



Norges Cykleforbund
MEDLEM

UNION CYCLISTE INTERNATIONALE - UNION EUROPÉENE DE CYCLISME - NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET - NORGES IDRETTSFORBUND



Uttakskriterier 2023

Kriterier for uttak på terrenglandslaget og landslagsrepresentasjon for rundbane, maraton og sprint



Kriterier for uttak på terrenglandslaget og landslagsrepresentasjon for rundbane, maraton og sprint

Innhold

1 Innledning	3
2 Om landslaget	3
3 Generelle uttakskriterier	4
3.1 Kartlegging av fysiske forutsetninger gjennom tester	4
4 Rundbane (XCO)	5
4.1 Landslag i rundbane	5
4.1.1 Uttakskriterier	5
4.2 Utviklingsgruppe	6
4.2.1 Uttakskriterier	7
4.3 Landslagsoppdrag	7
4.3.1 Uttakskriterier VC, EM og VM	7
4.3.2 Uttakskriterier til andre ritt	8
4.3.3 Uttakskriterier til Junior Series og junior EM og VM	8
5 Maraton (XCM) - uttakskriterier landslagsoppdrag	8



6 Sprint (XCE) - uttakskriterier landslagsoppdrag	8
7 Rittprogram	9
8 Krav til ryttere på landslag og de som representerer Norge	10
9 Råd til ryttere som ønsker å komme på landslaget	10
Vedlegg	

1 Innledning

Dette dokumentet beskriver kriteriene for å bli tatt ut til landslag og landslagsoppdrag i grenene rundbane, maraton og sprint.

Landslaget består av forhåndsuttatte ryttere og ryttere som tas ut til landslagsoppdrag på enkeltritt. Vi har forhåndsuttatte ryttere i rundbane. I sprint og maraton kan vi ta ut ryttere til landslagsoppdrag i mesterskap.

2 Om landslaget

Målet for Terrenghandslaget er å bidra til å utvikle norske terrengsyklister, og med dette bidra til topp tre resultater i verdenscup og internasjonale mesterskap.

Terrenghandslaget skal arbeide med å:

- ✓ Identifisere og støtte utviklingen av norske terrengsyklister som har eller viser størst potensiale for å nå nivået som skal til for å oppnå topp resultater i EM, VM og OL
- ✓ Utdanne utøverne til å holde et internasjonalt høyt nivå
- ✓ Videreutvikle rammebetingelsene, som skal til for å forbli på et høyt internasjonalt nivå som norsk terrengsyklist



Det er sentralt for trivselen og utviklingen i et prestasjonsmiljø, som terrenglandslaget skal være, at alle utøvere og ledere er innforstått med at man er en del av et fellesskap hvor alle har sunne verdier og bidrar med gode holdninger. Vi skal gjøre hverandre bedre, noe som betinger at man er delaktig, gir av seg selv og viser respekt for både de andre i laget og de materielle verdiene vi har med oss. I tillegg til dette er det viktig å kunne ha det gøy - som er sentralt for å trives og å utvikle seg som både utøver og leder.

Støtteapparat

Landslagssjef; Eddy Knudsen Storsæter

Fysioterapeut/osteopat: Oliver Wrobel & Benjamin Göhl

Mekanikere: Samarbeid Sverige og Marco Fröbe

Trenere/fagpersoner: Lars Stensløkken & Bent Rønnestad

Laglege: Petter Sørensen OLT Innlandet

Olympiatoppens fagavdelinger

3 Generelle uttakskriterier

I våre uttak legger vi vekt på følgende:

- Resultater
- Ranking, der det er sentralt for startposisjonen
- Fysiske forutsetninger (se beskrivelse nedenfor)
- Tekniske ferdigheter nær opp til internasjonal standard
- Mentalitet, herunder:
 - Evne til å ta de rette avgjørelsene i en konkurransesituasjon.



- Selvstendige utøvere
- Evne til å jobbe på lag, dvs. samarbeide og virke positivt inn på laget og de rundt en.
- Grundige forberedelser
- Være delaktig i egen utvikling gjennom å ha en kapasitetsanalyse, utviklingsplan med delmål, føre treningsdagbok løpende og rapportere utvikling.
- Orden på sykkel og utstyr (egen kravliste før deltakelse på landslagsoppdrag)
- Ved uttak av utøvere til konkurranse, er det sentralt at oppdraget er på rett nivå for utøveren, og at utøveren er fysisk, mentalt og teknisk klar for oppgaven. Budskapet er altså å konkurrere på riktig nivå i forhold til forutsetninger. I realiteten betyr det at du bør være i stand til å hente poeng på ritt du velger å kjøre, da ranking er en viktig faktor.
- Tidligere toppresultater i mesterskap
- Unge løpere med særskilt potensial kan tas ut til enkelte ritt for erfaring og test på nivå.
- Vurderinger rundt prinsippet om å gi tilbud om internasjonal konkurranseerfaring til løpere som er på et stadium i karrieren hvor dette vil kunne anses som viktig erfaring for videre utvikling.
- Våre faglige vurderinger ligger til grunn ved skjønn og har til hensikt å styrke laget i et toppidrettsperspektiv og for å styrke medaljemuligheter i mesterskap.

3.1 Kartlegging av fysiske forutsetninger gjennom landslaget.

Alle landslagsutøvere på WC nivå testes flere ganger per år. Utøvere på utviklingsgruppe testes i mindre omfang, og tester gjøres av den enkelte, enten via skoler eller på forespørsler til landslagsledelse.

- Tester gjennomføres for å kartlegge nivået, og for å få et helhetlig bilde av styrker og svakheter hos den enkelte syklist i forhold til internasjonalt nivå og monitorering av utvikling.
- Tester gjennomføres på standardiserte teststeder, INN, NTNU eller OLT.
- Testene består bla. av 30 min all out, laktatprofil og maksimal oksygenopptakstest.
- Observasjon på samlinger/ritt



4 Rundbane (XCO)

Terrenglandslaget vil i år og årene som kommer bestå av en fast tropp. Basisen i landslaget tas ut før sesong for å sikre forutsigbarhet, skape en lagfølelse og etablere en toppidrettskultur. Øvrige plasser til landslagsoppdrag fylles opp basert på resultater og generelle uttakskriterier (se kapittel 3). Landslaget er delt i to.

- Landslag, består av ryttere på VC og mesterskaps nivå.
- Utviklingsgruppe, består av juniorer og U23 ryttere under VC og mesterskaps nivå, med resultater siste sesong.

4.1 Landslag Rundbane- WC Lag.

Landslaget er for ryttere som konkurrerer på Verdens Cup nivå for kvinner og menn i klassene U23 og elite. Forhåndsuttatte ryttere tas ut i forkant av årsskiftet basert på forrige sesongs resultater og generelle uttakskriterier. Ryttere som ikke er forhåndsuttatte kan tas ut til landslagsoppdrag i mesterskap og andre ritt dersom de tilfredsstiller kravene til landslagsoppdrag (se kapittel om landslagsoppdrag).

Vi har nå tre profesjonelle utøvere. Disse er ivaretatt på WC av sine lag. De har ingen faglig oppfølging gjennom lagene. NCF i samarbeid med OLT Innlandet og OLT Oslo har ansvaret for all treningsoppfølging og utviklingsarbeid som tidligere, samt opplegg i mesterskap.

4.1.1 Uttakskriterier

Det vil bli gjort en bred evaluering av ryttere og det vil ikke nødvendigvis være krav om at resultater skal være oppnådd på alle rittnivåer, i tillegg kommer de generelle uttakskriteriene inn i vurderingen. Kvaliteten på rittene i kategoriene under VC og mesterskap (HC og C1) kan variere, så deltakelse og løypetype vil vurderes i tillegg til selve plasseringen.

4.2 Utviklingsgruppe

Utviklingsgruppe er for ryttere som har potensial for å nå Verdens Cup nivå. Utviklingsgruppene tas ut i forkant av årsskiftet, og suppleres ikke gjennom året. Ryttere som ikke er forhåndsuttatt på utviklingsgruppe kan tas ut til landslagsoppdrag i ritt sammen med utviklingsgruppa dersom de tilfredsstiller kravene.



4.2.1 Uttakskriterier

Utøveren må minimum ha kapasitet til å oppnå plasseringer i øvre tredel av resultatlisten i kat.1 og HC og VC. Det vil bli gjort en bred evaluering av ryttere og det vil ikke nødvendigvis være krav om at resultater skal oppnås på alle rittnivåer, i tillegg kommer kravene som skissert over (generelle uttakskriterier) inn i vurderingen. For junior vil fysisk kapasitet, teknisk nivå og potensial bli vektlagt. Kvaliteten på rittene i kategoriene under VC og mesterskap kan variere, deltakelse og løypetype vil vurderes i tillegg til selve plasseringen.

4.3 Landslagsoppdrag

Målet er å sende ut ryttere til ritt for å utvikle dem videre. Det er viktig at rytteren er ranket slik at startposisjonen er god og at rytteren fysisk og mentalt er klar for å konkurrere på nivået.

Rytterne må oppfylle uttakskriteriene for å bli tatt ut til ritt selv om de er forhåndsuttatt på WC/landslaget eller utviklingsgruppa. Ryttere som ikke er på disse gruppene, kan også tas ut til landslagsoppdrag i et ritt dersom de er kvalifiserte.

4.3.1 Uttakskriterier VC, EM og VM

Utøveren må minimum ha kapasitet til å oppnå UCI poengplass i HC og VC ritt, og kapasitet til å få gjennomført. I mesterskap skal utøver ha kapasitet til å kjempe om topp ti plasseringer. For jenter vil vi stille noe lavere krav i verdenscup ritt i junior og U23, grunnet utfordringer knyttet til pubertet og de kroppslige endringer det ofte fører med seg. Videre vil yngre utøvere i sin klasse (U23/elite) med spesielt god utvikling eller spisskompetanse uten å ha innfridd i forhold til resultat mål.

Olympiske leker har egne uttakskriterier. Her er det nasjons ranking som gjelder. Det er de til enhver tid tre beste rytterne som samler poeng for nasjonen. Kvalifiseringen for Paris startet i mai 2022. NCF innstiller ryttere, men endelig uttak gjøres av Olympiatoppen.

4.3.2 Uttakskriterier til andre ritt

Se punkt 4.2.1



4.3.3 Uttakskriterier til Junior Series og junior EM og VM

Utøveren må minimum ha kapasitet til å oppnå plasseringer i øvre tredjedel av resultatlisten i Junior Series og topp 10 i EM og VM.

5 Maraton (XCM)

I maraton har vi kun landslagsoppdrag i VM. I EM er det mulig å stille som klubbrytter eller for UCI-lag og det er et krav å kjøre EM om man skal vurderes for å få kjøre VM.

Det er kun klasser for herrer og kvinner elite. Det er viktig at rytteren er fysisk, teknisk og mentalt klar for å konkurrere på nivået.

For maraton vil det bli gitt støtte til mesterskap om utøveren har kapasitet til topp 10 plassering. Her vil vi bruke noe skjønn i forhold til alder på utøvere og potensiale i de kommende år.

Uttaksritt er EM i 11.juni, samt relevante ritt som må avtales med landslagsledelse før sesong eller i god tid før VM.

6 Sprint (XCE)

I sprint har vi kun landslagsoppdrag i mesterskap (EM og VM).

Det er kun klasser for herrer og kvinner elite. Verdens cup brukes som kvalifiseringsritt for deltakelse i EM og VM. Det er viktig at rytteren er teknisk, fysisk og mentalt klar for å konkurrere på nivået. For sprint vil det være mulig å søke om støtte til mesterskap om det er medaljesjanser. Deltagelse i to finaler i VC dokumenterer medaljesjanser.



7 Rittprogram

Det kan bli endringer i rittprogrammet.



Dato	Kategori	Ritt/Samling	Sted	Kvote	Uttaksdato	Kommentar
28.1-29.1		Samling	Hoxmark	Åpen samling		Værforbehold
9.2-19.2		Samling	Benidorm			Landslagssjef og trener til stede
23.-24.4		Samling	Hoxmark	Åpen samling		
16.04	HC	Haiming	Østerrike			Usikker
12.-14.05	VC	Nove Mesto	Tsjekkia	6		Junior vurderes, alternativt test ritt for flere på eget initiativ
9.-11.6	VC	Lenzerheide	Sveits	5		
16.-18.6	EM	Leogang	Østerrike	5		Jr og U23
25.6	VC	EM Krakow	Polen	5		Elite EM, European Games
30.6-2.7	VC	Val Di Sole	Italia	5		
6.-9.7	EM	?	?	6		Junior/U23
6.8	VM maraton	Glasgow	Skottland	8		
25.-27.8	VC	Vallnord	Andorra	5		
7.-10.9	VC	Les Gets	Frankrike	5		
29.-1.10	VC	Snowshoe	USA			Usikker, short track ryttere, eller nær opptil. Pr nå ikke økomi
6.-8.10	VC	Mt. St Anne	Kanada			Usikker, short track ryttere, eller nær opptil. Pr nå ikke økonomi.



8 Krav til ryttere på landslag og de som representerer Norge

Alle utøvere som blir tatt ut til landslagsoppdrag må sørge for å:

- Undertegne” NCF avtale med landslagssyklister”
- Gjennomføre” Ren utøver/True Champion” – ADN eller UCI sitt e-lærings program.
- Benytte Trainingpeaks
- Delta på arrangerte landslagsleire, fysiske tester og Norsk Mesterskap

9 Råd til ryttere som ønsker å representere landslaget

Det oppfordres til at junior, U23 elite til å kjøre alle UCI ritt i Norge, og utvalgte Shimano Liga i Danmark og UCI ritt i Sverige. Dette for å få internasjonal matching og for å samle UCI poeng med tanke på fremtidig starter i VC ritt og mesterskap siden startposisjonen er viktig i terreng.

Vedlegg:

Deltakelse på eget initiativ, se for øvrig link for regelverk terrengsykling:

https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/7hc02SVWPcL4NXtg1DRyNB/4f3da4ac5cc24ca27327b82f278f6291/UCI_MTB_Rule_Changes_-_Part_IV_-_ENG_-_right_column.pdf



Chapter X UCI CROSS-COUNTRY WORLD CUP

(Chapter reviewed on 1.01.23).

Participation

4.10.001 UCI mountain-bike Cross-country World Cup events (XCO and XCC) are open to riders corresponding to the following categories and criteria:

Category	One of the below mentioned criteria needs to be fulfilled
XCO - men elite (aged 23 and over) XCO - women elite (aged 23 and over)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Having obtained at least 60 UCI points in the UCI XCO individual reference ranking (*). 2. The national federations may enter a maximum of 6 supplementary riders per category. These riders must wear national team clothing.
XCO - men under 23 (ages aged from 19 to 22)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Having obtained at least 80 UCI points in the UCI XCO individual reference ranking (*). 2. The national federations may enter a maximum of 6 supplementary riders per category. These riders must wear national team clothing. 3. The national federation of the organizing country may register a supplementary team B of 6 maximum riders (wearing national team clothing) 4. Riders belonging to a UCI ELITE MTB TEAM or a UCI MTB TEAM
XCO - women under 23 (ages aged from 19 to 22)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Having obtained at least 20 UCI points in the UCI XCO individual reference ranking (*). 2. The national federations may enter a maximum of 6 supplementary riders per category. These riders must wear national team clothing. 3. The national federation of the organizing country may register a supplementary team B of maximum 6 riders (wearing national outfit required) 4. Riders belonging to a UCI ELITE MTB TEAM or a UCI MTB TEAM