



Norges Cykleforbund  
MEDLEM

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



# Uttakskriterier 2025

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



## **Innhold**

1 Innledning

2 Om landslaget

3 Generelle uttakskriterier

3.1 Kartlegging av fysiske forutsetninger gjennom tester

4 Rundbane (XCO)

4.1 Landslag i rundbane

4.1.1 Uttakskriterier

4.2 Utviklingsgruppe

4.2.1 Uttakskriterier

4.3 Landslagsoppdrag

4.3.1 Uttakskriterier VC, EM og VM

4.3.2 Uttakskriterier til andre ritt

4.3.3 Uttakskriterier til Junior Series og junior EM og VM

5 Maraton (XCM) - uttakskriterier landslagsoppdrag



6 Rittprogram

7 Krav til ryttere på landslag og de som representerer Norge

8 Råd til ryttere som ønsker å komme på landslaget

Vedlegg

## **1 Innledning**

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

## **2 Om landslaget**

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

Terrenglandslaget 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

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. UCI har innført nye regler for deltakelse i WC. I elite må man være topp 100 og i U 23 topp 200 for kunne delta. Landslagene kan stille med 3 i elite og 4 i U 23. De som evt. ikke er innenfor UCI's krav kan søke om plass på NCF's kvote. Det blir gjort en vurdering om dette er hensiktsmessig i det enkelte tilfelle.
- 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 ryttere med særskilt potensial kan tas ut til enkelte ritt for erfaring og test på nivå. Yngre ryttere blir prioritert framfor eldre ved tvil.
- 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 løpetype 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. Vi har forløpende dialog med ryttere i denne kategorien i forhold til prioriteringer.

### **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 løpetype 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 ritt på høyeste nivå 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.

#### **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, samt relevante ritt som må avtales med landslagsledelse før sesong eller i god tid før VM.

Det er kun klasser for herrer og kvinner elite. Verdens cup brukes som kvalifiseringsritt for deltakelse i VM. Det er viktig at rytteren er teknisk, fysisk og mentalt klar for å konkurrere på nivået.

### **6 Rittprogram**



Det kan bli endringer i rittprogrammet.

Dato	Kategori	Ritt/Samling	Sted	Kvote	Uttaksdato	Kommentar
<b>24.-25.5</b>	WC	Tsjekkia	Nove Mesto	4	1.5	Ryttere ranket 100/200
<b>8.-9.9</b>	WC	Østerrike	Leogang	4	27.5	
<b>21.-22.6</b>	WC	Italia	Val Di Sole	4	27.5	
<b>8.-14.9</b>	VM	Sveits	Crans Montana/Zermatt	6-8	15.7	

Vi skulle gjerne tilbudt flere verdenscuper, men har prioritert disse rittene. På vår prioriteringsliste er følgende ritt, med de med høyest prioritering først:

WC Lenzerheide, WC Les Gets, WC Andorra.





## **7 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

## **8 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 i WC. Se link til UCI regelverk side 15 og 16.

[https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/42H9bdLhZapXY8bU7Y66xJ/c5cab52fd752fdae150d97eb9b8faf1c/2025 UCI MTB Rules - Part IV - Rule Changes - EN.pdf](https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/42H9bdLhZapXY8bU7Y66xJ/c5cab52fd752fdae150d97eb9b8faf1c/2025_UCI_MTB_Rules_-_Part_IV_-_Rule_Changes_-_EN.pdf)