

KONKURRANEREGLEMENT TERRENGSYKLING (MTB) KAPITTEL III – UTFOR (DH)

Dette er de gjeldende konkurranse regler for Terrengsykling utfor.

Vennligst vær oppmerksom på at hhv UCI og NCF kan vedta endringer i disse reglene uten forutgående varsel.

I norske ritt/klasser som har UCI-kategori, gjelder UCIs regelverk.

Der det er avvik mellom UCI og norsk regelverk gjelder UCIs regelverk, dersom ikke annet er angitt i reglement for norske særregler.

Spesielle norske regler og tilpasninger er skrevet i egne dokumenter.

Eventuelle endringer/oppdateringer fra UCI er skrevet i rødt.

INNHOOLD

	Emne	Side
Kapittel III	Utfors (DH)	2
§ 1	Organisering av konkurranser	2
§ 2	Løypebeskrivelse	3
§ 3	Drakt og personlig beskyttelsesutstyr	3
§ 4	Vakthold	4
§ 5	Sanitet	5
§ 6	Treningstider	5
§ 7	Transport	5

Kapittel III UTFOR (DH)

§ 1 Organisering av konkurransen

4.3.001 Individuell utfor skal arrangeres med en finale, og kan bestå av;

- En kvalifiseringsomgang. Ritt på tid, hvor kun ett, på forhånd, fastsatt antall ryttere kvalifiserer seg til **semi-finale eller** finale.

Den raskeste rytteren i finalen er vinneren.

- Eller en seedingsomgang som bestemmer startrekkefølgen for finalen, der rytteren med den beste tiden vinner.

Utfor fellesstart består av:

- Et kvalifiseringsløp (individuell start) ritt på tid, hvor et antall ryttere kvalifiserer seg til finalen – antall ryttere som går videre bestemmes av arrangørens tekniske guide, dette kvalifiseringsløpet bestemmer også startrekkefølgen i finalen.
- maraton utfor (DHM) – massestart

Arrangøren må presisere regler i rittets tekniske guide.

4.3.002 Et system med to løp (der den beste tiden fra hvert løp medregnes i resultatet) kan aksepteres under ekstraordinære omstendigheter etter godkjenning fra UCI ([norske ritt: NCF](#)).

4.3.003 Et system basert på to løp der gjennomsnittlig eller sammenlagt tid fra begge løpene gjelder, er ikke tillatt.

4.3.003 bis En rytter som har en 100 % langsommere tid enn den beste noterte tiden, oppføres i resultatlisten som DNF (ikke fullført) og får ingen poeng. Denne regelen gjelder både for kvalifiseringsrunde og finale.

Under ekstraordinære omstendigheter kan den tillatte maksimumstiden endres under rittet. Denne beslutningen tas av sjefskommisæreren i samråd med Tekniske Delegert.

§ 2 Løype

4.3.004 Utforløypen skal legges i en nedoverbakke.

4.3.005 Løypen skal bestå av partier med ulikt terreng: smale og brede spor, skogsveier og stier, stier på jorder og steinete spor. Løypen er vanligvis en blanding av raske og tekniske partier. Løypen skal teste rytterens tekniske og fysiske ferdigheter.

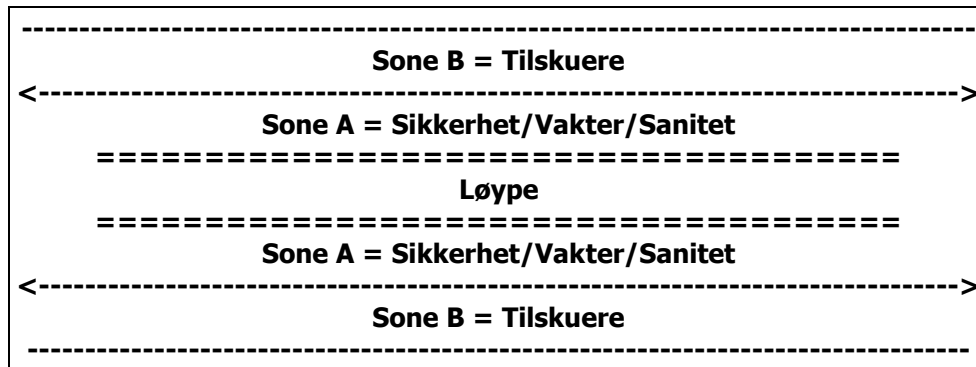
4.3.006 Løypens lengde og rittets varighet er som følger:

	Maksimum
Løypelengde	3 500 m
Kjøretid	5 minutter

	VM, V-Cup, EM, HC, C1		C2		C3
	Min.	Maks.	Min.	Maks.	
Kjøretid	2 minutter	5 minutter	1 minutt	5 minutter	Ingen

4.3.007 Hele utforløypen skal merkes og sperres av med **sikre og godt synlige merker som ikke innebærer risiko for deltakerne.**

I svært raske og farlige partier der rytterens linje ligger nær løypegrensen, må B-soner opprettes som beskrevet i her:



4.3.008 Bruk av høyballer til løypemerking er ikke tillatt.

4.3.009 Startområdet ha en bredde på minst 1 meter og ikke bredere enn 2 meter bredt. Et passende rekkverk skal settes opp og underlaget i startområdet må dekket med en sklisikker overflate. Startområdet skal ha tak.

4.3.010 Målområdet skal være minst 6 meter bredt. Det skal være et bremseområde på minst 35-50 m etter målstreken som er tilstrekkelig beskyttet og helt avsperrt fra publikum. Rytternes utgang skal være utformet slik at farten er lavest mulig. Dette området skal være fritt for hindre.

§ 3 Drakt og personlig beskyttelsesutstyr

4.3.011 Bekledning

Trøyer

Rytterne skal bruke trøyer med lange ermer (helt ned til håndleddet). Trøyer som brukes i utfor ritt skal være produsert og solgt til bruk i BMX racing eller utfor ritt. Det er forbudt å bruke trøyer og tempodrakter, som er produsert for landevei. Før start må trøyene sitte løst rundt brystet, eller stukket ned i buksene.

Bukser

Det er tillatt å bruke lang eller korte bukser, med passende kne og legg beskyttelse. Bukser som brukes i utfor ritt skal være produsert og solgt til bruk i BMX racing eller utfor ritt. Både lange og korte bukser, slik beskrevet ovenfor, må være i ett stykke og laget av riftbestandig materiale. Lange buksene skal dekke hele benets lengde ned til skoen eller ankelen. Korte bukser må brukes sammen med passende leggbeskyttelse, som dekker hele leggen, ned til ankelen.

4.3.012 Helhjelm, med briller, skal brukes både under ritt og trening. Andre hjelmtyper er forbudt.

4.3.013 UCI anbefaler på det sterkeste at ryttere bruker følgende beskyttelse:

- rygg-, albue-, kne- og skulderbeskyttere laget av stive materialer
- beskyttelse for nakken og nakkevirlene
- polstring på skinnlegger og lår
- vide bukser i full lengde laget av rivebestandig materiale som også gir beskyttelse for knær og legger, eller vid shorts laget av rivebestandig materiale pluss kne- og leggbeskyttere med en hard overflate
- langermet trøye
- heldekkende hansker.

Nasjonale forbund kan i egne regler pålegge bruk av ytterligere beskyttelse enn hjelm. Dette gjelder også for internasjonale konkurranser i eget land. De nasjonale forbundene, og ikke UCI, har ansvar for å føre tilsyn med slike regler.

En rytter som ikke bruker beskyttelse pålagt av det nasjonale forbundet i en internasjonal konkurranse, skal utestenges fra rittet av sjefskommissæren, basert på eventuell anmodning fra en representant i det nasjonale forbundet og under ansvar av denne representanten.

Kommentar:

Rytterne skal forhøre seg om de gjeldende reglene til arrangørens nasjonale forbund. Bruk av beskyttelsesutstyr utover hjelmer kan også bli pålagt av nasjonal lovgivning. Rytteren skal forhøre seg om dette. Overholdelse av slik lovgivning er utelukkende rytterens ansvar. Et bredt utvalg av utstyr som presenteres og selges som beskyttelsesutstyr, er tilgjengelig på markedet.

Noen av disse tilbys av anerkjente produsenter som kan forventes å produsere kvalitetsprodukter.

Likevel, og med unntak av hjelmer, ser det ikke ut til å eksistere noen offisielle tekniske normer for beskyttelsesutstyr som nevnt i artikkelen ovenfor.

Derfor er det på dette tidspunkt ikke kjent i hvilken grad produkter som selges som beskyttelsesutstyr gir effektiv beskyttelse, da konseptet, kvaliteten osv. ikke er testet og sammenlignet med en gjeldende offisiell teknisk standard.

Det er ikke kjent hvorvidt utstyr som gir beskyttelse i en bestemt type krasj, kan gi eller unnlate å gi forventet beskyttelse i en annen type krasj.

Dessuten er det ikke sikkert at kombinasjonen av ulike typer beskyttelse er tilstrekkelig. For eksempel er det ikke sikkert en nakkebeskytter passer med en ryggbeskytter.

Derfor må ryttere være oppmerksomme på utstyrets kvalitet og egenskaper, søke råd hos erfarne ryttere, trenere eller teknikere, anskaffe utstyr fra profesjonelle og pålitelige leverandører og stole på sin egen dømmekraft.

Rytteren er selv ansvarlig for valg av utstyr og for bruken av det, i henhold til artiklene 1.3.001 til 1.3.003.

Norsk tilpasning:

For aldersbestemte klasser (16 år og yngre) gjelder i tillegg minimum følgende personlige sikkerhetsutstyr:

1. Hansker med lange fingre
2. Brynje eller ryggskinne/brynje og nakkekrave
3. Albuebeskytter
4. Knebeskyttere.
5. Shorts eller bukser i rivesikkert stoff.
6. Langermet trøye.

4.3.014 Flyttet til 4.1.042 – 4.1.043**§ 4 Vakt hold**

4.3.015 Vaktene skal plasseres så tett at de har øyekontakt med hverandre. De signaliserer rytternes ankomst med et kort og tydelig fløytesignal.

4.3.016 Vaktene skal være utstyrt med flagg slik at sikkerhetsplanen nedenfor kan brukes.

4.3.017 Under offisiell trening skal hver vakt bære et gult flagg som skal viftes med, i tilfelle av krasj, for å advare øvrige ryttere om må bremse ned.

4.3.018 Noen vakter som er spesielt utpekt av arrangøren og vaktkoordinatoren må ha rødt flagg, og samband med samme frekvens som sjefskommissæren, arrangementets leder, det medisinske teamet, vaktkoordinatoren og, dersom til stede, UCIs teknisk delegert. De skal være stasjonert på strategiske punkter i løypen slik at de har direkte øyekontakt med sine to nærmeste kolleger oppover og nedover i løypen. Røde flagg brukes både under trening og ritt.

Vakter med rødt flagg som ser en alvorlig ulykke, skal – ved bruk av sambandet - umiddelbart varsle vaktkoordinator og sjefskommissær, arrangementets leder, det medisinske teamet og, dersom vedkommende er til stede, UCIs tekniske delegat. Vakter med rødt flagg skal umiddelbart vurdere situasjonen til rytteren som krasjet, og fortsette rapporteringen via samband til vaktkoordinatoren.

Vakter med rødt flagg som ikke er direkte berørt av en ulykke, må følge med på informasjonen som gis over sambandet. Hvis de oppdager at en av deres kolleger lenger ned i løypen vifter med det røde flagget, skal de umiddelbart gjøre det samme.

4.3.019 Ryttere som ser et viftende rødt flagg under rittet, må stoppe umiddelbart.

En rytter som er stoppet av rødt flagg, skal fortsette rolig til mål og be målkommissæren om en omstart og vente på nærmere instruksjon.

§ 5 Sanitet - minimumskrav

4.3.020 Sanitet skal organiseres i henhold til artikkel 4.2.052 til 4.2.058. Det skal være minst sju personer med kvalifisert sanitetsutdanning i henhold til lovene i landet. Under rittet skal en lege være stasjonert ved utgangen til målområdet. Arrangøren skal sende en evakuerings- og sanitetsplan til UCI i forkant av verdensmesterskap, verdenscupritt og kontinentale mesterskap. Arrangørens medisinske koordinator skal møte den tekniske delegaten (hvis utnevnt) eller sjefskommissæren før første trening.

§ 6 Treningstider

4.3.021 Følgende treningstider skal organiseres:

- en inspeksjon av løypen til fots skal organiseres før første treningstid. Det er forbudt å bruke sykkel i inspeksjonen.
- treningstid dagen før konkurransen.
- treningstid om morgenen før rittet.

Ingen trening er tillatt mens rittet pågår.

4.3.022 Hver rytter må fullføre minst to treningsløp for ikke å bli diskvalifisert. Startkommissæren skal sørge for at denne regelen overholdes.

4.3.023 Rytterne skal starte alle treningsløp ved den offisielle startporten. Ryttere som starter et treningsløp nedenfor startstreken, skal diskvalifiseres fra konkurransen.

4.3.024 Rytterne skal ha startnummeret festet styret under trening. I kvalifisering, seeding omgang og finale skal rytterne også bruke ryggnummer.

§ 7 Transport

4.3.025 Arrangøren skal organisere transport som kan frakte 100 ryttere og deres sykler til start per time.