

ØVELSESPROGRAM FOR MESTERSKAP (ØPM)

ØPM inneholder en del spesielle forhold som kun gjelder mesterskap. Forhold som ikke er omtalt finnes i reglene for de respektive grener (BMX, Landevei, Terreng)

Dersom UCI foretar endringer i sin tekniske beskrivelser som har konsekvens for nærværende reglement, skal den følgende teksten endres tilsvarende. Selve utformingen foretas av Teknisk Komité Lov og Reglement.

KAPITTEL 1

OMFANG OG BEGRENSNINGER

§ 1

ØPM omfatter følgende mesterskap innenfor grenene:

Bane:	Norgesmesterskap for Senior og Junior. Ungdomsmesterskap.
BMX:	Norgesmesterskap for Senior og Junior. Ungdomsmesterskap.
Landevei:	Norgesmesterskap for Senior, U23, Junior og Veteraner. Ungdomsmesterskap.
Terreng:	Norgesmesterskap for Senior, Junior og Veteraner. Ungdomsmesterskap.

§ 2

Norgesmesterskapene er åpne for alle ryttere som gjennom sine lag er tilsluttet NCF, innehar gyldig lisens, er norske statsborgere pr. 1/1 det året mesterskapet arrangeres. Forbundsstyret kan kreve den dokumentasjon som er nødvendig før en NM-deltaker klareres.

Norgesmesterskap som ikke gir UCI-poeng, (NM-Gateritt, NM-Lagtempo, NM-Veteraner – alle disipliner og øvelser – alle Juniordisipliner/-øvelser, er åpne for alle ryttere som gjennom sine lag er tilsluttet NCF, innehar gyldig lisens og 1) er norske statsborgere eller 2) har hatt lovlig opphold/bosetting i Norge i minimum 12 – tolv måneder og som søker hjemstavn her.

Mesterskapene er også åpne for norske ryttere som er tilsluttet et UCI registrert lag. Det forutsettes at slike ryttere også er medlem av et norsk lag som er tilsluttet NCF. I mesterskapene representerer rytterne sine norske lag 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 arm hulen til livet og en gang på brystet. Ungdomsmesterskapene er åpne for aldersbestemte klasser, 13 år og eldre.

En rytter med lisens i M/K-Veteran kan ikke delta i både NM-Elite (NM-Senior) og NM-Veteran i samme disiplin i samme sesong. Unntak gjelder ved deltakelse i NM-MTB Maraton.

§ 3

I Norgesmesterskapene må det i individuelle øvelser starte minst 5 ryttere og i lagøvelser starte minst 5 lag for at norgesmester skal kunne kåres i de respektive klasser. Kfr. RU, 8.1 om H.M. Kongens pokal.

I NM for Veteraner må det starte minst 3 ryttere for at norgesmester skal kunne kåres i de respektive klasser. Klasser med færre enn 3 startende, blir slått sammen med aldersklassene under, inntil et antall av 3 er oppnådd.

KAPITTEL 2 **GENERELLE ARRANGEMENTSTEKNISKE BESTEMMELSER**

§ 4

Mesterskapene arrangeres hvert år.

§ 5

Forbundstinget bestemmer tidspunkt og arrangører for mesterskapene. Avgjørelser om dette kan delegeres til fellesmøtet eller til Forbundsstyret.

Ungdomsmesterskapene skal arrangeres i skolenes sommerferie. Påmeldingsfristen skal ikke overstige 3 -tre- uker.

§ 6

Lag som ønsker å arrangere mesterskap sender søknad til Forbundsstyret innen gjeldende frist - kfr L § 3, bokstav b. På grunnlag av innkomne søknader gir Forbundsstyret innstilling overfor Forbundstinget.

§ 7

Mesterskapene skal arrangeres etter "Norm for mesterskap". Lag som søker om å arrangere mesterskap, forutsettes å ha akseptert dette.

§ 8

Banene for bane- og BMX-mesterskapene samt løypene for landeveis- og terrengmesterskapene skal være godkjent av NCF.

§ 9

Kommissærjuryen i mesterskapene skal oppnevnes av NCF.

§ 10

Innbydelse til mesterskap skal sendes lagene minst 1 -en- måned før rittet holdes. I innbydelsen skal det gis underretning om ileggelse av bot ved uteblivelse fra start i tempo og lagtempo, uten fremlagt legeerklæring.

Påmeldingsfristen skal ikke overstige 3 -tre- uker, og påmelding skal være arrangøren i hende senest 8 - åtte- dager før rittet holdes (poststemplet senest 10 dager i forveien). Forøvrig gjelder de ordinære bestemmelser om innbydelse til ritt.

Trekning for temporittene skal være åpen for en representant for hver klubb, og tid og sted skal gjøres kjent i innbydelsen.

Ryttere eller lag i klassene Menn og Kvinner Senior og Veteran, som er påmeldt og godkjent for start i; NM-tempo, NM-lagtempo, NM-Terreng utfor og NM- bane, vil bli ilagt bot hvis de uteblir fra start uten fremlagt legeerklæring. Dette skal bekjentgjøres i innbydelsen. Botens størrelse fastsettes av Forbundsstyret.

Etteranmeldelse tillates ikke i mesterskap.

§ 11

I Norgesmesterskapene skal det foretas premiering i form av diplomer, medaljer og mesterskapstrøyer, som beskrevet i Reglement for Utmerkelser - kfr. pkt. 3.2-3, 5.3 og 6.2.3. Premiering for øvrig bekostes av arrangøren og skjer etter de ordinære bestemmelsene for premiering. I lagkonkurranser er alle startende ryttere på laget berettiget til premiering selv om ikke alle rytterne fullfører.

KAPITTEL 3 **BANESYKLING**

Norgesmesterskap

§ 12

Norgesmesterskapene på bane arrangeres for følgende klasser og øvelser

Menn Senior: Sprint
1000 m fast start, individuelt
4000 m forfølgelsesritt, individuelt
4000 m forfølgelsesritt, lag

Menn Junior: Sprint
1000 m fast start, individuelt
3000 m forfølgelsesritt, individuelt
4000 m forfølgelsesritt, lag

Kvinner Senior: 500 m fast start, individuelt
3000 m forfølgelsesritt, individuelt

Kvinner Junior: 500 m fast start, individuelt
2000 m forfølgelsesritt, individuelt

I mesterskapene for junior kan starte ryttere som i konkurranseåret fyller 14 - 18 år.

Individuell forfølgelse gjennomføres som beskrevet i BR § 15.

§ 13

Ved påmeldingen skal lagene føre opp navnene i seedet rekkefølge for hver øvelse.

§ 14

For 500 m og 1000 m med fast start på tid gjelder at de av de startende som ble plassert blant de 10 beste i forrige mesterskap, skal starte til slutt, og i motsatt rekkefølge av resultatlisten. Tidtakingen skal være elektronisk, med 1/100 eller 1/1000 sekunds nøyaktighet. Hvis slik tidtaking svikter, skal de manuelle tider benyttes for samtlige startende. Starteren har imidlertid anledning til å markere omstart hvis det elektroniske anlegget svikter i startøyeblikket.

Ungdomsmesterskap

§ 15

Ungdomsmesterskap arrangeres individuelt for hver årsklasse over følgende distanser:

Klassene M15-16: 500 m fast start
 2000 m forfølgelsesritt

Klassene M13-14: 500 m fast start
 2000 m forfølgelsesritt

Klassene K13-16: 500 m fast start
 2000 m forfølgelsesritt

Forfølgelsesritt kjøres som ren tidskonkurranse.

Ryttere som i konkurranseåret fyller 14, 15 eller 16 år, tillates å starte både i ungdomsmesterskapet og norgesmesterskapet i klasse Junior.

Etter kvalifiseringen gjennomføres individuelt forfølgelse som beskrevet i BR § 15.

§ 16

Hvis deltakelsen er stor på 500 m, kan dommerjuryen bestemme at konkurransen kjøres med to ryttere i heatene. Rytterne starter da på hver sin side av banen.

§ 17

Det er anledning til å benytte landeveissykkel i enkeltstart. Girbestemmelsene for landevei skal følges.

§ 18

I tillegg til ordinær premiering, kan arrangøren ha annen premiering, herunder lag-premiering.

KAPITTEL 4 **BMX-SYKLING**

Norgesmesterskap

§ 19

Kjernetid for start av Norgesmesterskap (junior og elite) og Ungdomsmesterskap (13-16 år):

- Trening kl. 11.00
-
-
- Start kl. 12.00
-

Reglement for BMX og Norges Cykleforbunds lov- og regelverk, er de dokumenter som til en hver tid er gjeldende for avvikling av Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap.

Norgesmesterskapene i BMX arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Menn senior: Ekspert 20"
 Cruiser 24"
Menn junior: Ekspert 20"

Kvinner senior:	Cruiser 24"
Kvinner junior:	Ekspert 20"

Ungdomsmesterskap

§ 20

Ungdomsmesterskapene i BMX arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Gutter 15 år:	Ekspert 20"
	Cruiser 24"
Gutter 14 år:	Ekspert 20"
	Cruiser 24"
Gutter 13 år:	Ekspert 20"
	Cruiser 24"
Jenter 14 og 15 år:	Ekspert 20"
Jenter 13 år:	Ekspert 20"

Ved liten deltakelse, kan klasser slås sammen med opprykk til høyere aldersklasse.

KAPITTEL 5 LANDEVEISSYKLING

Norgesmesterskap

§ 21

Norgesmesterskapene på landevei arrangeres for følgende klasser og øvelser:

Menn Senior:	50 km tempo individuelt 170-200 km fellesstart 140-170 km fellesstart for U23 70 km lagtempo 50-60 km Kriterium
Menn Junior:	20 km tempo individuelt 120 km fellesstart 50 km lagtempo 40-50 km Kriterium
Kvinner Senior:	30 km tempo individuelt 120 km fellesstart 30 km lagtempo, i samkjøring med Kvinner junior 30-40 km Kriterium
Kvinner Junior:	10 km tempo individuelt 80 km fellesstart 20-30 km Kriterium
Veteraner	
M30, M40 og M45:	inntil 30 km tempo individuelt 120 – 140 km fellesstart
M50 og M55:	inntil 30 km tempo individuelt 80 - 100 km fellesstart
M60 og eldre:	inntil 30 km tempo individuelt 50 - 80 km fellesstart
K30, K40 og K45:	inntil 30 km tempo individuelt 50 – 80 km fellesstart
K50, K55 og K60+:	inntil 20 km tempo individuelt 40 – 50 km fellesstart

§ 22

I tempo for Menn og Kvinner Senior kan alle ryttere med aktiv lisens fra senior- eller veteranklasser, delta. Ved behov for begrenset deltagelse, prioriteres aldersklassene t.o.m. 39 år for menn og 49 år for kvinner. Eldre ryttere vurderes ut i fra dokumentert sportslig nivå. Det henvises for øvrig til § 2, siste avsnitt.

I fellesstart for Menn Senior, kan delta ryttere fra klasse Elite og U23. I tillegg kan alle norske ryttere som har kontrakt med UCI registrerte lag delta. Kfr. § 2, andre avsnitt.

Eldre ryttere kan delta, forutsatt at de har oppnådd følgende plasseringer fra landeveis ritt – i klasse M-Sen - som inngår i Norgescup samme sesong:

- 1) Blant de 10 beste 2 ganger i et NC-landeveisritt
- 2) Blant de 25 beste sammenlagt i NC-landevei ved påmeldingsfristen

Fellesstart for Kvinner senior er åpent for alle med aktiv lisens. Ved behov for begrenset deltagelse, prioriteres aldersklassene t.o.m. 49 år. Eldre ryttere vurderes ut i fra dokumentert sportslig nivå. Det henvises for øvrig til § 2, siste avsnitt.

I fellesstart for Menn junior kan forbundsstyret begrense deltagelsen.

Ryttere i klasse Kvinner junior, som i konkurranseåret fyller 17 eller 18 år, kan delta i klasse junior eller senior, men ikke i begge klasser.

I fellesstarten for Menn Senior og Kvinner Senior skal rekkefølgen for følgebiler settes opp som bestemt av individuelle poeng oppnådd slik:

- 1) UCI Pro Tour-poeng
- 2) UCI Regionale-poeng
- 3) Norgescup-poeng
- 4) **NCF-Ranking poeng**

I lagtempo for Menn Senior kan delta ryttere fra klassene Elite, U23, **Veteranklassene** og ryttere fra klasse Menn Junior som i konkurranseåret fyller 18 år, og som etter søknad til Forbundsstyret har fått dispensasjon til å starte i seniorklassen.

I lagtempo for Kvinner senior kan delta ryttere med lisens i Kvinner junior, Kvinner Elite og Veteranklassene.

I lagtempomesterskapene **er det kun tillatt med klubblag på tre ryttere.**

I Criterium for Menn Senior kan følgende ryttere fra klassene Elite, U23, M30 delta;

- 1) Ryttere med UCI-ranking poeng
- 2) De 10 beste fra forrige års mesterskap (gjelder ikke for junior-klassene)
- 3) Inntil 10 ryttere med kontrakt i et UCI Landeveis Team
- 4) Øvrige deltakere gis plass basert på sist oppdaterte NCF-Ranking

Disse er sikret deltagelse, forutsatt at de meldes på av sine klubber.

Criterium skal kjøres i rundløype på 1000 - 2000 m, og som er totalt sperret for annen trafikk. Maksimal høydeforskjell skal være 15 m. Distansene fastsettes uti fra rundløypens lengde slik at kortest løype gir kort distanse - lengst løype lang distanse. Første rytter i mål som har kjørt full distanse er vinner av løpet. Jury og arrangør bør gjøre tiltak som gir ryttere på samme rundeantall likeverdige forhold i sluttspurten. Hvordan dette skal gjennomføres, informeres om på lagledermøte og overfor rytterne før start.

Deltakelsen kan være inntil 60 ryttere i hver klasse.

Ryttere i Menn senior skal benytte rammenummer i fellesstart og criterium (ref. 1.3.075).

§ 23

I tempo skal startmellomrommet være 1 -ett- minutt for deltakere i gruppe III, og 2 - to - minutter i gruppe I og gruppe II. Det skal være dobbelt startmellomrom mellom gruppene. I lagtempo skal det være minst 2 -to- minutters startmellomrom.

§ 24

I tempo for Menn Senior skal de anmeldte ryttere, før trekning deles i 3 grupper. Gruppe I består av de 10 beste fra fjorårets Norgesmesterskap. Gruppe I starter sist i omvendt rekkefølge av fjorårets resultatliste. Gruppe II består av ryttere som har kontrakt med et UCI registrert lag for landevei, startrekkefølgene trekkes. Gruppe III består av alle øvrige påmeldte ryttere, startrekkefølgen trekkes.

I tempo for Kvinner Senior, skal de anmeldte ryttere før trekning deles i 2 grupper. Gruppe I består av de 10 beste fra fjorårets Norgesmesterskap. Gruppe I starter sist i omvendt rekkefølge av fjorårets resultatliste. Startrekkefølge for Gruppe II trekkes. I Kvinner senior har Gruppe II ett minutt startmellomrom.

I Norgesmesterskapet for Veteraner skal anmeldte ryttere deles i 2 grupper. Gruppe I, som starter sist i sin aldersklasse, består av de 5 beste i klassen fra fjorårets NM, og de starter i omvendt rekkefølge av resultatlisten. Ryttere som har gått opp en aldersklasse, og som hadde en tid som ville plassert ham blant de 5 beste i den nye klassen, skal starte i henhold til denne plasseringen. Gruppe II består av de øvrige ryttere, og deres startrekkefølge trekkes på vanlig måte.

§ 25

I lagtempomesterskapene starter klubbene eller kretsene 1. lag i siste pulje, i motsatt rekkefølge av fjorårets resultat for de best plasserte lag. De eventuelle lag 2, 3 osv. som fullførte fjorårets mesterskap, starter puljevis i samme rekkefølge som nevnt foran, men slik at 2. lagene starter i nest siste pulje osv. Alle andre lag starter i første pulje, etter trekning. Lagene må starte med 3 ryttere og 2 ryttere må fullføre for å oppnå plassering. Tiden tas på 2. rytter over målstreken.

§ 26

Norgesmester er den rytter eller lag som har tilbakelagt distansen på kortest tid.

Får to eller flere lag samme bestetid i lagtempo, blir begge/alle mestere.

Får to eller flere ryttere i individuelt samme bestetid eller blir dømt likt over mål, skal det så snart dette er gjort kjent, kjøres på ny, etter følgende regler for å kåre mesteren:

- I fellesstart arrangeres det ny innspurt over 1000 m for de angjeldende ryttere.
- I tempo arrangeres det ny konkurranse i løypens siste 1000 m for de angjeldende ryttere. Startrekkefølgen skal trekkes, og startmellomrommet skal være 1 minutt.

Eventuelle nye omkjøringer foretas inntil en avklaring foreligger. Generelt gjelder at det kun kan benyttes ordinære landeveissykler under omkjøringen, og rytterne kan ikke motta noen form for service.

NM Fellesstart U23

§ 27

NM Fellesstart for U23 arrangeres for ryttere i.h.t. KR-Kap. II, klassebestemmelser pkt. 1.1.036, over 140-170 km. Tidspunktet for mesterskapet fastsettes i forbindelse med arbeidet med Terminlisten for den aktuelle sesong. For øvrig gjelder også bestemmelsene i § 26.

Ungdomsmesterskap

§ 28

Ungdomsmesterskapet arrangeres over 2 eller 3 dager.

§ 29

Ungdomsmesterskapet arrangeres som tempo og fellesstart for hver årsklasse i klassene M/K13-16.

§ 30

Temporittet arrangeres først, og alle påmeldte ryttere kan delta. Startmellomrommet er 1 -ett- minutt, og det skal være minst 2 -to- minutter mellom klassene. **Dersom rekkefølgen på øvelsene ønskes endret, må arrangør søke NCFs styre.**

§ 31

De 60 beste i temporittet i hver årsklasse, kan delta i fellesstartrippet. Hvis en årsklasse består av flere enn 60 ryttere, kan sjefskommissær ut i fra en vurdering av løypekapasitet og de aktuelle ryttere, tillate at alle starter i fellesstarten. I tillegg kan hver krets forhåndsnominere 1 -en- av de påmeldte i hver årsklasse, og slike ryttere kommer i tillegg i fellesstartrippet hvis de ikke er blant de 60 beste i temporittet. Forhåndsnomineringen skal skje i forbindelse med påmeldingen.

§ 32

Ungdomsmesterskapet kjøres over følgende distanser for hver årsklasse:

Klasse M15-16:	10 km tempo
	Maksimum 80 km fellesstart
Klasse M13-14:	10 km tempo
	Maksimum 40 km fellesstart
Klasse K15-16:	10 km tempo
	Maksimum 60 km fellesstart
Klasse K13-14:	10 km tempo
	Maksimum 30 km fellesstart

KAPITTEL 6 TERRENGSYKLING

Norgesmesterskap

§ 33

Norgesmesterskapene i terrengsykling arrangeres for følgende individuelle klasser og øvelser:

Menn Senior:	Ca. 50 km fellesstart, eller maksimal kjøretid 2 timer og 15 min. Utfor
Menn Junior:	Ca. 30 km fellesstart, eller maksimal kjøretid 1 time og 45 min. Utfor
Kvinner Senior:	Ca. 30 km fellesstart, eller maksimal kjøretid 2 timer. Utfor
Kvinner Junior:	Ca. 20 km fellesstart, eller maksimal kjøretid 1 time og 30 min. Utfor
M-Veteran:	Ca. 30 km fellesstart, eller maksimal kjøretid 2 timer. Inndeling i klasser som på landevei. Utfor
K-Veteran:	Ca. 30 km fellesstart, eller maksimal kjøretid 1 time og 45 min. Inndeling i klasser som på landevei. Utfor
Maraton:	Min. 60 km. Gjelder kun for M/K-sen og eldre. Kjøres som en kvinneklasse og en herreklasse.

Se for øvrig minimumstider i UCIs tekniske reglement for MTB.

Utfor konkurransene skal kjøres over én eller to omganger, avhengig av løypens lengde. Kjøres det to omganger, skal beste omgang telle, aldri være sammenlagt. I utforløyper med vinnertid på minst 4-5 minutter, kjøres én omgang. I løyper hvor det kjøres to omganger, bør løypens lengde være slik at vinnertiden ikke overskrider 3 minutter, regnet i én omgang.

§ 34

Mesterskapet skal avholdes senest 4 -fire- uker før verdensmesterskapet.

§ 35

Startrekkefølgen bestemmes av stillingen i Norges-Cupen.

§ 36

Fellesstartkonkurransene skal avvikles i rundbane som er minst 4 km lang.

Ungdomsmesterskap

§ 37

Ungdomsmesterskapet Terreng søkes lagt til samme arrangør og samtidig med NM-terreng - kfr. § 5 2. ledd.

§ 38

Ungdomsmesterskapet Terreng arrangeres som fellesstart (rundbane) for M/K13-16. I tillegg arrangeres utfor M15-16.

§ 39

Ungdomsmesterskapet Terreng kjøres over følgende distanser:

Klasse	Øvelse	Min.tid	Max. tid
M15-16	Rundbane	0.45	1.00
K15-16	Rundbane	0.30	0.45
M13-14	Rundbane	0.30	0.45
K13-14	Rundbane	0.20	0.30

KAPITTEL 7

Kretsmesterskap

§ 40

Kretsmesterskap kan arrangeres årlig i aldersklassene M/K 13-14 og eldre for de øvelser som kretsen bestemmer. For aldersgruppen M/K 10-12 kan det arrangeres kretsleker. Som veiledende utgangspunkt benyttes bestemmelsene i ØPM, men kretsen kan tillemppe disse etter ønske og behov innenfor forbundets generelle kapprittsreglement. Kretsmesterskapene er åpne for alle ryttere fra lag som tilhører vedkommende krets eller konkurransekrets. Det avsettes en felles helg for kretsmesterskap (KM), landevei og terreng. Kretsstyret er ansvarlig for mesterskapene, men kan overlate arrangementene til lagene. I klassene M/K13-16 kan det kjøres med delte årsklasser dersom kretsen ønsker det. Premiering må i så fall skje for hver av årsklassene. Generelt gjelder at det i klassene M/K Senior og Junior må starte minst 3 ryttere individuelt og 3 lag i lagtempo for at kretsmester skal kunne kåres.

§ 41

1. Diplomer

- 1.1 Kretsdiplomet er utformet i.h.t. kretsens oppsett.
- 1.2 Kretsdiplom tildeles de tre første lagene i kretsmesterskapene i lagtempo på landevei.
- 1.3 Kretsdiplom - istedenfor kretsmedaljer - kan tildeles rytterne på seirende lag i kretsmesterskapene i lagtempo på landevei.
- 1.4 Kretsdiplom bekostes av kretsen.

2. Medaljer

- 2.1 Kretsmedaljene er utformet som en rund medalje med syklist i relieff.
- 2.1 Kretsmedaljer (forgylt) tildeles samtlige individuelle kretsmestere på landevei og på bane, og til rytterne på det seirende lag i lagtempo på landevei og for lag på bane. (I lagtempo og for lag på bane kan diplomer utdeles istedenfor medaljer.)
- 2.2 Kretsmedaljer bekostes av kretsen.

KAPITTEL 8 Uoffisielle mesterskap

§ 42

Norgesmesterskap i øvelser som ikke er nevnt i det foranstående, men som historisk har blitt arrangert som uoffisielle mesterskap, kan søkes arrangert hvert år. I tillegg kommer øvelser som ikke er omhandlet i våre reglement. - En forutsetning for å få godkjent slike arrangement er at:

- det arrangeres flere ritt i samme øvelse eller gren i sesongen
- de arrangementstekniske forhold ligger tilrette for det
- det opplegg som presenteres av søkeren forsvare begrepet mesterskap
- øvelsen(e) som det søkes om er av rekrutteringsmessig verdi

- øvelsene som presenteres skaper oppmerksomhet og positiv vinkling av syklesporten

Tildeling av slike mesterskap gjøres av Forbundsstyret, og en liste over aktuelle mesterskap med/uten arrangør offentliggjøres for kommende 2-års periode på Forbundstinget.

