



Norges Cykleforbund
MEDLEM

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

Uttakskriterier 2021

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 Rekrutteringslandslag 6

4.2.1 Uttakskriterier 6

4.3 Landslagsoppdrag 6

4.3.1 Uttakskriterier VC, EM og VM 6

4.3.2 Uttakskriterier til andre ritt 7



4.3.3 Uttakskriterier til Junior Series og junior EM og VM 7

5 Maraton (XCM) - uttakskriterier landslagsoppdrag 8

6 Sprint (XCE) - uttakskriterier landslagsoppdrag 9

7 Rittprogram 10

8 Krav til ryttere på landslag og de som representerer Norge 11

9 Råd til ryttere som ønsker å komme på landslaget 11

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 tar vi ut ryttere til landslagsoppdrag i mesterskap.

2 Om landslaget

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

NCF 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, for eksempel personlig økonomi og utdanningssituasjon, 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.

Eddy Knudsen Storsæter Landslagssjef

Andre i støtteapparatet:

Fysioterapeut/osteopat: Oliver Wrobel/ Bård Sturla Stokke

Mekanikere: Martin Haugo.

Trenere/fagpersoner: Lars Stensløkken & Bent Rønnestad

3 Generelle utakskriterier

I våre uttak legger vi vekt på følgende:

- Resultater (se beskrivelse av spesifikke resultatkrav i senere kapitler, pk 4.1.1 og 4.2.1)
- 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.



- 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.

3.1 Kartlegging av fysiske forutsetninger gjennom landslaget.

Alle landslagsutøvere testes flere ganger per år. Utøvere på rekrutteringslandslaget testes i litt mindre omfang enn utøvere på landslaget.

- 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.
- Tester gjennomføres på standardiserte teststeder (NTG Bærum eller NTG Lillehammer, HIL, NTNU eller OLT) på Computrainer eller Lode.
- Testen er en standardtest med 30 min på maksimal belastning eventuelt en laktatprofil og maksimal oksygenopptakstest.

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.
- Rekrutteringslandslag, består av juniorer og ryttere under VC og mesterskaps nivå.

4.1 Landslag Rundbane



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).

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.

	Menn Elite	Menn U23 3 + 4. år	Menn U23 1 + 2. år	Menn U23 1. år (junior resultater)	Kvinner Elite	Kvinner U23 3 + 4. år	Kvinner U23 1 + 2. år	Kvinner U23 1. år (junior resultater)
VM	55	15	25	20	20	10	12	15
EM	35	10	20	15	15	8	10	10
VC Europa	55	15	20		20	10	12	
VC (Andre verdensdeler)	40	10	15		20	6	8	
Junior series				15				10
HC-kategori	25	8	12		10	8	12	
Kat. 1	15	5	8		8	5	8	
UCI-ranking	100	120	150		50	80	120	

4.2 Rekrutteringslandslag



Rekrutteringslandslaget er for ryttere som har potensial for å nå Verdens Cup nivå og/eller er best i sin klasse i Norge. Rekrutteringslandslaget tas ut i forkant av årsskiftet, og suppleres ikke gjennom året. Ryttere som ikke er forhåndsuttatt på rekrutteringslandslaget kan tas ut til landslagsoppdrag i ritt sammen med rekrutteringslandslaget dersom de tilfredsstiller kravene.

4.2.1 Uttakskriterier

Utøveren må minimum ha kapasitet til å oppnå plasseringer i øvre tredjedel 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.

	Menn Elite	Menn U23 3 + 4. år	Menn U23 1 + 2. år	Menn U23 1. år (junior resultater)	Kvinner Elite	Kvinner U23 3 + 4. år	Kvinner U23 1 + 2. år	Kvinner U23 1. år (junior resultater)
VC Europa	65	25	35		30	20	25	
Junior series				30				30
HC-kategori	35	16	20		18	16	20	
Kat. 1	15	10	15		10	5	10	
UCI-ranking	130	150	200		80	110	150	

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 landslaget eller rekrutteringslandslaget. Ryttere som ikke er på disse landslagene 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 plasseringer i øvre fjerdedel av resultatlisten i junior series, HC og VC. I mesterskap skal utøver ha kapasitet til å kjempe om topp ti plasseringer.

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 Tokyo startet i mai 2018. 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 mesterskap (EM og VM). I EM er det i tillegg mulig å stille som klubbrytter eller for UCI-lag.

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.

Krav for utøvere som kan gis mulighet til å delta på eget initiativ og bekostning



Det er viktig å konkurrere i ritt med en løypeprofil som er sammenlignbar med mesterskapsløypen. Kvaliteten på deltakelsen vil bli vurdert, da dette varierer en god del. Tabellen nedenfor lister aktuelle ritt og krav til plasseringer for å representere Norge i VM for egen regning. Søknad må komme NCF i hende senest 1 måned før VM. Herrer Elite Kvinner Elite EM 15% etter vinner 15% etter vinner

	Herrer Elite	Kvinner Elite
EM	15% etter vinner	15% etter vinner
Dolomitti Superbike	15% etter vinner	15% etter vinner
Ronda Hero	15% etter vinner	15% etter vinner

Om ryttere mener at det er andre ritt som er aktuelle for kvalifisering, må dette avklares med landslagsledelsen i forkant.

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.

Krav for utøvere som kan gis mulighet til å delta på eget initiativ og bekostning

Ryttere som oppfyller kriteriene under kan representere Norge i mesterskap for egen regning, men de må søke NCF om å representere Norge senest en måned før mesterskap.

Deltagelsen i kvinneklassen er vesentlig mindre enn herreklassen, og det er derfor satt forskjellige krav. Resultater under må innfris minimum 2 ganger.



	Herrer Elite	Kvinner Elite
VC (City Mountainbike) og EM	Deltagelse i kvartfinale	Deltagelse i semifinale

7 Rittprogram

Her er mye uklart grunnet situasjonen vi står i, blir annonsert etter hvert som vi vet mer.

Det kan bli endringer i rittprogrammet. Ritt for rekrutteringslandslaget blir lagt inn senest medio februar.

Dato	Kategori	Ritt/Samling	Sted	Kvote	Uttaksdato	Kommentar
10.04	HC	Nalles	Italia	7	Landslag	Juniordeltagelse vurderes
7.05	VC	Albstadt	Tyskland	5	Landslag	
14.05	VC	Nove Mesto	Tsjekkia	5	Landslag	Junior vurderes
11.6	VC	Leogang	Østerrike	5		
2.07	VC	Les Gets	Frankrike	5	28.6	Mulig for utøvere utenfor landslag. NB. Høyde
08.07	EM	Novi Sad	Serbia	3	28.6	
26.7	OL	Tokyo	Japan	1		OLT tar ut, NCF innstiller
26.8	VM	Val Di Sole	Italia		24.juni	
3.09	VC	Lenzerheide	Sveits	5	24.juni	Siste plasser etter NM



Dato	Kategori	Ritt/Samling	Sted	Kvote	Uttaksdato	Kommentar
30.-31.08	VM	Mt. St. Anne	Kanada	7	1.august	Siste plasser etter NM
17.09	VC	Snowshoe	USA	5	1.august	Siste plasser etter NM
2.10	VM Maraton		Sveits	3	1.august	Søknadsfrist 1 måned før. Se egen omtale.

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 komme på 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.