

**KONKURRANSEREGLEMENT FOR LANDEVEI (KL)  
KAPITTEL IV – INDIVIDUELL TEMPO (LIT)**

**Oppdatert med UCI endringer som trer i kraft 01.04.2021**

Reglementene for landevei er samlet i UCI Cycling Regulations Road (UCI-R). Disse reglementene er utarbeidet for internasjonale ritt, og alle UCIs medlemsforbund er pålagt å benytte dem som sine egne. Nasjonalt er ikke disse reglementene dekkende.

*Der det er avvik mellom UCI og norsk regelverk gjelder UCIs regelverk, dersom ikke annet er angitt i reglement for norske særregler.*

NCF har vedtatt egne tilleggsregler som gjelder for nasjonale ritt.

**Spesielle norske regler og tilpasninger er skrevet i egne dokumenter.**

Det er utarbeidet en innledning til konkurransereglementet for landvei. Dette er et eget dokument.

<b>INNHold</b>		<b>Emne</b>	<b>Side</b>
<b>Kapittel IV</b>		<b>Endags fellesstart</b>	
	2.4.001	Distanser	2
	2.4.002	Løypen	2
	2.4.006	Startrekkefølge	2
	2.4.010	Start	2
	2.4.012	Tidtaking	2
	2.4.017	Gjennomføring	3
	2.4.023	Følgebiler	3
	2.4.030	Deltakelse	4

**KAPITTEL IV INDIVIDUELL TEMPO****2.4.001 Distanser**

Maksimumsdistanser for internasjonale (UCI) individuelle temporitt skal være som følger:

Kjønn	Klasse	Maksimale distanser	
		VM og OL	Øvrige UCI ritt
Menn	Elite	40 – 50 km	80 km
	U23	30 – 40 km	40 km
	Junior	20 – 30 km	30 km
Kvinner	Elite	20 – 30 km	40 km
	Junior	10 – 15 km	15 km

**Norske distanser for alle klasser er beskrevet i eget dokument: Konkurransereglement for landevei - klassebestemmelser (KL)**

**2.4.002 Løypen**

Løypen skal være sikker og perfekt markert.

**2.4.003** Fra og med første start skal løypen kun brukes av de som er i konkurransen og deres følgebiler.

**2.4.004** Løypen skal være merket for hver 5. km igjen til mål. I bakketempo skal hver km merkes.

**2.4.005** Arrangøren skal organisere en oppvarmingsrunde/-løype på minst 800 m. Denne skal være i nærheten av startområdet.

**2.4.006 Startrekkefølge**

Arrangør setter opp startrekkefølgen i henhold til retningslinjer fastsatt i andre reglementer og beskrevet i rittets tekniske guide.

**2.4.007** Rytterne skal starte med samme intervall. Intervallene kan økes mellom de sist startende.

**2.4.008** Startrekkefølgen i tempoetappe i etapperitt skal følge artikkel 2.6.023.

**2.4.009** UCI fastsetter startrekkefølgen i VM og OL.

**Norsk tilpasning:**

NCF fastsetter startrekkefølgene i norske mesterskap, dette er beskrevet i «Øvelsesprogram for mesterskap (ØPM)».

**2.4.010 Start**

Alle ryttere må møte for sykkelkontroll senest 15 minutter før egen start tid.

En ekstra kontroll kan også gjennomføres rett før start.

**2.4.011** Rytteren skal start fra en stasjonær posisjon. Arrangøren skal skaffe personell som holder rytterne (holdere). Rytteren skal bare slippes, ikke dyttes.

Når starttid registreres ved bruk av elektronisk stripe (bånd), så må distansen mellom forhjulets bakkeberøring og stripen være minst 10 cm. Viktig at denne avstanden er lik for alle rytterne.

Starten skal tas fra en startrampe.

**2.4.012 Tidtaking**

Starten styres av tidtaker kommissær som skal telle ned til starttiden. Dersom en ryttere kommer for sent til start, beregnes tiden fra oppsatt starttid.

**2.4.013** Tiden begynner når forhjulet kontakter en elektronisk stripe, eller når forhjulet aktiverer andre tidtaker installasjoner. Dersom en ryttere start litt for tidlige eller i løpet av de neste 5 sekundene, beregnes tiden fra når tidtakersystemet er aktivert.

Dersom rytteren starter etter disse 5 sekundene, eller hvis det oppstår tekniske problemer med tidtaker systemene, beregnes tiden fra rytternes oppsatte starttid.

**2.4.014** Det skal settes opp mellomtider i løypen som ryttere og tilskuere kan følge med på rittets utvikling.

**2.4.015** Tidene skal registreres til nærmeste 10-dels sekund.

**2.4.016** I UCI World Tour, VM og OL skal tiden registreres til nærmeste 100-dels sekund.

**2.4.017 Gjennomføring**

Når en rytter blir tatt igjen av en annen rytter, skal han ikke legge seg rett foran eller rett bak denne rytteren, for å unngå «pacing».

**2.4.018** Rytteren som tar igjen en annen rytter, skal i god tid legge seg 2 m til siden for denne. Etter 1 km skal avstanden mellom disse to rytterne være minst 25 meter.

**2.4.019** Ved behov, skal kommissæren tvinge rytterne til 2 meters sideveis avstand og 25 meters avstand etter hverandre. Dette har ingen påvirkning på øvrige straffer som er beskrevet i sanksjonsreglementet, artikkel 2.12.007.

**2.4.020** Rytterne kan ikke gi hverandre noen form hjelp eller assistanse.

**2.4.021** Dersom langing er tillatt, og hvordan dette skal gjennomføres, må være beskrevet i rittets spesielle reglement.

**2.4.022 Strøket****2.4.023 Følgere**

Følgere skal legge seg minst 10 meter bak rytteren. Den kan ikke kjøre forbi eller legge seg på siden av rytteren.

Ved teknisk uhell skal assistansen utføres når rytter og bil er stillestående. De skal plassere seg slik at de ikke er til hinder for andre.

**2.4.024** Når en rytter blir tatt igjen av en annen, og avstanden mellom de to er mindre enn 100 meter, skal innkjørte rytters følgebil legge seg bak den andre rytters følgebil.

**2.4.025** Følgere til den rytter som tar igjen en annen rytter, skal ikke kjøre opp til sin rytter før avstanden mellom rytterne er minst 50 meter. Dersom avstanden reduseres igjen, må følgebilen legge seg bak den andre rytteren.

**2.4.026** Følgere kan ha med nødvendig utstyr for eventuelle hjul- eller sykkelbytte.

**2.4.027** Det er forbudt å forberede, reparere eller holde utstyr/sykler på utsiden av følgebilen. De som sitter på i følgebilen skal ikke lene seg ut.

**2.4.028** Dersom det er tillatt med service fra MC, så kan MC kun ha med reservehjul.

**2.4.029** Det er tillatt å bruke høyttalere, megafoner ol.

**2.4.030 Deltakelse**

Ved individuelt temporitt, åpent for lag (teams) må arrangøren gjøre avtale med laget, ikke lagets enkelte ryttere.