsichtige Badehose, die die primären Geschlechtsmerkmale verdeckt.
- Frauen: Undurchsichtige einteilige oder zweiteilige Badeanzüge, die primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale verdecken.
- d. Der Teilnehmer sollte seine Startnummer zumindest einmal sichtbar auf Oberarm, Handrücken oder Schwimmmütze tragen.
- e. Stellt der Ausrichter eine Schwimmmütze, so hat der Teilnehmer diese zu tragen.
- f. Beim Schwimmen darf die von Ausrichter ausgegebene Startnummer (Druckform) nicht getragen werden.
- g. Augenbrillen und Gesichtsmasken sind beim Schwimmen gestattet.
- h. Verboten sind Hilfsmittel wie z.B. Flossen, Handschuhe, Socken, Strümpfe, Paddles, Schnorchel.
- i. Jedwede Antriebsmotoren und technische Schwimmhilfen sind streng untersagt. Strafe: Disqualifikation, Sperre
- j. Findet das Schwimmen in einem Schwimmbad statt, so hat der Teilnehmer die Wand am Ende der Bahn mit einem Körperteil zu berühren.
- k. Das Einschwimmen vor der Startlinie ist bis 3 Minuten vor dem Start erlaubt.
- l. Temperaturmessung

Die Wassertemperatur soll mit einem geeichten Messgerät zur Messung von Wassertemperaturen vollzogen werden. Die Messung soll an 3 mindestens 50 Meter voneinander entfernten Punkten in einer Tiefe von 60 cm erfolgen.

2. Neoprenanzug

- a. Der Veranstalter erklärt vor dem Rennen, ob Kälteschutz erlaubt oder Pflicht ist. In der Ausschreibung kann unterhalb bestimmter Wassertemperaturen das Tragen eines Kälteschutzanzuges vorgeschrieben werden.
- b. Tragemöglichkeiten eines Neoprenanzug

Schwimm- distanz	Verboten über	Maximum Zeit im Wasser
750 m	22°C	30 min.
1500 m	22°C	1 h 10 min.
3000 m	23°C	1 h 40 min.
4000 m	24°C	2 h 15 min.

- c. In der Ausschreibung kann unterhalb bestimmter Wassertemperaturen das Tragen eines Kälteschutzanzuges vorgeschrieben werden.
- d. Die maximale Gesamtmaterialstärke eines Kälteschutzanzuges darf 5 mm nicht überschreiten und er darf aus nicht mehr als 3 Einzelteilen bestehen, und zwar einer Gesichtsmaske, einem Oberkörper- und einem Unterkörperteil. Ein Kälteschutzanzug muss einlagige Arme mit gleichmäßigen Armflächen ohne Überlappungen, Lamellen, Taschen o.ä. haben. Es darf dadurch beim Schwimmen zu keiner Vergrößerung der Armflächen kommen.
- e. Die Schwimmdistanz kann gekürzt oder gestrichen werden wenn folgende Bedingungen herrschen:

Original Schwimmdistanz	Wassertemperatur						
	Über 32,0°C	31,9°C – 31,0°C	30,9°C – 15,0°C	14,9°C – 14,0°C	13,9°C – 13,0°C	12,9°C – 12,0°C	Unter 12,0°C
750 m	Canceln	750 m	Canceln				
1500 m	Canceln	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Canceln
3000 m	Canceln	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Canceln
4000 m	Canceln	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Canceln

Hinweis: Die oben genannte Temperatur ist nicht immer die Temperatur, die in die endgültige Entscheidung einfließt. Wenn die Wassertemperatur unter 22°C liegt und die Lufttemperatur niedriger als 15°C ist, dann ist der angepasste Wert aus Wasser- und Lufttemperatur entsprechend dem folgenden Diagramm zu verwenden:

		Lufttemperatur							
		15 °C	14 °C	13 °C	12 °C	11 °C	10 °C	9 °C	9 °C
Wassertemperatur	22 °C	21.0 °C	20.5 °C	20.0 °C	19.5 °C	19.0 °C	18.5 °C	18.0 °C	17.5 °C
	21 °C	20.5 °C	20.0 °C	19.5 °C	19.0 °C	18.5 °C	18.0 °C	17.5 °C	17.0 °C
	20 °C	17.5 °C	17.0 °C	16.5 °C	16.0 °C	15.5 °C	15.0 °C	14.5 °C	14.0 °C
	19 °C	17.0 °C	16.5 °C	16.0 °C	15.5 °C	15.0 °C	14.5 °C	14.0 °C	13.5 °C
	18 °C	16.5 °C	16.0 °C	15.5 °C	15.0 °C	14.5 °C	14.0 °C	13.5 °C	13.0 °C
	17 °C	16.0 °C	15.5 °C	15.0 °C	14.5 °C	14.0 °C	13.5 °C	13.0 °C	Cancel
	16 °C	15.5 °C	15.0 °C	14.5 °C	14.0 °C	13.5 °C	13.0 °C	Cancel	Cancel
	15 °C	15.0 °C	14.5 °C	14.0 °C	13.5 °C	13.0 °C	Cancel	Cancel	Cancel
	14 °C	14.0 °C	14.0 °C	13.5 °C	13.0 °C	Cancel	Cancel	Cancel	Cancel

- f. Bei einer Beschränkung der Schwimmdistanz bleibt der Status einer Meisterschaft dadurch erhalten.
- g. Tragen die Teilnehmer Schwimmanzüge sind diese nach dem Schwimmen ganz auszuziehen.
- h. Kälteschutzanzüge und Schwimmanzüge dürfen nicht übereinander getragen werden.

- i. Ist das Schwimmen mit Kälteschutzanzug verboten, darf die Schwimmbekleidung keine Körperstellen an den Armen unterhalb der Ellbogen und unterhalb der Knie bedecken.
 - j. Ist das Schwimmen mit Kälteschutzanzug verboten, darf die Schwimmbekleidung keinen Auftrieb erzeugen.
-

§ 5 Radfahren

1. Grundsätzliches

- a. Das Radrennen wird als Einzelzeitfahren ohne jede Unterstützung durch Außen (Begleitung zu Fuß, mit dem Fahrrad oder motorisiert) durchgeführt.
- b. In den Wechselzonen ist Radfahren nicht erlaubt.
- c. Auf dem gesamten Radparcour muss, sofern vom Veranstalter keine Sperrungen und damit anders lautende Regelungen möglich sind, die Straßenverkehrsordnung (STVO) eingehalten werden.
- d. Wettkämpfer müssen alle anfallenden Reparaturen während eines Wettkampfs ohne fremde Hilfe erledigen. Hier muss der Wettkämpfer alle Mittel und Werkzeuge selbst mitführen, sofern nicht durch den Veranstalter für alle Wettbewerber Mittel zur Verfügung gestellt werden. Auch Ersatzräder oder Fahrräder dürfen nicht von Außen zur Verfügung gestellt werden.
- e. Der Sportler ist für den ordnungsgemäßen Zustand des Rades verantwortlich. Der Veranstalter kann diese Sorgfaltspflicht überprüfen und die Nichtteilnahme aussprechen, wenn er maßgebliche technische Mängel oder Regelwidrigkeiten identifiziert.
- f. Der Veranstalter kann eine Ersatzteilzone einrichten, wo die Athleten Ersatzräder und Werkzeug vor dem Wettkampf hinterlegen können.

2. Windschattenverbot

- a. Windschattenfahren hinter oder seitlich neben einem anderen Teilnehmer ist verboten. Die Teilnehmer haben Versuche anderer, Windschatten zu fahren, zurückzuweisen.
- b. Ein Teilnehmer, der nicht deutlich genug zu erkennen gibt, diese Bestimmungen einzuhalten, ist mit Zeitstrafe, ggf. der Disqualifikation zu bestrafen. Ständiges Nebeneinander fahren ist verboten. Anweisungen von Kampfrichtern zu versetztem Fahren ist im Rahmen der StVO Folge zu leisten.

c. **Windschattenzone**

Die Windschattenzone ist 12m lang, gemessen von der Vorderkante des Vorderrades des Vordermannes bis zur Vorderkante des Vorderrades des nachfolgenden Teilnehmers.

d. **Einfahren und Passieren der Windschattenzone**

- Ein von hinten aufholender Teilnehmer hat die Windschattenzone des vor ihm fahrenden so schnell wie möglich zu durchqueren.
- Der Überholvorgang muss nach 25 Sekunden abgeschlossen sein.

f. **Ausnahme**

Wettkampfteilnehmer können in folgenden Situationen in die Windschattenzone anderer Wettkampfteilnehmer einfahren:

- an Verpflegungsstationen,
- im Bereich 500 m vor und hinter der Wechselzone,
- Ausnahmen werden in der Ausschreibung und/oder in der Wettkampfbesprechung festgelegt

g. **Definition von "Überholt"**

Ein Wettkampfteilnehmer gilt als überholt, wenn das Vorderrad des Überholenden vor dem des Überholten ist.

Der Überholte hat innerhalb von 5 Sek. erkennbar die Zone des Überholenden nach hinten zu verlassen, um den regelkonformen Abstand wieder herzustellen.

h. **Windschatten-Zone für motorisierte Fahrzeuge**

Die Windschattenzone von zweispurigen motorisierten Fahrzeugen ist 35m lang, die von Motorrädern ist 12m lang, jeweils gemessen unmittelbar hinter dem Fahrzeug.

3. **Ausrüstung**

- a. Das verwendete Fahrrad darf allein durch menschliche Muskelkraft vorwärts bewegt werden.
- b. Zusätzlich angebrachte Windabweiser und Verkleidungen an Wettkampfrad (ausgenommen Hinterräder) und Körper des Wettkämpfers sind nicht erlaubt. Räder in Speichenkonstruktion können auch Speichenarm sein (so genannte Tri- und Four-spokes) sofern diese keine messerartigen Speichen besitzen. Vorderräder müssen gespeicht (konventionell oder speichenarm aus Kunststoff) sein.
- c. Lenkeranbauteile müssen so positioniert sein, dass im Falle eines Unfalles Verletzungen vermieden werden.
- d. Jedes Rad muss eine Vorder- und Hinterradbremse haben. Die Bremshebel dürfen nicht nach vorne ragen.
- e. Liegeräder und Fahrräder ohne Freilauf sind verboten

- f. Rohrenden am Lenken müssen verschlossen sein.
- g. Gestattet ist das Mitführen von Werkzeugen und Ersatzteilen; nicht jedoch das Mitführen von Laufrädern und Rahmen.
- h. Mitgeführte Behälter für Getränke oder Nahrungsmittel müssen aus unzerbrechlichem Material sein.

Außergewöhnliche Ausrüstung bleibt bis zu einer anders lautenden Entscheidung des Wettkampfgerichtes ungenehmigt. Die Nutzung von Helmkameras und am Fahrrad angebrachten Kameras ist ausschließlich nach Genehmigung durch den Einsatzleiter erlaubt.

- i. Das Rad ist ebenfalls mit der Startnummer - sofern angeboten - zu versehen. Diese Nummer soll deutlich von links sichtbar sein.
- j. Armauflagen und Auflieger sind als Teil des Lenkers erlaubt.
- k. Kein Laufrad darf mit einem Mechanismus versehen sein, der es beschleunigen kann
- l. Einsatzleiter können bei extremen Winterungsbedingungen aus Sicherheitsgründen das Verwenden von Scheibenrädern untersagen.
- m. Bei allen Wettkämpfen ist ein radsportspezifischer Helm mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht und der folgende Bedingungen – festzustellen durch eine Sichtprüfung - erfüllt:
 - korrekter Sitz auf dem Kopf
 - keine Beschädigungen aufweisen
 - unbeschädigte, nicht dehbare Halteriemen, die an mindestens drei Stellen mit der Schale verbunden und die mittels Sicherheitssystem (nicht Klett o. ä.) schließbar sein müssen. Während des Wettkampfes ist der Helm vor der unmittelbaren Aufnahme des Rades bis zum Abstellen desselben in der Wechselzone geschlossen zu tragen. Aus Gründen der Sicherheit wird empfohlen, einen entsprechend geprüften und zugelassenen Helm während des Radfahrens am Veranstaltungstag auch vor und nach dem Wettkampf geschlossen zu tragen.
- n. Jeder Teilnehmer hat Oberkörperbekleidung zu tragen.
- o. Die Startnummer ist deutlich sichtbar auf dem Rücken zu tragen.
- p. Für folgende Altersklassen gelten für Fahrräder bestimmte max. Ablaflängen (Weg eines Laufrades bei einer Kurbelumdrehung im größten Gang):
 - Jugend (16-17Jahre) Ablaflänge: 7,01 m

§ 6 Kajak

1. Generelle Regeln

Die Regatta der Disziplin Kajak ist als Einzelwettbewerb ohne fremde Hilfe und ohne jede Motorisierung oder sonstige Unterstützung zu absolvieren.

2. Bootsarten

- a. Grundsätzlich ist jede Bootsart im Kanu erlaubt (Kajak: Rennbootklassen, Abfahrtsboots, Seekajaks, Slalomboot, Tourenboote, auch Mehrsitzer, sofern allein gefahren werden, sowie auch alle Kanadierbootstypen und Stand Up Paddle Boards - SUP).
- b. Für alle Boote außer Stand Up Paddle Boards (SUP) gilt ein Mindestgewicht von 8 kg (inklusive aller festen Einbauten).
- c. Die Boote müssen aufgrund ihrer Konstruktion oder durch den Einsatz Auftriebskörper unsinkbar sein.

3. Paddelarten

Grundsätzlich sind alle Paddel (Doppelpaddel, Stechpaddel) erlaubt. In der Paddelform und -größe gibt es keine Beschränkung (z.B. Wing-, Slalom-, Tourenpaddel). Die Materialklasse ist irrelevant.

4. Sorgfalt

Der Wettkämpfer hat mit der üblichen Sorgfalt auf die Funktionsfähigkeit zu achten.

5. Beschränkungen

- a. Der Veranstalter kann bis zu 4 Wochen vor einem Wettkampf eine Bootsklassenbeschränkung in Abstimmung mit dem Präsidium verhängen. (z.B. keine Rennboote mit Steuer oder Finne).
- b. Jedwede Antriebsmotoren und Vortriebshilfen sind streng untersagt. Strafe: Disqualifikation, Sperre.
- c. Grundsätzlich wird jedem Teilnehmer das Tragen einer Schwimmwesten empfohlen. Der Veranstalter kann aus Gründen der Sicherheit das Tragen von Schwimmwesten vorschreiben.

6. Bootsnummer

Am Boot muss die Start-Nummer des Athleten angebracht werden.

7. Einstieg

- a. Unterstützung von Begleitpersonen/Helfern beim Ein- und Ausstieg ist untersagt.
- b. In begründeten Ausnahmen darf der Veranstalter Hilfestellungen beim Ein- und Aussteigen zulassen. Durch die Hilfestellung darf kein Sportler behindert werden.

8. Bootswechsel

- a. Es ist dem Athleten erlaubt, während eines Rennens in der Wechselzone, sofern er dadurch keinen anderen Teilnehmer behindert das Boot zu wechseln. Der komplette Wechsel des Bootes muss zwingend ohne fremde Hilfe erfolgen. Eine Unterstützung darf in diesem Fall auch nicht beim Einstieg und dergleichen erfolgen.
 - b. Wettkämpfer müssen alle anfallenden Reparaturen während eines Wettkampfs ohne fremde Hilfe erledigen. Werkzeug und Material dürfen ihm im Bereich der Wechselzone von außen zur Verfügung gestellt werden.
-

§ 7 Laufen

1. Grundsätzliches

- a. Es ist verboten, sich auf der Laufstrecke begleiten und/oder betreuen zu lassen.
 - b. Wettkampfteilnehmer dürfen:
 - Laufen oder gehen,
 - nicht die Laufstrecke zum eigenen Vorteil verlassen,
 - nicht andere Wettkampfteilnehmer auf der Laufstrecke behindern.
 - c. Ausrüstung
 - Führt die Laufstrecke auch nur teilweise über ungeschützten Waldboden, so ist der Gebrauch von Spikes untersagt.
 - Jeder Teilnehmer hat Oberkörperbekleidung zu tragen.
 - Die Startnummer ist deutlich sichtbar auf der Vorderseite zutragen.
-

§ 8 Wechselzone

Folgende Regeln sind gültig:

- a. Die Bekleidungsutensilien für Schwimmen, Radfahren, Kajak und Laufen sind an der vom Ausrichter vorgesehenen Stelle zu deponieren und im Verlauf des Wettkampfes von den Teilnehmern auch wieder dort zu platzieren.
- b. Wechselzonen dürfen ab Beginn des „Check-In“ bis zum Ende des „Check-Out“ nur von Wettkampfteilnehmer, offiziellen Helfern des Ausrichters, akkreditierten Medienleuten, Kampfrichtern sowie im Bedarfsfalle von Rettungs- und Sicherheitskräften, betreten werden.
- c. Wettkampfteilnehmer dürfen Wechselzonen nur an den dafür vorgesehenen und gekennzeichneten Eingängen und Ausgängen betreten bzw. verlassen.
- d. Wenn eine Umkleidezone und/oder Tütenablage für die Rad- Kajak- und Laufbekleidung eingerichtet wird, so hat sich an dem Teilnehmer zugewiesenen Radstellplatz mit Ausnahme der Radschuhe, des Helmes, der Startnummer und ggf. einer Brille kein weiterer Ausrüstungsgegenstand zu befinden.
- e. Ist innerhalb der Wechselzone ein eigener Umkleidebereich eingerichtet, so ist das Umziehen nur in dieser extra abgesperrten und kenntlich gemachten Umkleidezone gestattet.
- f. Kälteschutzanzüge (Neoprens) und Schwimmanzüge dürfen erst in der Wechselzone am jeweiligen Wechselplatz des Wettkampfteilnehmers ganz ausgezogen werden. Vom Schwimmziel bis zum Wechselplatz darf der Neoprenanzug lediglich vom Oberkörper entfernt werden. Dabei dürfen andere Wettkampfteilnehmer nicht behindert werden.
- g. Innerhalb der Wechselzone ist es verboten, mit dem Rad zu fahren.
- h. Die Teilnehmer haben ihr Rad selbst aufzunehmen und eigenhändig wieder an dem ihnen zugewiesenen Platz abzustellen. Eine Radannahme durch das Ordnungspersonal gilt als besondere Hilfestellung und ist nur zulässig, wenn sie in der Ausschreibung oder Wettkampfbesprechung angekündigt wurde.
- i. Das Auf- und Absteigen vom Rad hat ausschließlich an der/den vorgesehenen Linien des Ein- und Ausganges der Wechselzone oder in einer vorgesehenen Auf- oder Abstiegszone, zu erfolgen.
- j. Wenn die lokale Bedingungen es zulassen, kann der Veranstalter für Athleten, die im vergangenen Wettkampfsjahr über 200 World Cup Punkte gesammelt haben, und für von dem Veranstalter ausgewählte Top-Athleten in der Kajakwechselzone ein Sonderbereich reservieren.

§ 9 Lizenz, Klassen, Veranstaltungen

1. Lizenz

Um an Veranstaltungen der QUAD oder der WQF teilzunehmen benötigt ein deutscher Staatsbürger eine QUAD-Lizenz. Diese erhält der Sportler durch persönliche Mitgliedschaft in der QUAD oder durch eine Tagelizenz. Ausländische Starter benötigen keine QUAD-Lizenz.

2. Geschlechtsklasse

Bei Wettkämpfen wird grundsätzlich zwischen Mann und Frau getrennt gewertet. In der Gesamtliste können Männer und Frauen gemeinsam aufgeführt werden.

3. Altersklassen

a. Die Altersklassen sind bei Frauen und Männern gleich und werden durch das Geburtsjahr bestimmt. Die entsprechende Altersklasse ergibt sich aus dem Jahr, in dem der Wettkampf stattfindet, abzüglich des Geburtsjahres der jeweiligen Wettkampfteilnehmer. Wettkampfteilnehmer werden getrennt nach Geschlecht und Altersklassen gewertet.

b. Bezeichnungen der Altersklassen und Alterszuordnungen:

I) <i>Jugend:</i>	16 - 17 Jahre
II) <i>Junioren:</i>	18 - 19 Jahre
III) <i>U23</i>	20 - 22 Jahre
IV) <i>Elite:</i>	23 - 39 Jahre
V) <i>Masters:</i>	ab 40 Jahre.

Masters sind in folgende weitere Altersgruppen (-klassen = AK) unterteilt:

– <i>Masters 40:</i>	40 - 49 Jahre
– <i>Masters 50:</i>	50 - 59 Jahre
– <i>Masters 60:</i>	60 - 69 Jahre
– <i>Senioren:</i>	70 Jahre und älter

c. Startempfehlung für die Alterklassen über folgende Distanzen:

– <i>Jugend:</i>	Sprint
– <i>Junioren:</i>	Sprint, Mittel
– <i>U23:</i>	Sprint, Mittel, Lang
– <i>Elite:</i>	Sprint, Mittel, Lang
– <i>Masters:</i>	Sprint, Mittel, Lang

Längere Distanzen sind nicht zu empfehlen für jüngere Athleten. Wenn diese denn noch starten wollen, können sie dies mit dem schriftlichen Einverständnis ihre Eltern tun.

4. Deutsche Meisterschaften (DM)

- a. Die Deutschen Meisterschaften (DM) werden über Sprint-, Mittel- und Langdistanz ausgetragen. Die Deutschen Meisterschaften sollen jährlich ausgetragen werden und nicht an einem Wochenende gleichzeitig stattfinden.
- b. Gewertet für die Deutschen Meisterschaften werden alle Athleten, die die deutsche Staatsbürgerschaft und eine gültige QUAD Lizenz besitzen. Ein Athlet mit zwei Staatsbürgerschaften darf bei Deutschen Meisterschaften nur dann gewertet werden, wenn er im gleichen Jahr nicht für ein anderes Land bei internationalen Wettkämpfen startet.
- c. Ausländische Starter zählen nicht zur DM-Wertung, werden jedoch einer offenen Wertung geführt.

5. Deutschland-Cup (D-Cup)

- a. Der Deutschland Cup wird von der QUAD als Veranstaltungsserie durchgeführt. Seine Zusammensetzung und Regeln werden vom Präsidium mindestens 2 Monate vor Beginn des Deutschland-Cups festgelegt und veröffentlicht.
Dahinter steht die Idee, die Sportler der verwandten Sportarten Quadrathlon, Kanutriathlon, Hydrathlon und Multisport in einer gemeinsamen Wertung zu vereinen und so das Interesse an den jeweils anderen Sportarten zu wecken.
- b. Alle deutschen Teilnehmer, die bei einem der Wettkämpfe starten, kommen automatisch in die Cup-Wertung. Die Anzahl der Wettkämpfe, an denen ein Sportler teilnehmen und gewertet werden kann, ist nicht limitiert. Es werden die besten vier Ergebnisse gewertet.
- c. Pro Veranstaltung werden Punkte in der Reihenfolge des Zieleinlaufes sowohl nach Gesamtwertung als auch nach Altersklassen vergeben. Die Wertung erfolgt jeweils getrennt für Frauen und Männer. Bei Punktgleichheit entscheidet zunächst der Jahrgang wobei gilt: niedrigerer Jahrgang vor höherem Jahrgang (Bsp.: 1965 vor 1970). Für den Jugend- und Juniorenbereich gilt die Regel umgekehrt, also höherer vor niedrigerem Jahrgang. Danach entscheidet die höhere Anzahl an absolvierten Wettkämpfen. Sollte immer noch Gleichstand vorliegen, entscheiden die Ergebnisse gegeneinander. Wenn zwischen den Athleten selbst nach diesen Kriterien keine Unterschied festzustellen wäre, wird die Platzierung geteilt.

d. Punkteverteilung

Pro absolvierten Wettkampf gibt es Punkte, die sich aus folgenden Punkten zusammensetzen:

- Absolut schnellste Wettkampfzeit eines deutschen Athleten / eigene Wettkampfzeit $\times 1000$
- Ab 40 Jahren gibt es 20 Alters-Bonuspunkte pro Wettkampf, die sich pro weiteres Lebensjahr jeweils um 10% erhöhen (bspw. 40=23, 41=25,3, 42=27,8, ... 50=59,7, ... 60=155,1, u.s.w.), bei U23 und jünger geht es entsprechend umgekehrt.
- Es werden die 4 besten Ergebnisse bewertet, zudem gibt es 100 Bonuspunkte pro Wettkampf, wenn jemand mehr als 4 Wettkämpfe absolviert.

Sowohl die Gesamtwertung, wie auch die Altersklassenwertung beruht auf dieses Berechnungssystem.

6. Nationalmannschaft (Kader)

- Die Nationalmannschaft der QUAD wird gebildet von einem Perspektiv-Kader und Masters-Athleten
- Perspektiv-Kader**

Nominierungskriterien:

Männer: Platzierung bei einer internationalen Meisterschaft unter den ersten 5 gesamt. Platzierung bei einer nationalen Meisterschaft unter den ersten 3 gesamt.

Frauen: Platzierung bei einer internationalen Meisterschaft unter den ersten 3 gesamt. Platzierung bei einer nationalen Meisterschaft unter den ersten 2 gesamt.

Die Platzierungen sollen in einem Zeitraum der vergangenen 2 Jahre erbracht worden sein. Der Ausschuss kann zudem AthletInnen bestimmen, die in den nächsten 2 Jahren gute Aussicht haben eine Medaille bei (inter)nationalen Meisterschaften zu erzielen. Dies betrifft insbesondere U23 NachwuchsathletInnen.

Unterstützung:

Ein Mitglied des Perspektiv-Kaders erhält finanzielle Unterstützung für den Start bei Weltcups im Ausland. Die Unterstützung beläuft sich auf 75€ pro Start und wird für maximal zwei Weltcups gezahlt. Ein Athlet kann bei entsprechenden Starts also maximal 150€ Zuschuss von der QUAD bekommen. Studenten und U23 AthletInnen wird bei den Auslandsstarts an einer internationaler Meisterschaft die Startgebühr von der QUAD übernommen, sowie die QUAD beteiligt sich an den Fahrt- und Übernachtungskosten. Das Geld wird am Jahresende und nach Nachweis der entsprechenden Starts und Startgebühren dem Athleten erstattet. Die

Unterstützung pro Start kann reduziert werden, wenn das Gesamtbudget für die Nationalmannschaft auf mehr Athleten verteilt werden muss als geplant.

Der Teammanager koordiniert die Starts aller Athleten und hilft bei der Bildung von Fahrgemeinschaften und der Suche nach gemeinsamen Unterkünften. Bei Weltcups erhalten die Athleten auch vor Ort Unterstützung bei der Wettkampfvorbereitung und Streckenerkundung. Auf Wunsch werden die Athleten vom Teammanager auch bei Fragen zur Trainingsgestaltung unterstützt.

Bedingungen:

Ein Kaderathlet muss über die sportlich-moralischen Voraussetzungen verfügen, die Bundesrepublik Deutschland angemessen zu vertreten. Falls ein Team-Outfit gestellt wird, muss dieses getragen werden. Es muss an mindestens 2 World-Cups teilgenommen werden. Der Athlet muss sich strikt der Anti-Doping-Ordnung der QUAD unterwerfen. Der Athlet wird für ein Jahr in das Topteam berufen. Jedes Jahr bis zum 01.03. kann eine erneute Bewerbung erfolgen.

Ein genereller Anspruch auf Aufnahme in die Nationalmannschaft besteht nicht.

Der Athlet darf in der laufenden Saison für keine andere Nation im Quadrathlon starten.

Ernennung:

Interessierte Athleten, die die Nominierungskriterien erfüllen, melden sich bis zum 01.03. jeden Jahres beim Teammanager. Die Bewerbung sollte ein kurzes Motivationsschreiben und die geplanten Auslandsstarts für die kommende Saison enthalten. Bis spätestens 15.03. werden die Athleten durch das Präsidium in das Team berufen.

c. Masters-Athleten

Nominierungskriterien:

Das Masters-Team besteht aus Athleten, die bei internationalen Rennen im Ausland starten und nicht dem Perspektiv-Kader angehören.

Platzierung bei einer internationalen Meisterschaft unter den ersten 3 der entsprechenden Altersklasse innerhalb der letzten 2 Jahre.

Der Teammanager koordiniert die Starts aller Athleten und hilft bei der Bildung von Fahrgemeinschaften und der Suche nach gemeinsamen Unterkünften.

Bedingungen:

Ein Master-Athlet muss über die sportlich-moralischen Voraussetzungen verfügen, die Bundesrepublik Deutschland angemessen zu vertreten. Der Athlet muss sich strikt der Anti-Doping-Ordnung der QUAD unterwerfen. Der Athlet wird für ein Jahr in das Master-Team berufen. Jedes Jahr bis zum 01.03. kann eine erneute Bewerbung erfolgen.

Ein genereller Anspruch auf Aufnahme in das Master-Team besteht nicht. Der Athlet darf in der laufenden Saison für keine andere Nation im Quadrathlon starten.

Ernennung:

Interessierte Athleten, die die Nominierungskriterien erfüllen, melden sich bis zum 01.03. jeden Jahres bei dem Teammanager. Die Bewerbung sollte ein kurzes Motivationsschreiben und die geplanten Auslandsstarts für die kommende Saison enthalten. Bis spätestens 15.03. werden die Athleten durch das Präsidium in das Team berufen.

§ 10 Definitionen und Distanzen

1. Definitionen

Quadrathlon-Wettbewerbe finden als Mehrkampf statt, bei dem alle Disziplinen nacheinander und ohne zeitliche Unterbrechung absolviert werden müssen.

2. Distanzen

Die QUAD Standarddistanzen für Quadrathlon-Wettkämpfe sind:

	Schwimmen	Rad	Kajak	Lauf
Sprint	750 m	20 km	4 km	5 km
Mittel	1500 m	40 km	8 km	10 km
Lang	4000 m	90 km	20 km	21 km

Die Veranstalter können ohne zwingende Rücksprache mit der QUAD bis zu 10% von den Vorgaben variieren, wobei darauf zu achten ist, dass die Abweichungen nicht in verschiedene Richtungen weisen.

Ferner kann der Veranstalter auch beim Vorstand der QUAD Genehmigungen einholen, größere Abweichungen zu zulassen oder auch Änderungen an der Reihenfolge vorzunehmen. Bei den Deutschen Meisterschaften sind die Standarddistanzen mit Abweichung von maximal 10% zwingend erforderlich.

§ 11 Assoziierte Sportarten

1. Hydrathlon

Hydrathlon (auch: Aquathlon) ist als assoziierte Sportart i.S.d. Satzung §2 Abs. 4 eine Disziplin der QUAD. Sie besteht aus: Schwimmen – Kajak – Laufen.

Standarddistanzen Hydrathlon der QUAD:

	Schwimmen	Kajak	Laufen
Sprint	1000 m	5 km	5 km
Mittel	2500 m	10 km	10 km
Lang	5000 m	20 km	20 km

2. Kanu-Triathlon

Der Kanu-Triathlon ist eine assoziierte Sportart des Quadrathlons i.S.d. Satzung §2 Abs. 4, sofern die Wettkämpfe nicht unter das Regelwerk und die Zuständigkeit des DKV (Deutscher Kanu Verband) fallen.

Standarddistanzen Kanu-Triathlon der QUAD:

	Laufen	Rad	Kajak
Sprint	5 km	20 km	5 km
Mittel	10 km	40 km	10 km
Lang	20 km	100 km	20 km

3. Multisportarten: Quadrathlon plus weitere Disziplinen

Multisportarten die neben den Disziplinen weitere Einzelsportarten aufnehmen und die als Ausdauersportarten absolviert werden können, können unter das Dach der QUAD aufgenommen werden. Das Präsidium entwickelt gemäß dem Geiste der Satzung entsprechende Distanzen und Anwendungen. Unter Umständen kann die Sport- und Wettkampfordnung entsprechend ergänzt werden.

4. Sonderregeln

Grundsätzlich sollen die assoziierten Sportarten der QUAD sich an die Sportordnung der QUAD halten. Sind jedoch organisatorische oder historische Voraussetzungen so, dass diese Veranstaltungen besondere Regeln erfordern, kann das Präsidium der QUAD diesen Besonderheiten zustimmen. Diese müssen in der Ausschreibung allerdings kenntlich gemacht werden

§ 12 Schlussbestimmung

Die Sport- und Wettkampfordnung wurde in der vorliegenden Fassung am 20.12.2021 vom Präsidium der Quadrathlon Allianz Deutschland (QUAD), auf Grundlage der Entscheidung der Regelkommission beschlossen und tritt mit der Veröffentlichung auf der QUAD Verbandshomepage in Kraft, wenn nicht mehr als 50% der QUAD-Mitglieder widersprechen. Diese werden per Email angeschrieben und haben ab dann zwei Wochen Zeit dieser Ordnung zu widersprechen.