



Norges Cykleforbund
MEDLEM

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

Uttakskriterier 2022

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 kan vi ta 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.

Støtteapparat

Landslagssjef; Eddy Knudsen Storsæter

Fysioterapeut/osteopat: Oliver Wrobel og Anja Lisa Engel

Mekanikere: Martin Haugo

Trenere/fagpersoner: Lars Stensløkken & Bent Rønnestad

Laglege: Petter Sørensen OLT Innlandet

3 Generelle utakskriterier

I våre uttak legger vi vekt på følgende:

- Resultater
- 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.
- 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 testes flere ganger per år. Utøvere på rekrutteringslandslaget testes i litt mindre omfang enn utøvere på landslaget eventuelt via skoler eller på annet vis.

- 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.
- Observasjon på samlinger/ritt



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.

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.

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 UCI poengplass i HC og VC ritt. 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 pubertet og de kroppslige endringer det ofte fører med seg.

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 starter 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 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.

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

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

Det kan bli endringer i rittprogrammet.



Dato	Kategori	Ritt/Samling	Sted	Kvote	Uttaksdato	Kommentar
Desember 21		Samling	Benidorm			Elite og åpen for de over 18 år
Januar		Samling	Lillehammer			Foredrag ernæring/helse
Februar		Samling	Benidorm			
Mars		Samling	Hoxmark			Åpen samling
6.-8.05	VC	Albstadt	Tyskland	5	Landslag	
13.-15.05	VC	Nove Mesto	Tsjekkia	10	Landslag	Junior vurderes, alternativt test ritt for flere på eget initiativ
10.-12.6	VC	Leogang	Østerrike	5+	Etter Nove mesto	
1.-3.07	EM	Anadia	Portugal	7	Etter NM	Jr og U23
8.-10.7	VC	Lenzerheide	Sveits	5	Etter NM	
15.-17.7	VC	Andorra	Andorra	5	Etter NM	
29.-31.7	VC	Snowshoe	USA			Avhenger av nivå
5.-7.08	VC	Kanada	Mt. St.Anne			Avhenger av nivå
19.-20.8	EM	München	Tyskland	2	Etter NM Lenzerheide, Andorra	Elite EM
24.-28.8	VM	Les Gets	Frankrike	7	Etter NM og EM evt. WC	
2.-4.9	VC	Val di Sole	Italia	5		
17.-19.9	VM maraton	Haderslev	Danmark	4		



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.