ØVELSESPROGRAM FOR MESTERSKAP (ØPM)

KAPITTEL 1 OMFANG OG BEGRENSNINGER

§ 1

1) ØPM regulerer offisielle mesterskap i alle grener innenfor NCF: Norgesmesterskap, Ungdomsmesterskap og Regionmesterskap.

2) ØPM vedtas av Forbundstinget. Endringer gjøres av Tinget med alminnelig flertall.

3) ØPM regulerer overordnede forhold som er spesielle for årlige mesterskap, arrangert på nasjonalt og regionalt nivå.

4) Ved mesterskap rangerer ØPM over andre bestemmelser. For øvrig gjelder de ulike greners Kapprittsreglementer, og Normer for mesterskap.

5) Dersom UCI foretar endringer i sine tekniske beskrivelser som har konsekvens for nærværende reglement, skal den følgende teksten endres tilsvarende. Selve utformingen foretas av de respektive GU, i samarbeid med Lovutvalget, og legges frem for neste Forbundsting.

§ 2

1) Norgesmesterskapene er åpne for alle ryttere som gjennom sine klubber er tilsluttet NCF, innehar gyldig lisens, og er norske statsborgere minst siden 1/1 det året mesterskapet arrangeres.

2) Norgesmesterskap som ikke gir UCI-poeng er også åpne for utenlandske statsborgere dersom de a) representerer, og har løst lisens gjennom en norsk klubb, og b) har hatt lovlig opphold/bosetting i Norge i minimum de siste 12 – tolv måneder.

3) Mesterskapene er også åpne for norske ryttere som er tilsluttet et UCI registrert lag. Det forutsettes at slike ryttere også er medlem av en norsk klubb som er tilsluttet NCF. I mesterskapene representerer rytterne sine norske klubber og meldes på gjennom dem. Rytterne kan, etter avtale med sitt UCI lag benytte drakten til sin norske klubb, påført UCI-lagets navn på begge sider av drakten fra arm hulen til livet og en gang på brystet.

4) Ungdomsmesterskap arrangeres individuelt for hver årsklasse i aldersspennet 13-16 år.

5) Ungdomsmesterskapene er åpne for ryttere som har løst lisens gjennom en norsk klubb. I forbindelse med disse kan det arrangeres Ungdomsleker for årsklassene fra 12 år og yngre.

6) I Masters deles rytterne inn i 5-årsklasser f.o.m. 30 år t.o.m. 69 år. I tillegg kommer klasse 70+.

7) En rytter med Masterlisens kan ikke delta i både NM-Elite (NM-Senior) og NM-Masters i samme disiplin i samme sesong. Unntak gjelder ved deltakelse i NM-MTB Maraton.

8) En rytter kan ikke delta i både Elite/Junior og i B-mesterskap (i grener der dette arrangeres) i samme kalenderår.

9) Regionmesterskap er åpne for alle ryttere som har løst lisens gjennom en norsk klubb, men for å bli Regionmester må man være medlem av en klubb i den aktuelle regionen.

§ 3

1) Mesterskapene arrangeres hvert år.

2) Forbundsstyret bestemmer tidspunkt for Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap, og tildeler arrangementene i henhold til annonserte frister.

3) Ungdomsmesterskapene skal arrangeres i skolenes sommerferie.

4) Vedtak om arrangement av Regionmesterskap fattes av Regionstyret.

KAPITTEL 2 **GENERELLE ARRANGEMENTSTEKNISKE BESTEMMELSER**

§ 4

1) Mesterskapene skal arrangeres etter "Norm for mesterskap". Lag som søker om å arrangere mesterskap, forutsettes å ha akseptert dette.

2) Program, distanser og banene/ løypene for Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap skal være godkjent av NCF senest 6 måneder før mesterskapet.

3) Program, distanser og banene/ løypene for Regionmesterskap skal være godkjent av Regionen senest 3 måneder før mesterskapet.

4) 4) NCF oppnevner Teknisk delegert (TD) for alle Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap senest 12 måneder før arrangementet.

5) Regionen oppnevner TD for alle Regionmesterskap senest 6 måneder før arrangementet.

6) Kommissærjuryen i Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap skal oppnevnes av NCF.

7) Kommisærjuryen i Regionmesterskap oppnevnes av Regionen.

§ 5

1) Innbydelse til mesterskap skal sendes klubbene minst 1 -en- måned før rittet holdes.

2) Påmeldingsfristen skal ikke overstige 3-tre- uker. Forøvrig gjelder de ordinære bestemmelser om innbydelse og påmelding til ritt.

3) Ryttere eller lag i klassene M/K Junior, Senior og Veteran, som er påmeldt og godkjent for start i; NM-tempo, NM-lagtempo, NM-Terreng utfor og alle Baneøvelser, vil bli ilagt bot hvis de uteblir fra start uten fremlagt legeerklæring. Dette skal bekjentgjøres i innbydelsen. Botens størrelse fastsettes av Forbundsstyret.

4) Etteranmeldelse tillates ikke i mesterskap.

§ 6

1) I Norgesmesterskapene skal det foretas premiering i form av diplomer, medaljer og mesterskapstrøyer, som beskrevet i Reglement for Utmerkelser - kfr. pkt. 3.2-3, 5.3 og 6.2.3.

2) NCF bekoster og skaffer til veie Mesterskapstrøyer og medaljer, samt HM Kongens pokal der den deles ut.

3) Premiering for øvrig bekostes av arrangøren og skjer etter de ordinære bestemmelsene for premiering.

4) I lagkonkurranser er alle startende ryttere på laget berettiget til premiering selv om ikke alle rytterne fullfører.

§ 7

KAPITTEL 3 **BANE**

Norgesmesterskap

1) Norgesmesterskap på bane arrangeres med samme klasseinndeling som for UCI verdensmesterskap.

2) Norgesmesterskap kan legges til utlandet hvis det ikke finnes godkjent innendørs velodrom i Norge.

3) Det kan arrangeres både utendørs og innendørs norgesmesterskap samme år.

4) Øvelsesprogrammet innendørs tilsvarer UCI VM øvelser.
Øvelsesprogrammet utendørs begrenses til de øvelser den aktuelle banen er godkjent for.
Øvelsesprogrammet evalueres årlig i forhold til internasjonal satsing og grenens utvikling i Norge.

§ 8

1) Når mesterskapet avvikles på innendørs velodrom følges UCI norm for tekniske og rittavviklingsmessige forhold.

2) Hvis mesterskapet avvikles på utendørs bane i Norge gjelder bestemmelsene i BR.

Ungdomsmesterskap

§ 9

1) Ungdomsmesterskap for klasse 15 og 16 år kan legges sammen med Norgesmesterskapet, også når dette foregår utenlands.

2) Øvelsesprogram: 500m fast start, Individuell forfølgelse (2000m)

§ 10

1) Hvis deltakelsen er stor på 500 m, kan dommerjuryen bestemme at konkurransen kjøres med to ryttere i heatene. Rytterne starter da på hver sin side av banen.

2) På utendørs bane er det anledning til å bruke landeveissykkel. Giring er likevel ikke tillatt.

Regionmesterskap

§ 11

1) Regionmesterskap kan arrangeres på utendørs velodrom eller friidrettsbane med fast dekke for alle klasser fra M/K 6-9 til M/K 70+.

2) Regionen bestemmer selv øvelsesprogram.

KAPITTEL 4 **BMX-SYKLING**

Norgesmesterskap

§ 12

1) Norgesmesterskapene i BMX arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Menn Elite:	Expert 20"
Kvinner Elite:	Expert 20”
Menn Junior:	Expert 20"
Kvinner Junior:	Expert 20”

2) Med samkjøring av to klasser som på gitt anlegg hadde blitt tildelt to forskjellige traseer med ulike vanskelighetsgrad, skal den trase med lavest vanskelighetsgrad anvendes.

3) Reglement for BMX, og Norges Cykleforbunds lov- og regelverk, er de dokumenter som til enhver tid er gjeldende for avvikling av Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap.

Ungdomsmesterskap og Uoffisielle mesterskap

§ 13

Ungdomsmesterskap i BMX arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Gutter 16 år:	Ekspert 20"
Gutter 15 år:	Ekspert 20"
Gutter 14 år:	Ekspert 20"
Gutter 13 år:	Ekspert 20"
Jenter 15-16 år:	Ekspert 20"
Jenter 13-14 år:	Ekspert 20"

Uoffisielt Norgesmesterskap i BMX arrangeres for følgende klasser og øvelser:

D 17+:	Expert 20”
M 17-29 år:	Expert 20”
M30+:	Expert 20”
M 17-29 år:	Cruiser 24"
M 30+	Cruiser 24"

Seedes etter Norges cup/BMX-ranking, fra forrige år (om NM/UM er først), ellers fra siste runde samme år.

KAPITTEL 5 **LANDEVEI**

Norgesmesterskap

§ 14

1) Norgesmesterskapene på landevei arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Menn Elite:	40 - 50 km tempo individuelt
	190 -220 km fellesstart
	50 - 70 km lagtempo
	50 - 60 km gateritt
Menn U23:	140 - 170 km fellesstart
Menn Junior:	25 - 30 km tempo individuelt
	120 – 140 km fellesstart
	40 - 50 km lagtempo
	40 - 50 km gateritt
Kvinner Elite:	25 - 30 km tempo individuelt
	120 - 140 km fellesstart
	30 - 40 km lagtempo (Samkjøring K-jun)
	30 - 40 km gateritt
Kvinner Junior:	15 - 20 km tempo individuelt
	70- 90 km fellesstart
	20- 30 km gateritt

2) Masters

Maksimale distanser fellesstart (Ref. UCIs regelverk):

M30-49 år:	160 km
M50-64 år:	120 km
M65 + år:	100 km
K30-49 år:	120 km
K50 + år:	100 km

Maksimale distanser tempo:

Alle klasser M/K:	40 km

§ 15

1) I tempo for Menn og Kvinner Elite kan følgende delta:
- ryttere med lisens fra UCI registrerte lag
- ryttere med lisens i klasse Elite og U23.
I tillegg kan ryttere med Masterlisens delta, men ved behov for begrenset deltagelse, prioriteres aldersklassene t.o.m. 39 år for menn og 49 år for kvinner. Eldre ryttere vurderes ut fra dokumentert sportslig nivå.

2) I fellesstart for Menn Elite kan følgende delta:
- ryttere med lisens fra UCI registrerte lag
- ryttere med lisens i klasse Elite og U23.
I tillegg kan ryttere med Masterlisens delta, men ved behov for begrenset deltagelse, prioriteres aldersklassene t.o.m. 39 år. Eldre ryttere vurderes ut fra dokumentert sportslig nivå.

3) Fellesstart for Kvinner Elite er åpent for alle med aktiv lisens. Ved behov for begrenset deltagelse, prioriteres aldersklassene t.o.m. 49 år. Eldre ryttere vurderes ut fra dokumentert sportslig nivå.

4) I fellesstart for Menn junior kan forbundsstyret begrense deltagelsen.

5) Rekkefølgen av servicebiler settes opp i.h.t. Reglement for Service under fellesstart (RS).

6) I lagtempo for Menn Elite kan følgende delta:
- ryttere med lisens fra UCI registrerte lag
- ryttere med lisens i klasse Elite og U23.
- ryttere fra Mastersklassene og ryttere fra klasse Menn Junior som i konkurranseåret fyller 18 år, og som etter søknad til Forbundsstyret har fått dispensasjon til å starte i seniorklassen.
I lagtempo for Kvinner Elite kan delta ryttere med lisens i Kvinner junior, Kvinner Elite og Mastersklassene.

I lagtempomesterskapene er det kun tillatt med klubblag på tre ryttere.
I kvinneklassen kan dog regionslag delta etter søknad til GU.

7) I NM Gateritt er max. deltagelse 60 ryttere i hver klasse.
I gateritt for Menn og Kvinner Senior kan følgende delta:
- ryttere med lisens fra UCI registrerte lag
- ryttere med lisens i klasse Elite og U23.

8) Er påmeldingen større enn 60, velges rytterne ut etter følgende kriterier:
a) Ryttere med UCI-ranking poeng. (UCI World Tour/UCI Continental Tour)
b) De 10 beste fra forrige års mesterskap.
c) Ryttere med kontrakt i et UCI Pro Team, UCI Professional Continental Team og UCI Womens Team.
c) De 10 best plasserte ryttere med kontrakt i et UCI Continental Team i henhold til oppdatert NCF Ranking ved ordinær påmeldingsfrist.
d) Øvrige deltakere gis plass i henhold til oppdatert NCF-Ranking ved ordinær påmeldingsfrist.

9) I Gateritt for Menn og Kvinner Junior kan følgende ryttere fra klassene delta:
a) Ryttere som under året har representert landslaget under nasjonale- eller internasjonale ritt.
b) Øvrige deltagere gis plass i henhold til oppdatert NCF-Ranking ved ordinær påmeldingsfrist.

10) Ryttere i Menn/Kvinner Elite og junior skal benytte rammenummer i Fellesstart og Gateritt.

§ 16

1) I tempo for Menn og Kvinner Elite skal de påmeldte ryttere før trekning, deles i 3 grupper. Gruppe I består av nr.1-10 fra fjorårets Norgesmesterskap. Gruppe I starter sist i omvendt rekkefølge av fjorårets resultatliste. Gruppe II består av ryttere som har kontrakt med et UCI registrert lag for landevei, startrekkefølgene trekkes. Gruppe III består av alle øvrige påmeldte ryttere, startrekkefølgen trekkes.
Startmellomrommet skal være 1 -ett- minutt for deltakere i gruppe III, og 2 - to - minutter i gruppe I og gruppe II. Det skal være dobbelt startmellomrom mellom gruppene.

2) I tempo for junior skal de påmeldte ryttere før trekning deles i 2 grupper. Gruppe I består av de 10 beste på gjeldende ranking for tempo. Øvrige ryttere utgjør gruppe II. Rankede ryttere starter i omvendt rekkefølge, for de øvrige trekkes startrekkefølgen. Gruppe I har to minutters startmellomrom, Gruppe II har ett minutt.

3) I Norgesmesterskapet for Masters skal påmeldte ryttere deles i 2 grupper. Gruppe I, som starter sist i sin aldersklasse, består av nr. 1-5 i klassen fra fjorårets NM, og de starter i omvendt rekkefølge av resultatlisten. Gruppe II består av de øvrige ryttere, og deres startrekkefølge trekkes på vanlig måte.

4) Startmellomrommet skal være ett minutt for alle deltakere, med dobbelt startmellomrom mellom klassene. I tempo for Menn og Kvinner Elite skal de påmeldte ryttere, før trekning deles i 3 grupper.

§ 17

1) I lagtempo skal de anmeldte lag deles i 3 grupper. Gruppe 1 som starter sist utgjøres av nr. 1-5 av klubbene fra fjorårets mesterskap. De starter sist i omvendt rekkefølge. Gruppe 2, som starter nest sist, utgjøres av disse klubbenes evt. 2. lag, selv om de evt. skulle ha plassert seg blant de 5 beste foregående år. Alle andre lag starter i første gruppe, etter trekning.

2) Lagene må starte med 3 ryttere og 2 ryttere må fullføre for å oppnå plassering. Tiden tas på 2. rytter over målstreken.

3) I lagtempo skal det være minst 2 -to- minutters startmellomrom.

4) Siste frist for å melde navn på ryttere til lagtempolagene er lagledermøtet for øvelsen.

§ 18

1) Norgesmester er den rytter eller lag som har tilbakelagt distansen på kortest tid. Tiden oppgis i 10-dels sekunder.
Får to eller flere lag samme bestetid i lagtempo, blir begge/alle mestere.

2) Får to eller flere ryttere i individuelt samme bestetid eller blir dømt likt over mål, skal det så snart dette er gjort kjent, kjøres på ny, etter følgende regler for å kåre mesteren:
I fellesstart og gateritt arrangeres det ny innspurt over 1000 m for de angjeldende ryttere.

I tempo arrangeres det ny konkurranse i løypens siste 1000 m for de angjeldende ryttere. Startrekkefølgen skal trekkes, og startmellomrommet skal være 1 minutt. Eventuelle nye omkjøringer foretas inntil en avklaring foreligger.

3) Generelt gjelder at man skal bruke samme sykkel under omkjøringen som under det ordinære rittet, og rytterne kan ikke motta noen form for service.

§ 19

Gateritt skal kjøres i rundløype på 1000 - 2000 m, og som er totalt sperret for annen trafikk. Maksimal høydeforskjell skal være 15 m. Distansene fastsettes uti fra rundløypens lengde slik at kortest løype gir kort distanse - lengst løype lang distanse. Første rytter i mål som har kjørt full distanse er vinner av løpet. Jury og arrangør bør gjøre tiltak som gir ryttere på samme rundeantall likeverdige forhold i sluttspurten. Hvordan dette skal gjennomføres, informeres om på lagledermøte og overfor rytterne før start.

NM Fellesstart U23

§ 20

NM Fellesstart for U23 arrangeres for ryttere i.h.t. KR-Kap. II, klassebestemmelser pkt. 1.1.036, over 140-170 km. Tidspunktet for mesterskapet fastsettes i forbindelse med arbeidet med Terminlisten for den aktuelle sesong. For øvrig gjelder også bestemmelsene i § 18.

Ungdomsmesterskap

§ 21

1) Ungdomsmesterskapet arrangeres over 2 eller 3 dager i tidsrommet for skolenes sommerferie.

2) Ungdomsmesterskapet arrangeres som tempo og fellesstart.

3) Temporittet arrangeres først, og alle påmeldte ryttere kan delta. Startmellomrommet er 1 -ett- minutt, og det skal være minst 2 -to- minutter mellom klassene. Dersom rekkefølgen på øvelsene ønskes endret, må arrangør søke Forbundsstyret.

4) De 60 beste i temporittet i hver årsklasse, kan delta i fellesstartrittet. Hvis en årsklasse består av flere enn 60 ryttere, kan sjefskommissær ut i fra en vurdering av løypekapasitet og de aktuelle ryttere, tillate at alle starter i fellesstarten.
I tillegg kan hver Region forhånds nominere 1 -en- av de påmeldte i hver årsklasse, og slike ryttere kommer i tillegg i fellesstartrittet hvis de ikke er blant de 60 beste i temporittet. Forhåndsnomineringen skal skje i forbindelse med påmeldingen.

§ 22

Ungdomsmesterskapet kjøres over følgende distanser for hver årsklasse:

Klasse M15-16:	20 km tempo
	Minimum 70 km - Maksimum 80 km fellesstart
Klasse M13-14:	10 km tempo
	Minimum 35 km - Maksimum 40 km fellesstart
Klasse K15-16:	10 km tempo
	Minimum 50 km - Maksimum 60 km fellesstart
Klasse K13-14:	10 km tempo
	Minimum 30 km - Maksimum 35 km fellesstart

KAPITTEL 6 **TERRENG**

Norgesmesterskap

§ 23

1) Norgesmesterskapene i terrengsykling arrangeres iht. UCIs tekniske reglement for MTB for M/K junior, senior og Masters i følgende øvelser:
   XCM (Maraton), XCO (Rundbane), XCE (Sprint) og DHI (Utfor).
   Det arrangeres dog ikke NM for junior i XCM.
   XCE (sprint) arrangeres for Junior og eldre, en klasse.

2) Mesterskapet skal avholdes senest 4 -fire- uker før verdensmesterskapet.

3) Startrekkefølgen settes etter følgende kriterier
   a) Ryttere med UCI-ranking poeng
   b) Rangering etter stillingen i NC
   c) Ryttere som ikke har UCI eller NC-poeng

4) Fellesstartkonkurransene skal avvikles i rundbane som er minst 4 km lang.

Ungdomsmesterskap

§ 24

1) Ungdomsmesterskapet Terreng søkes lagt til samme arrangør og samtidig med NM-terreng - kfr. § 5 2. ledd.

2) Ungdomsmesterskapet Terreng arrangeres som fellesstart (rundbane) for M/K13-16. I tillegg arrangeres utfor M15-16.

3) Ungdomsmesterskapet Terreng kjøres over følgende distanser:

Klasse	Øvelse	Min.tid	Max. tid
M15 og 16	Rundbane	0.45	1.00
K15 og 16	Rundbane	0.30	0.45
M13 og 14	Rundbane	0.30	0.45
K13 og 14	Rundbane	0.20	0.30

KAPITTEL 7 **Syklecross**

§ 25

1) Norgesmesterskap i syklecross arrangeres hvert år i november iht. UCI tekniske reglement for Cyclo-Cross.

2) Mester kåres i tilsvarende klasser som i VM.

KAPITTEL 8 **Trial**

§ 26

1) Norgesmesterskap i Trial arrangeres hvert år iht. UCIs tekniske reglement for Trial.

2) Mester kåres i tilsvarende klasser som i VM.

KAPITTEL 9 **Regionmesterskap**

§ 27

1) Regionmesterskap kan arrangeres årlig i aldersklassene M/K 13-14 og eldre for de øvelser som regionen bestemmer. For aldersgruppen M/K 11-12 (på lukkede arenaer også klasse M/K 6-9) kan det arrangeres Regionleker.

2) Som veiledende utgangspunkt benyttes bestemmelsene i ØPM, men regionen kan tillempe disse etter ønske og behov innenfor forbundets generelle kapprittsreglement.

3) Det avsettes en felles helg for Regionmesterskap (RM), landevei og terreng. BMX tilpasser foreløpig helg/kveld iht. terminliste.

4) Regionstyret er ansvarlig for mesterskapene, men kan overlate arrangementene til lagene.

5) I klassene M/K13-16 kan det kjøres med rene årsklasser, dersom Regionen ønsker det. Premiering må i så fall skje for hver av årsklassene.

§ 28

1. Diplomer

1.1 Regiondiplomet er utformet i.h.t. Regionens oppsett.

1.2 Regiondiplom tildeles de tre første lagene i Regionmesterskapene i lagtempo på landevei.

1.3 Regiondiplom - istedenfor Regionmedaljer - kan tildeles rytterne på seirende lag i Regionmesterskapene i lagtempo på landevei.

1.4 Regiondiplom bekostes av Regionen.

2. Medaljer

2.1 Regionmedaljene er utformet som en rund medalje med norgeskartet og NCFs logo i relieff.

2.1 Regionmedaljer (forgylt) tildeles samtlige individuelle Regionmestre i alle grener det arrangeres Regionmesterskap i, og til rytterne på det seirende lag i lagtempo på landevei og for lag på bane. (I lagtempo og for lag på bane kan diplomer utdeles istedenfor medaljer.)

2.2 Regionmedaljer bekostes av Regionen.

KAPITTEL 10 **Uoffisielle mesterskap**

§ 29

1) Forbundsstyret kan gi tillatelse til at det arrangeres uoffisielle Norgesmesterskap i øvelser som ikke er nevnt i det foranstående under grenenes øvelsesprogram.

2) Forbundsstyret kan også gi tillatelse til at det arrangeres uoffisielle Norgesmesterskap i nye grener, med sikte på arrangement av offisielle Norgesmesterskap når grenen er tilstrekkelig etablert.

3) En forutsetning for å få godkjent slike arrangement er at:

-det arrangeres flere ritt i samme øvelse eller gren i sesongen
-de arrangementstekniske forhold ligger tilrette for det
-det opplegg som presenteres av søkeren forsvarer begrepet mesterskap
-øvelsen(e) som det søkes om er av rekrutteringsmessig verdi
-øvelsene som presenteres skaper oppmerksomhet og positiv vinkling av syklesporten

4) Tildeling av slike mesterskap gjøres av Forbundsstyret, og en liste over aktuelle mesterskap med/uten arrangør offentliggjøres for kommende 2-års periode på Forbundstinget.