



Norges Cykleforbund
MEDLEM

UNION CYCLISTE INTERNATIONALE - UNION EUROPÉENNE DE CYCLISME – NORDIC CYCLING - NORGES IDRETTSFORBUND



Uttakskriterier 2024

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.

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 terrenghandslaget 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



betinginger 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

Trenere/fagpersoner knyttet opp mot "Det krevende steget": Lars Stensløyken

Olympiatoppens fagavdelinger gjennom prosjektet "Det krevende steget".

3 Generelle uttakskriterier

I våre uttak legger vi vekt på følgende:

- Resultater
- Utøver må være inne eller tett på XCC. For elite betyr det nær topp 50 , i U23 nær topp 45 på UCI rankingen for å kjøre WC med landslag.
- 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 i kategorien utviklingsgruppe testes i mindre omfang, og tester gjøres av den enkelte, enten via skoler eller på forespørsler til eller i dialog med 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)

4.1 Landslag Rundbane



Landslaget er for ryttere som konkurrerer på Verdens Cup nivå for kvinner og menn i klassene U23 og elite. Vi har tidligere operert med forhåndsuttatte ryttere som har blitt tatt ut i forkant av årsskiftet basert på forrige sesongs resultater og generelle uttakskriterier. Dette lar seg ikke gjøre i år. Tidligere prestasjoner og ranking vil imidlertid veie tungt for de første oppdragene.

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

Vi har ingen definert Utviklingsgruppe i år. Vi har imidlertid flere ryttere som faller inn i denne kategorien. Det er ryttere som har potensial for å nå Verdens Cup nivå innen rimelig tid. Det er ønskelig at flere ryttere kommer seg og får prøvd seg, hvordan dette kan skje blir informert om i eget skriv.

4.2.1 Uttakskriterier

Utøveren bør 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.



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 puberteten 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. Med årets rammer har vi i skrivende stund ikke anledning til å bidra økonomisk. 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.

Uttaksritt er EM (pr nå ingen arrangør), 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
8.5-12.5	EM	Cheile Grădiștei	Romania		Annonseres senere	Må pr.nå organiseres privat
22.-26.05	VC	Nove Mesto	Tsjekkia	5	7.5	
13.-16.6	VC	Val Di Sole	Italia	5	28.5	
20.-23.6	VC	Crans Montana	Sveits	5	28.5	
4.-7.7	VC	Les Gets	Frankrike	5	25.6	
28.-29.7	OL	Paris	Frankrike	1	24.6	
28.8-2.9	VM	Andorra	Andorra	6-8	9.7	



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