



# Norm for NM i Pumptrack 2023

Arrangør som tildeles mesterskap forplikter seg til å arrangere etter denne normen.

## 1. NCFs ANSVARSOMRÅDER

- a) Opptre som rådgivende instans for arrangør.
- b) Skaffe NCFs gjeldende materiell for utlån til arrangøren.
- c) Legge ut innbydelse og resultatlister på sine nettsider, evt. med link til arrangørens nettside. NCFs adm. skal også være behjelpelig med å sende ut innbydelse og resultatliste pr. e-post. Informasjon utover dette tillegges arrangøren.
- d) Skaffe NM-trøyer Damer/Menn 17+ og Master Damer/Menn 30+
- e) Skaffe NM-medaljer til overnevnte klasser.

## 2. PÅMELDING

- a) All påmelding skal foregå i systemet til EQ timing. Det er arrangørklubb som har ansvar for å registrere løpet inn i systemet.
- b) Frist for påmelding skal være tydelig i invitasjon/informasjon, og ikke mindre enn 10 dager før løp.

## 3. KLASSER:

Mesterskapsklasser: Damer 17+, Menn 17+  
Master Damer (30+), Master Menn(30+)

Ungdomsmesterskapsklasser:  
Jenter 11-12 år, Gutter 11-12 år  
Jenter 13-14 år, Gutter 13-14 år  
Jenter 15-16 år, Gutter 15-16 år

## 4. GJENNOMFØRING AV KONKURRANSE

Konkurransen består av treningsøkter, kvalifisering og elimineringsrunder.

Rytterne starter med en fot i bakken, i et markert rektangulært område, i avstand fra startstrek, med «Flying start», hvor rytter kommer opp i hastighet og tidtaking starter

---



når rytter krysser start-streken (tidtaker-enhet) og tiden stopper igjen ved målpasering (tidtaker-enhet).

Banen bør ha en varighet på 25-35 sekunder eller over 260m, og det kan kjøres mer enn én runde sammenhengende for å oppnå lenger bane/runde.

Banen som skal sykles, fra start til mål, retning m.m. skal kommuniseres tydelig til ryttere på konkurransedagen.

Banen skal være utstyrt med minst en tidtakingsenhet.

Ryttere konkurrerer mot hverandre på rundetider, en og en, såkalte «solo run» på nøyaktig samme bane. Ryttere som ikke fullfører, eller ikke kjører en full runde får DNF, og plasseres sist i rangering.

Kvalifiseringsrunder og Elimineringsrunder kan kjøres på forskjellige dager. Arrangør setter opp tidsplan etter hva som er hensiktsmessig etter f.eks. antall påmeldte og antall klasser med deltakere.

Dato for NM er således dato som finalene går.

a) Treningsrunder:

Det skal settes opp oversikt over treningstider, for de forskjellige klassene. Tidsoversikt offentliggjøres i god tid. Treningsrunder kan gjennomføres dagen før, eller samme dag som konkurransen starter

b) Kvalifiseringsrunder:

Rangeres etter raskeste runde i hver klasse. De 32 beste tidene i hver klasse er kvalifisert til elimineringsrunder.

- Dersom færre enn 31 påmeldte ryttere i en klasse, blir de 16 beste kvalifisert.
- Dersom færre enn 15 påmeldte ryttere i en klasse, blir de 8 beste kvalifisert.
- Dersom færre enn 7 påmeldte ryttere i en klasse, blir de 4 beste kvalifisert.
- Dersom færre enn 3 påmeldte ryttere i en klasse, blir de 2 beste kvalifisert.

c) Elimineringsrunder:

Ryttere med den svakeste kvalifiseringstiden starter først i hver elimineringsrunde.

50% av utøverne i hver elimineringsrunde går videre til neste elimineringsrunde, til det bare er to ryttere som sykler finale.

## 5. BEKLEDNING OG UTSTYR

Helhjelm er påbudt både under selve konkurransen og under oppvarming/trenings-runder. Albuebeskyttere er anbefalt.

Lange bukser og/eller knebeskyttere er anbefalt.

Sandaler og andre typer åpne sko er ikke lovlig ved sykling.

---



Valgfri type sykkel (uten motor), hjelm og klær. Flate pedaler/Flats.  
Det er krav om at sykkelen må ha bakbrems.  
Det er ikke lov med utstikkende deler på sykkelen, som f.eks. «pegs».

## 6. DOPING-/MEDISINSK KONTROLL

Arrangøren plikter å legge forholdene til rette for en eventuell anti doping kontroll:

- a) Egnede lokaler for gjennomføring av kontrollen
- b) Fremskaffe og bekoste drikke
- c) Kostnader utover dette kan ikke belastes arrangøren.

## 7. SIKKERHET

Arrangør plikter å sette opp sperremateriale på en slik måte at deltakere og tilskuere ikke utsettes for fare.

## 8. SANITET

Det skal være kvalifiserte førstehjelpere på plass ved konkurranser.

## 9. JURY

- a) Jury oppnevnes av løpsleder (som også inngår i løpets jury).
- b) Jury-formann utnevnes av løpsleder minst 14 dager før NM.
- c) Ytterligere to jury-medlemmer velges på lagledermøtet. Det oppfordres til at de 4 jury-medlemmene er fra forskjellige klubber.
- d) Løpsleder skal ha erfaring fra andre konkurranse-arrangement.
- e) Alle jury/personell skal bære antrekk/vester som tegn på sin funksjon
- f) Juryrom skal stilles til disposisjon.
- g) Arrangør har ansvar for sekretariat med nødvendig utstyr og bemanning.
- h) Alle kostnader forbundet med juryen, dekkes av arrangør.

## 10. SEIERSSEREMONI

Arrangøren er ansvarlig for at seiersseremoni gjennomføres i verdige og representative former. Arrangør er ansvarlig for å skaffe blomster og medaljer til de

---



klassene som NCF ikke sørger for. Arrangøren må også ha avsatt personell for frembæring av medaljer og premier.

- a) Seierspall for de 3 beste skal plasseres på / ved banen. I nærheten bør det være flaggstenger med norsk(e) flagg og NCFs flagg. Området foran pallen skal være avstengt og ryddig.
  - Seiersseremoni for mesterskapet skal foregå etter følgende mønster: Umiddelbart etter at resultatene foreligger fra sekretariatet og så snart juryformann har godkjent og gitt klarsignal, startes seiersseremonien ved at de medaljevinnere ropes klassevis frem. Det er ønskelig at oppmarsj til pallen foregår under fanfare. Medaljevinnerne stiller seg foran seierspallen. Medaljevinnerne ropes opp på pallen. Rekkefølge: 3.-2.-1.
  - NM-medaljer og NM trøyer deles ut av NCFs representant.
  - Blomsterbukett med sløyfe og eventuelt blomster deles ut.
  - Nasjonalsangen avspilles.
  - Fotografering.
  - Utmarsj - helst under fanfare.
- c) Seiersseremoni for uoffisielt norgesmesterskap/ungdomsmesterskap skal foregå etter seiersseremonien for mesterskapsklassene.
  - Medaljevinnerne ropes opp på pallen i rekkefølge 3.-2.-1.
    - Klubben har ansvar for å dele ut medaljene.
    - Det spilles ikke nasjonalsang for disse klassene ved medaljeutdeling.
- d) Vinner kan ha med sykkel ved pallen.
- e) Rytter må møte på pallen for å motta premien. Dersom en rytter ikke kan møte på seierspallen skal ikke andre ta rytters plass på pallen.
- g) Deltakerpremie til alle i klassene 11-12 år fra 4.plass og nedover.

## 12. INFORMASJON

- a) Arrangør skal sørge for tilstrekkelig informasjon for publikum, presse og lagledere før, under og etter løpet ved å oppnevne egen informasjonsmedarbeider.
- b) NCFs logo skal figurere på alle offisielle trykksaker og web sider.

## 13. REKLAME

Sponsorer etter nærmere avtale med NCF.

Denne norm er skrevet i 2-to eksemplarer, hvorav partene beholder et eksemplar hver.

---



Dato:  
Arrangør

Dato:  
Norges Cykleforbund

.....  
(underskrift)

.....  
(underskrift)