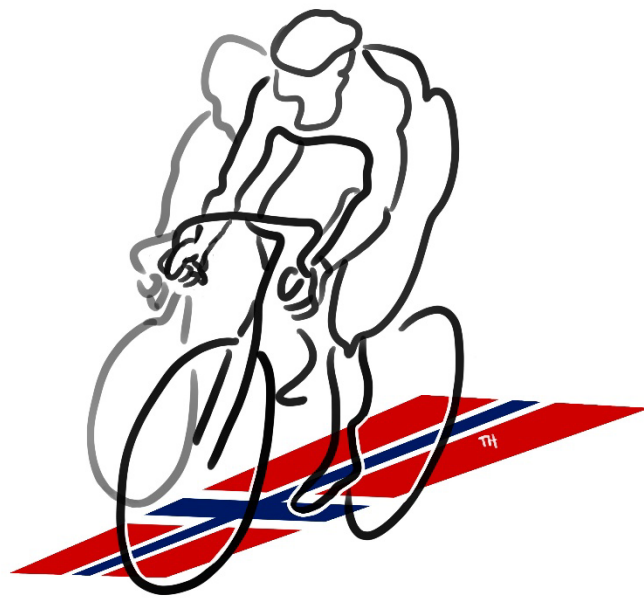




Øvelsesprogram for mesterskap (ØPM)

Norges Cykleforbund



Innholdsfortegnelse

FORKORTELSER.....	3
KAPITTELINNDELINGEN I ØPM VS UCIS REGLEMENT.....	4
KAPITTEL 1: DEFINISJONER.....	5
§ 1-1 Generelle bestemmelser	5
§ 1-2 Frekvens og tildeling	5
§ 1-3 Norgesmesterskap.....	6
§ 1-4 Ungdomsmesterskap.....	7
§ 1-5 Ungdomsleker.....	7
§ 1-6 Regionmesterskap	7
§ 1-7 Uoffisielle mesterskap.....	8
§ 1-8 Generelle arrangementstekniske bestemmelser	9
KAPITTEL 2: LANDEVEI	11
§ 2-1 Norgesmesterskap.....	11
§ 2-2 Fellesstart.....	13
§ 2-3 Individuell Tempo.....	14
§ 2-4 Lagtempo.....	14
§ 2-5 Gateritt.....	15
§ 2-6 Ungdomsmesterskap.....	17
KAPITTEL 3: BANE	18
§ 3-1 Norgesmesterskap.....	18
§ 3-2 Ungdomsmesterskap.....	18
§ 3-3 Ungdomsleker.....	19
§ 3-4 Regionmesterskap	20
KAPITTEL 4: TERRENG	21
§ 4-1 Norgesmesterskap.....	21
§ 4-2 Ungdomsmesterskap.....	21
KAPITTEL 5: SYKKELKROSS	23
§ 5-1 Norgesmesterskap.....	23
§ 5-2 Ungdomsmesterskap.....	23
KAPITTEL 6: BMX.....	25
§ 6-1 Norgesmesterskap.....	25
§ 6-2 Ungdomsmesterskap.....	25
§ 6-3 Uoffisielle Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap	26
KAPITTEL 7: TRIAL	27
§ 7-1 Norgesmesterskap.....	27

Forkortelser

BR: Banereglement

Elite: Ryttere som har elitelisens, inkluderer også U23 dersom U23 ikke er spesielt nevnt

Forbundsstyret: Styret i Norges Cykleforbund

GU: Grenutvalg

GFWS: UCI Gran Fondo World Series

Junior: Ryttere som har juniorlisens

K: Kvinner

KR: Kapprittsreglement

M: Menn

Mesterskapsperiode: Perioden fra årets mesterskap er gjennomført, frem til dagen før påfølgende års mesterskap i samme øvelse.

Masters: Ryttere som har masterlisens

NC: Norgescup

NCF: Norges Cykleforbund

Regionen: Regionens styre

RS: Reglement for Service

RU: Reglement for Utmerkelser

SK: Sjefskommissær

TU: Teknisk Utvalg

UCI: Det internasjonale sykkelforbundet

URL: Utstysreglement - Landevei ungdomsklassene

URM: Utstysreglement - Terreng ungdomsklassene

URS: Utstysreglement - Sykkelkross ungdomsklassene

ØPM: regler for mesterskap (dette dokumentet)

Kapittelinnndelingen i ØPM vs UCIs reglement

Kapitlene i ØPM er harmonisert med inndelingen i UCIs internasjonale reglement. Dette betyr at tematikken følger samme rekkefølge:

- **Kapittel 1** inneholder fellesbestemmelser, tilsvarende UCI *Part 1: General Organisation of Cycling as a Sport*.
- **Kapittel 2** omhandler landevei, tilsvarende UCI *Part 2: Road Races*.
- **Kapittel 3** omhandler bane, tilsvarende UCI *Part 3: Track Races*, og så videre.

Når ØPM henviser direkte til UCIs regler, benyttes UCIs originale nummerering. Et eksempel på en slik henvisning er **UCI 1.3.023**, som brytes ned slik:

- **1 (Første tall/tallsett)**: Viser til del (*Part*), i dette tilfellet *Part 1: General Organisation of Cycling as a Sport*.
- **3 (Andre tall/tallsett)**: Viser til kapittel internt i delen, her kapittel 3: *Equipment*.
- **023 (Siste tallsett)**: Viser til den spesifikke artikkelen eller punktet, her beskrivelse av bukkehornstyre for bruk i landevei, sykkelkross og bane.

UCIs reglement finnes på UCI.org under menyvalget Regulations

Unntak: Pumptrack er i Norge en del av BMX, mens det i UCIs reglement finnes under Part 4: Mountain Bike, kapittel VI: Pumptrack

Kapittel 1: Definisjoner

§ 1-1 Generelle bestemmelser

§ 1-1.1 ØPM regulerer overordnede forhold, spesielle for mesterskap, i alle grener innenfor NCF, derunder Norgesmesterskap, Ungdomsmesterskap og Regionmesterskap, samt uoffisielle mesterskap

§ 1-1.2 ØPM vedtas av Forbundsstinget og endringer vedtas ved alminnelig flertall. Dersom ØPM §1-1.3 gjøres gjeldende, gir tinget styret myndighet til å foreta endringer uten tingbehandling.

§ 1-1.3 Dersom Det internasjonale sykkelforbundet (UCI) i sitt regelverk endrer tekniske regler som påvirker ØPM, skal de respektive GU, i samarbeid med lovutvalget, oppdatere teksten for å samsvare med endringene hos UCI.

§ 1-1.4 Ved mesterskap rangerer ØPM over andre bestemmelser. For øvrig gjelder de ulike greners konkurransereglement, og "Arrangøravtale for mesterskap".

§ 1-1.5 For å opprettholde status som offisielt mesterskap skal NCFs terminliste inneholde 2 eller flere ritt/konkurranser i de aktuelle klasser, grener og øvelser.

§ 1-1.6 Tinget gir styret myndighet til å gjøre endringer basert på ØPM § 1-1.5 uten tingbehandling.

§ 1-2 Frekvens og tildeling

§ 1-2.1 Mesterskapene arrangeres årlig.

§ 1-2.2 Forbundsstyret fastsetter tidspunkt for norgesmesterskap og ungdomsmesterskap, og tildeler arrangementene etter annonserte frister.

§ 1-2.3 Mesterskapene bør så langt det er mulig fordeles mellom regioner som har nødvendig infrastruktur og anlegg.

§ 1-2.4 Ungdomsmesterskapene skal primært arrangeres i skolens sommerferie.

§ 1-2.5 Vedtak om arrangement av Regionmesterskap fattes av regionstyret.

§ 1-3 Norgesmesterskap

§ 1-3.1 Norgesmesterskapene er åpne for alle ryttere som gjennom sine klubber er tilsluttet NCF, har gyldig lisens, og er **norske statsborgere** minst siden 01.01 det året mesterskapet arrangeres, slik det fremgår i UCI reglementet 1.2.028

§ 1-3.2 **Norgesmesterskap** arrangeres for M/K Junior, M/K elite og M/K masters

§ 1-3.2.1 I **masters** deles rytterne inn i 5-årsklasser fra og med 30 år og til og med 85 år. Deltakere 85 år og eldre deltar i klassen 85+.

§ 1-3.3 Norgesmesterskap som ikke gir UCI-poeng er også åpne for utenlandske statsborgere dersom de:

§ 1-3.3.1 Representerer en norsk klubb og har lisens gjennom denne.

§ 1-3.3.2 Har hatt lovlig opphold/bosetting i Norge i minimum de siste 12 (tolv) måneder.

§ 1-3.4 Mesterskapene er åpne for norske ryttere som er tilsluttet et UCI-registrert lag. Det forutsettes at slike ryttere også er medlem av en norsk klubb som er tilsluttet NCF. I mesterskapene representerer rytterne sine norske klubber og meldes på gjennom dem. Rytterne kan, etter avtale med sitt UCI-lag, benytte drakten til sin norske klubb, påført UCI-lagets navn på begge sider av drakten fra armhulen til livet og en gang på brystet.

§ 1-3.5 En rytter med masterslisens kan normalt ikke delta i både NM Elite og NM Masters i samme øvelse i samme sesong. ØPM kan regulere grenspesifikke unntak.

§ 1-3.6 En rytter kan kun delta i en klasse i samme mesterskapsperiode for aktuell gren.

§ 1-3.7 En mesterskapstrøye deles ut og brukes i tråd med UCI 1.3.068

§ 1.3.8 Ingen ryttere kan kjøre i Norgesmesterskapet i Norgesmestertrøye.

§ 1-4 Ungdomsmesterskap

§ 1-4.1 Ungdomsmesterskap **arrangeres** for ryttere i alderen 13-16 år.

§ 1-4.1.1 Det konkurreres i **separate årsklasser** for både menn og kvinner dersom det ikke er angitt annet for grenen.

§ 1-4.2 Ungdomsmesterskapene er **åpne for ryttere, uavhengig av statsborgerskap**, som har lisens gjennom **en norsk klubb**.

§ 1-4.3 I alle grener gjelder **utstyrsreglement** for ungdom tilpasset hver enkelt gren

§ 1-5 Ungdomsleker

§ 1-5.1 I forbindelse med ungdomsmesterskap kan det arrangeres **Ungdomsleker** for årsklassene opp til og med 12 år.

§ 1-5.1.1 Nedre alder tilpasses hver gren.

§ 1-5.2 Ungdomsleker arrangeres i tråd med **NIFs bestemmelser om barneidrett**.

§ 1-5.3 I alle grener gjelder **utstyrsreglement for ungdom**

§ 1-6 Regionmesterskap

§ 1-6.1 Regionmesterskap er åpne for alle ryttere med lisens gjennom en norsk klubb. For å kunne bli regionmester må rytteren være medlem av en klubb i den aktuelle regionen.

§ 1-6.2 Gjennomføring

§ 1-6.2.1 Regionmesterskap kan arrangeres årlig for aldersklassene M/K 13–14 og eldre, i de øvelsene regionen bestemmer.

§ 1-6.2.2 For aldersgruppene M/K 11–12 kan det arrangeres regionleker. På lukkede arenaer kan dette også gjelde klassen M/K 6–10.

§ 1-6.2.3 Bestemmelsene i ØPM benyttes som veiledende utgangspunkt, men regionen kan tilpasse disse etter ønske og behov, innenfor rammene av forbundets generelle kappreglement.

§ 1-6.2.4 Regionstyret er ansvarlig for mesterskapene, men kan delegere arrangementet til en eller flere klubber.

§ 1-6.2.5 I klassene M/K 13–16 kan det konkurreres i rene årsklasser dersom regionen ønsker det. Premiering må i så fall skje for hver enkelt årsklasse.

§ 1-6.3 Medaljer

§ 1-6.3.1 Regionmedaljene er runde med norgeskartet og NCFs logo i relieff.

§ 1-6.3.2 Forgylte regionmedaljer tildeles alle individuelle regionmestere. Dette gjelder også rytterne på vinnerlaget i lagtempo (landevei) og lag (bane). I lagtempo og lagkonkurranser på bane kan diplomer benyttes i stedet for medaljer.

§ 1-6.3.3 **Regionen dekker kostnadene** for regionmedaljene.

§ 1-7 Uoffisielle mesterskap

§ 1-7.1 Forbundsstyret kan gi tillatelse til å arrangere uoffisielle norgesmesterskap i øvelser som ikke er nevnt i grenenes øvelsesprogram.

§ 1-7.2 Forbundsstyret kan også gi tillatelse til å arrangere uoffisielle norgesmesterskap i nye grener, med sikte på å etablere offisielle norgesmesterskap når grenen er tilstrekkelig etablert.

§ 1-7.3 Følgende forutsetninger må være oppfylt for at arrangementet skal bli godkjent:

§ 1-7.3.1 Det må arrangeres flere ritt i samme øvelse eller gren i løpet av sesongen.

§ 1-7.3.2 De arrangementstekniske forholdene må ligge til rette for det.

§ 1-7.3.3 Opplegget som søkeren presenterer, må ha en kvalitet som forsvarer statusen som mesterskap.

§ 1-7.3.4 Øvelsen(e) det søkes om, må ha rekrutteringsverdi.

§ 1-7.3.5 Øvelsene må skape oppmerksomhet og bidra til en positiv fremstilling av sykkelsporten.

§ 1-7.4 Tildeling av slike mesterskap gjøres av Forbundsstyret. En liste over aktuelle mesterskap, med og uten arrangør, offentliggjøres på Forbundstinget for den kommende 2-årsperioden.

§ 1-8 Generelle arrangementstekniske bestemmelser

§ 1-8.1 Arrangement og godkjenning

§ 1-8.1.1 Mesterskapene skal arrangeres i henhold til "Arrangøravtale for mesterskap". Klubber eller regioner som søker om å arrangere mesterskap, anses å ha akseptert dette dokumentet.

§ 1-8.1.2 Program, distanser og baner/løyper for Norges- og ungdomsmesterskap skal godkjennes av NCF senest seks (6) måneder før mesterskapet.

§ 1-8.1.3 Program, distanser og baner/løyper for regionmesterskap skal godkjennes av regionen senest tre (3) måneder før mesterskapet.

§ 1-8.1.4 NCF oppnevner kommissærjuryen i Norges- og ungdomsmesterskap.

§ 1-8.1.5 Regionen oppnevner kommissærjuryen i Regionmesterskap.

§ 1-8.2 Innbydelse, påmelding og avmelding

§ 1-8.2.1 Innbydelsen til mesterskap publiseres på NCFs kanaler minst 1 (en) måned før rittet holdes.

§ 1-8.2.2 Ryttere eller lag i klassene Junior, U23, Elite og Masters (begge kjønn), som er påmeldt og godkjent for start har startplikt i følgende mesterskapsøvelser:

- NM Tempo
- NM Lagtempo (landevei)
- NM Terreng
- NM Terreng utfor
- Samtlige baneøvelser

Ved manglende start uten gyldig forfall ilegges rytter eller lag bot. Som gyldig forfall regnes kun sykdom eller skade bekreftet ved legeattest.

Bestemmelsene om startplikt skal fremgå i rittets innbydelse. Botens størrelse

fastsettes av Forbundsstyret.

§ 1-8.2.3 Etteranmeldelse tillates ikke i mesterskap.

§ 1-8.3 Premiering

§ 1-8.3.1 I Norgesmesterskap skal premiering skje i form av medaljer og mesterskapstrøyer, som beskrevet i Reglement for utmerkelser (RU), pkt. 5.3 og 6.2.3.

§ 1-8.3.2 NCF dekker kostnadene for og anskaffer mesterskapstrøyer, medaljer og eventuell H.M. Kongens pokal.

§ 1-8.3.3 Arrangøren dekker kostnadene for all øvrig premiering i henhold til ordinære bestemmelser.

§ 1-8.3.4 I lagkonkurranser tildeles premie til alle ryttere på et lag som startet, selv om ikke alle fullfører rittet.

Kapittel 2: Landevei

§ 2-1 Norgesmesterskap

§ 2-1.1 Distansene angitt i ØPM § 2-1.3 er veiledende. NCF (ved arrangementssjef og landslagssjefer), sjefskommissær (SK) og arrangør fastsetter distansene i fellesskap, basert på løypens egenskaper.

§ 2-1.2 Forbundsstyret kan enten tildele de ulike NM-øvelsene samlet til én arrangør for å skape ett stort arrangement, eller fordele dem på flere arrangører dersom ingen ønsker å ta på seg helheten.

§ 2-1.3 Norgesmesterskapene på landevei arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Klasse	Øvelser
Menn Elite/U23	Individuell tempo min 25 km-maks 50 km Fellesstart min 190 km-maks 220 km Lagtempo min 50 km-maks 70 km Gateritt min 50 min-maks 60 min + 3-5 runder
Menn U23	Fellesstart min 130 km-maks 150 km For å arrangere separat mesterskap for M U23 må det være minst 15 påmeldte.
Kvinner Elite/U23	Individuell tempo min 25 km-maks 50 km Fellesstart min 120 km-maks 140 km Lagtempo min 40 km-maks 50 km (samkjøring K junior) Gateritt min 40 km-maks 50 min + 3-5 runder

Klasse	Øvelser
Kvinner U23	Fellesstart min 80 km-maks 120 km For å arrangere separat mesterskapet for K U23 må det være minst 15 påmeldte
Menn junior	Individuell tempo min 25 km-maks 30 km Fellesstart min 120 km-maks 140 km Lagtempo min 40 km-maks 50 km Gateritt min 40 minutter-maks 50 minutter + 3-5 runder
Kvinner junior	Individuell tempo min 15 km - maks 25 km Fellesstart min 70 km - maks 90 km Lagtempo min 40 km - maks 50 km (samkjøring K elite) Gateritt min 30 minutter - maks 40 minutter + 3-5 runder
K/M Masters	Individuell tempo Fellesstart

§ 2-1.3.1 Distanser Norgesmesterskap Masters

Distansene følger UCIs regelverk. NCF (ved arrangementssjef), SK og arrangør fastsetter distansene i fellesskap, basert på løypens egenskaper.

§ 2-2 Fellesstart

§ 2-2.1 Klassebestemmelser

§ 2-2.1.1 Menn Elite: Åpent for ryttere med lisens fra UCI-registrerte lag, Elite og U23.

§ 2-2.1.1.1 Ryttere med masterslisens kan delta i M elite, men ved behov for deltakerbegrensning prioriteres ryttere til og med 39 år. Det henvises for øvrig ØPM §1.3.5

§ 2-2.1.2 Kvinner Elite: Åpent for alle med aktiv lisens.

§ 2-2.1.2.1 Ryttere med masterslisens kan delta i K elite, men ved behov for deltakerbegrensning prioriteres ryttere til og med 49 år. Det henvises for øvrig ØPM §1.3.5

§ 2-2.1.3 U23: NM Fellesstart for U23 arrangeres for ryttere etter klassebestemmelser i UCI del 1, pkt 1.1.036 og 1.1.037.

§ 2-2.1.4 Menn U23:

Ryttere som er registrert som WT eller Pro ryttere skal ikke kunne delta eller tildeles Mesterskap U23, disse rytterne kan kun delta i Elite og tildeles Elite mesterskap.

De år da U23 og elite mesterskap fellesstart kjøres som ett ritt, skal ikke WT eller Pro ryttere tildeles Mestertrøye eller medaljer, disse rytterne skal kun stå på resultatlisten til Elite.

§ 2-2.2 Gjennomføring

§ 2-2.2.1 Utstyr og service: Rammenummer skal benyttes i tillegg til ryggnummer.

§ 2-2.2.2 Rekkefølgen av servicebiler settes opp etter Reglement for Service (RS).

§ 2-2.2.3 Lik plassering: Hvis to eller flere ryttere får samme tid og ikke kan skilles på målfoto, skal de sykle en ny innsjutt over 1000 meter for å kåre en vinner. Dette skal skje så raskt som mulig etter målgang. Omkjøringen gjentas om nødvendig helt til en vinner er kåret.

§ 2-3 Individuell Tempo

§ 2-3.1 Deltakelse

§ 2-3.1.1 M/K Elite: Åpent for ryttere med lisens fra UCI-registrerte lag, Elite og U23.

§ 2-3.1.2 Masters: Ryttere med masterslisens kan delta. Ved behov for begrenset deltakelse prioriteres aldersklassene t.o.m. 39 år for menn og 49 år for kvinner. Eldre ryttere vurderes ut ifra dokumentert sportslig nivå.

§ 2-3.2 Seeding og startrekkefølge

§ 2-3.2.1 M/K Elite: De påmeldte deles i 3 grupper. Gruppe 1 (nr. 1-10 fra fjorårets NM) starter sist. Gruppe 2 (ryttere med UCI-kontrakt) starter nest sist. Gruppe 3 (øvrige) starter først.

§ 2-3.2.2 Junior: De påmeldte deles i 2 grupper. Gruppe 1 (de 10 beste på ranking) starter sist. Gruppe 2 (øvrige) starter først.

§ 2-3.2.3 Masters: De påmeldte deles i 2 grupper. Gruppe 1 (nr. 1-5 fra fjorårets NM) starter sist i sin aldersklasse. Gruppe 2 (øvrige) starter først.

§ 2-3.3 Gjennomføring

§ 2-3.3.1 Startintervallet mellom hver deltaker skal være ett (1) minutt.

§ 2-3.3.2 Resultat: Norgesmester er den rytter som har tilbakelagt distansen på kortest tid. Tiden oppgis i 10-dels sekunder.

§ 2-3.3.3 Ved lik tid: Samme prosedyre som for fellesstart (§ 2-2.2.3).

§ 2-4 Lagtempo

§ 2-4.1 Deltakelse og lag-sammensetning

§ 2-4.1.1 Lagtyper: Klubbtag og regionlag kan delta. Alle ryttere må oppfylle kravene i § 1-2.1, § 1-2.2, § 1-2.3 og § 1-3.5.

§ 2-4.1.2 Menn: Lagene kan bestå av ryttere fra klassene Elite/U23, masters og

junior (menn 18+). Det kan kun være én juniorrytter per lag, og denne rytteren må ha dispensasjon.

§ 2-4.1.3 Kvinner: Lagene kan bestå av ryttere fra UCI-lag, K Elite/U23/junior, og masters. K junior kan stille med blandet lag.

§ 2-4.1.4 M Junior: Lagene kan bestå av M junior og maks en 16 åring per lag.

§ 2-4.2 Gjennomføring

§ 2-4.2.1 Seeding: Lagene deles i 3 grupper basert på fjorårets resultater.

§ 2-4.2.2 Påmelding: Siste frist for å melde navn på ryttere er lagledermøtet.

§ 2-4.2.3 Startintervall: Tidsintervallet mellom hver startende skal være 2 (to) minutter.

§ 2-4.2.4 Resultat: Lagene må starte med 3 ryttere, og 2 ryttere må fullføre. Tiden stoppes når to av lagets ryttere har passert mållinjen. Det laget med kortest tid er Norgesmester. Ved lik tid blir begge/alle mestere.

§ 2-5 Gateritt

§ 2-5.1 Deltakelse og utvelgelse

§ 2-5.1.1 **Antall deltakere:** Det anbefales 60 ryttere per klasse, men det endelige antallet avhenger av løypens kapasitet og bestemmes av NCF i samarbeid med arrangøren.

§ 2-5.1.2 **Utvelgelse - Menn/Kvinner Elite:** Ved mange påmeldte velges ryttere basert på:

§ 2-5.1.2.1 UCI-ranking (landevei)

§ 2-5.1.2.2 De 10 beste fra fjorårets NM

§ 2-5.1.2.3 Proffkontrakt med et UCI-lag

§ 2-5.1.2.4 NCF-ranking ved påmeldingsfristen

§ 2-5.1.2.5 Øvrige deltakere trekkes ved loddtrekning.

§ 2-5.1.3 **Utvelgelse - Menn/Kvinner Junior:** Ved stor påmelding velges ryttere i M/K Junior basert på følgende prioritering:

§ 2-5.1.3.1 De 10 beste fra fjorårets NM

§ 2-5.1.3.2 Øvrige deltakere prioriteres etter NCF-ranking ved påmeldingsfristen.

§ 2-5.1.3.3 Eventuelle deltakere uten poeng på NCF-rankingen velges ved loddtrekning.

§ 2-5.1.4 **Utvelgelse** - Ved utilstrekkelig ranking (og mange påmeldte) kan det arrangeres kvalifisering.

§ 2-5.1.5 **Startliste**: Endelig startliste offentliggjøres på lagledermøtet.

§ 2-5.2 Gjennomføring

§ 2-5.2.1 Løype

§ 2-5.2.1.1 Totalt sperret for annen trafikk, i tråd med UCI 2.7.002

§ 2-5.2.1.1 Distanse skal være i tråd med UCI 2.7.016. I Norske mesterskap anbefales at rundene er fra minst 800 meter til maksimalt 2.000 meter.

§ 2-5.2.2 **Utstyr**: Det sykles på vanlig fellesstartsykkel

§ 2-5.2.3 **Rammenummer** skal benyttes i tillegg til ryggnummer, ref UCI 1.3.073

§ 2-5.2.4 **Resultat**: Rittet kjøres iht UCI 2.7.002 pkt 1: Første rytter i mål etter siste runde er vinner.

§ 2-5.2.5 **Ved lik tid**: Samme prosedyre som for fellesstart (§ 2-2.2.3).

§ 2-6 Ungdomsmesterskap

§ 2-6.1 Ungdomsmesterskapet kjøres over følgende distanser for hver årsklasse:

Klasse	Øvelser
K13-14	Individuell tempo: min 10 km-maks 20 km Fellesstart: min 30 km-maks 50 km
M13-14	Individuell tempo: min 10 km-maks 20 km Fellesstart: min 30 km-maks 50 km
K15-16	Individuell tempo: min 10-maks 30 km Fellesstart: min 40 km-maks 60 km
M15-16	Individuell tempo: min 10-maks 30 km Fellesstart: min 60 km-maks 80 km

§ 2-6.2 Arrangeres over 2-3 dager, fortrinnsvis i skoleferien.

§ 2-6.3 Øvelser er tempo og fellesstart, hvor temporittet arrangeres først.

§ 2-6.4 De 60 beste i temporittet i hver årsklasse kan delta i fellesstartrippet. Alle kan tillates å starte etter vurdering av løypekapasitet.

Kapittel 3: Bane

§ 3-1 Norgesmesterskap

§ 3-1.1 Program og klasser

§ 3-1.1.1 Norgesmesterskap på bane arrangeres med klasseinndeling og øvelsesprogram som tilsvarer UCI Verdensmesterskap, og etter UCIs tekniske reglement for bane.

§ 3-1.1.2 Masters: NM Bane for Masters arrangeres for klasser etter ØPM §1-3.2.1. Så langt det passer skal øvelser avstemmes med UCI VM for Masters.

§ 3-1.1.3 Øvelsesprogrammet skal godkjennes av NCF i henhold til ØPM §1-8.1.2.

§ 3-1.1.4 Ved lav deltakelse i en oppsatt øvelse kan NCF avlyse den aktuelle øvelsen.

§ 3-1.2 Arrangement

§ 3-1.2.1 Norgesmesterskap kan legges til flere forskjellige velodromer i samme år, men med ulike øvelser.

§ 3-1.2.2 Når mesterskap arrangeres over flere helger, deles NM-øvelsene slik at ingen øvelser arrangeres mer enn én gang samme kalenderår.

§ 3-2 Ungdomsmesterskap

§ 3-2.1 Arrangement og klasser

§ 3-2.1.1 Ungdomsmesterskapet kan arrangeres sammen med Norgesmesterskapet.

§ 3-2.1.2 Mesterskapet arrangeres med start i toårsklasser for klassene M/K 13-14 og M/K 15-16.

§ 3-1.1.3 Ved mer enn 6 deltakere pr årstrinn kan klassene deles i individuelle årsklasser med separate resultater og premiering.

§ 3-2.2 Øvelsesprogram

§ 3-2.2.1 Øvelsesprogrammet skal godkjennes av NCF i henhold til ØPM §1-8.1.2.

Øvelser	13-14 år	15-16 år
500m ITT	X	X
1000m individuell forfølgelse	X	X
2000m individuell forfølgelse	-	X
Scratch	6km	7,5km
Poengritt	12,5km	15km
Eliminasjonsritt	X	X
Sprint – 200 Flying	X	X
Temporitt	X	X
Sprint	-	X
Keirin	-	X
Madison/Parløp	-	X
Omnium	X	X

§ 3-2.2.3 Ved stor deltagelse på 500m, kan juryen bestemme at konkurransen kjøres med to ryttere i hvert heat. Rytterne starter da på hver sin side av banen

§ 3-2.2.4 Jenter og gutter kjører samme distanser

§ 3-2.2.5 Ved deltakelse i alle fire øvelsene Scratch, Temporitt, Eliminasjonsritt og Poengritt er man med i Omnium.

§ 3-3 Ungdomsleker

§ 3-3.1 Ungdomsleker på bane arrangeres i henhold til ØPM § 1-4

§ 3-3.2 Øvelsesprogram

Øvelser	10 år	11-12 år
500m ITT	X	X

Øvelser	10 år	11-12 år
Scratch	2km	4km
Poengritt	7,5km	10km
Eliminasjonsritt	X	X

§ 3-3.2.3 Ved stor deltagelse på 500m, kan juryen bestemme at konkurransen kjøres med to ryttere i hvert heat. Rytterne starter da på hver sin side av banen

§ 3-3.2.4 Jenter og gutter kjører samme distanser

§ 3-4 Regionmesterskap

§ 3-4.1 Arena og klasser

§ 3-4.1.1 Regionmesterskap kan arrangeres både på innendørs og utendørs velodrom, i tillegg til friidrettsbane med fast dekke for alle klasser fra M/K 6-9 til M/K 70+.

§ 3-4.2 Regler og utstyr

§ 3-4.2.1 Når mesterskap arrangeres på utendørs bane, gjelder bestemmelser i Banereglementet (BR).

§ 3-4.2.2 På utendørs bane er det anledning til å bruke landeveissykkel. Giring er ikke tillatt.

§ 3-4.3 Øvelsesprogram

§ 3-4.3.1 Regionen bestemmer selv øvelsesprogram.

Kapittel 4: Terreng

§ 4-1 Norgesmesterskap

§ 4-1.1 Arrangeres etter UCIs tekniske reglement for MTB for M/K Junior, Elite og Masters i øvelsene: XCM (maraton), XCO (rundbane), XCE (sprint), XCC (kortbane), DHI (utfor) og END (enduro).

§ 4-1.2 Startrekkefølgen settes etter: UCI rankingpoeng, rangering i Norgescup (NC), og til slutt ryttere uten poeng.

§ 4-1.3 XCO skal kjøres på tider i tråd med krav for UCI 4.2.001 - Class 1/Hors Class.

§ 4-2 Ungdomsmesterskap

§ 4-2.1 Ungdomsmesterskapet bør arrangeres av samme arrangør og samtidig som Norgesmesterskapet.

§ 4-2.2 Ungdomsmesterskap arrangeres i øvelsene XCO og XCC for M/K 13-16. I tillegg arrangeres ungdomsmesterskap i DHI (utfor) for klassene M/K 13-16.

§ 4-2.3 Kjøres over følgende distanser:

Klasse	Øvelse	Min. tid	Max. tid
M/K 11-12	XCO	0:15	0:25
M/K 13-14	XCO	0:25	0:35
M/K 15-16	XCO	0:40	0:50

Klasse	Øvelse	Min. tid	Max. tid
M/K 11-12	XCC	0:07	0:10
M/K 13-14	XCC	0:10	0:15
M/K 15-16	XCC	0:15	0:18

§ 4-2.4 I Utfør arrangeres Ungdomsmesterskapet som hovedregel i samme løype som Norgesmesterskapet.

SK, kan i samråd med arrangør, vedta sikkerhetsmessige tilpasninger av løypen. Dette kan innebære at startpunktet flyttes, eller at teknisk krevende partier stenges.

Eventuelle tilpasninger og omkjøringer skal vurderes og fastsettes særskilt for hver enkelt klasse.

Kapittel 5: Sykkelkross

§ 5-1 Norgesmesterskap

§ 5-1.1 Norgesmesterskap i sykkelkross arrangeres hvert år i november i tråd med UCIs tekniske reglement for Cyclo-cross.

§ 5-1.2 Norsk mester kåres i tilsvarende klasser som VM, med unntak av M/K U23

§ 5-1.3 Masterklasser kjøres like distanser som i VM, så langt det passer.

§ 5-1.4 Sesongen for sykkelkross følger den internasjonale kalenderen og går på tvers av kalenderåret. Sesongen starter i september/oktober og avsluttes i februar/mars påfølgende år.

I Norge arrangeres de fleste rittene i høsthalvåret (september-desember). Selv om rittene avvikles inneværende kalenderår, tilhører de offisielt den påfølgende sesongen.

Klasseinndelingene følger UCI art. 5.1.001. Dette innebærer at utøvernes aldersklasse bestemmes av alderen rytteren vil ha per 31. Desember i det året sesongen avsluttes.

§ 5-2 Ungdomsmesterskap

§ 5-2.1 Ungdomsmesterskapet i sykkelkross arrangeres som fellesstart i en rundbane for klassene M/K 13-16.

§ 5-2.2 kjøres over følgende tider:

Klasse	Kjøretid
M/K15-16	40 minutter
M/K 13-14	30 minutter

§ 5-2.3 Sesongen for sykkelkross følger den internasjonale kalenderen og går på tvers av kalenderåret. Sesongen starter normalt i september/oktober og avsluttes i

februar/mars påfølgende år.

I Norge arrangeres de fleste rittene i høsthalvåret (september-desember). Selv om rittene avvikles i inneværende kalenderår, tilhører de offisielt den påfølgende sesongen.

Klasseinndelingen følger UCI art. 5.1.001. Dette innebærer at utøvernes aldersklasse bestemmes av alderen rytteren vil ha per 31. desember i det året sesongen avsluttes.

Kapittel 6: BMX

§ 6-1 Norgesmesterskap

§ 6-1.1 BMX Racing

§ 6-1.1.1 Norgesmesterskapene i BMX Racing arrangeres for klassene M/K Elite, M/K U23, M/K junior i øvelsen Expert 20"

§ 6-1.2 Pumptrack

§ 6-1.2.1 Reglement for Norgesmesterskap i Pumptrack følger UCI Mountainbike, chapter VI.

§ 6-1.2.2 Klasseinndeling Norgesmesterskap i Pumptrack:

Klasse	Beskrivelse
Kvinner 17+	Rytterne må fylle 17 år eller eldre i konkurranseåret
Menn 17+	Rytterne må fylle 17 år eller eldre i konkurranseåret
Master Kvinner 30+	Disse rytterne må ha masterlisens
Master Menn 30+	Disse rytterne må ha masterlisens

§ 6-2 Ungdomsmesterskap

§ 6-2.1 BMX Racing

§ 6-2.1.1 Ungdomsmesterskap i BMX Racing arrangeres for årsklasser fra og med M/K 13 år, til og med M/K 16 år i øvelsen Expert 20".

§ 6-2.2 Pumptrack

§ 6-2.2.1 Ungdomsmesterskap i Pumptrack arrangeres for følgende klasser:

M/K 13-14 år

M/K 15-16 år

§ 6-3 Uoffisielle Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap

§ 6-3.1 BMX racing

§ 6-3.1.1 Uoffisielt Norgesmesterskap i BMX racing arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Klasse	Øvelse
Damer 17+	Expert 20"
Menn 17+	Expert 20"
Cruiser damer 13-29 år	Cruiser 24"
Cruiser damer 30+	Cruiser 24"
Cruiser menn 13-29 år	Cruiser 24"
Cruiser menn 30+	Cruiser 24"

Kapittel 7: Trial

§ 7-1 Norgesmesterskap

§ 7-1.1 Norgesmesterskap i Trial arrangeres hvert år etter UCIs tekniske reglement for Trial.

§ 7-1.2 Norsk mester kåres i tilsvarende klasser som VM.

§ 7-1.3 Masterklasser gjennomføres som i VM, så langt det passer.