

## MTB XC versenyszabályzat

### 1. Általános szabályok

#### 1.1. Versenyzési engedély

- 1.1.1. Azok a versenyzők, akik nem rendelkeznek licenccel, nem vehetnek részt semmilyen, a UCI, a UCI kontinentális szövetségei, az UCI tagszövetségei és tagjai által ellenőrzött kerékpáros versenyen, kivéve a vegyes versenyrendszerű eseményeket és bizonyos versenyzői kategóriákat.
- 1.1.2. A licencet be kell mutatni minden, arra feljogosított személynek (a verseny bírónak és a nevezést végző rendezőknek), amennyiben kéri.
- 1.1.3. A licencet a tulajdonosa részére állítják ki, és kizárólag ő vagy csapatának vezetője mutathatja be.
- 1.1.4. A licenc kiállítása a kiállító szervezet részéről nem jelenti a tulajdonos képességeinek, valamint a jogi és szabályzati teljesülés elismerését, és az értük való felelősségvállalást.
- 1.1.5. A licenc 1 naptári évre érvényes, január 1-től december 31-ig, de az érvényesség végét befolyásolja a sportorvosi igazolás érvényessége. Amennyiben a sportorvosi igazolás érvényessége adott év december 31-ét megelőző időpontra esik, akkor a licenc érvényessége is eddig az időpontig tart.
- 1.1.6. A licenc használható minden olyan országban, melynek nemzeti szövetsége a UCI tagja.
- 1.1.7. A versenyzési korcsoportot alapvetően a születési év határozza meg, ettől eltérni csak abban az esetben lehet, amennyiben a sportoló egész évre szóló licencét más kategóriába váltja ki. Azt, hogy ki milyen licencet válthat ki az 1. melléklet tartalmazza.

#### 1.2. Öltözködés, felszerelés

- 1.2.1. Minden versenyzőnek figyelnie kell arra, hogy az általa használt eszközök (kerékpár a hozzá tartozó alkatrészekkel, fejkendő, ruházat,) minőségükkel, anyagukkal és kivitelezésükkel ne jelentsenek veszélyt önmagára és más versenyzőkre nézve.
- 1.2.2. A versenyzők mezeiken a közérkölcnek megfelelő módon bármilyen céget, terméket vagy szolgáltatást reklámozhatnak, a nemzetközi versenyeken az erre vonatkozó UCI szabályokat figyelembe véve.
- 1.2.3. A versenyzők a verseny során csak saját csapatuk mezét vagy a csapatvezetőjük által jóváhagyott mezt viselhetik. Ha a csapatnak nincs egységes meze, akkor bármilyen mezben indulhat a sportoló (kivéve a bajnoki és a nemzetközi szövetség által megkülönböztetett mezt).
- 1.2.4. Az UCI szabályoknak megfelelő Magyar Bajnoki mezben és a nemzetközi szövetség által megkülönböztetett, (pl. világbajnoki) mezben csak azok a versenyzők állhatnak rajthoz, akik az adott szakág adott versenyszámában és kategóriájában az aktuális bajnoki címmel rendelkeznek (pl. a 2019. évi bajnok a bajnoki mezt 2020. évi magyar bajnokságot megelőző napig viselheti). A megkülönböztető mez viselése a soron következő bajnokságig kötelező. A magyar bajnokságon bajnoki mez viselése nem megengedett.
- 1.2.5. A galléron és a mez ujján lévő trikolor csíkot a volt bajnokok viselhetik, miután elvesztették a bajnoki címüket. Ha a bajnok elveszti aktuális bajnoki címét, akkor ezt követően a bajnoki trikolort a gallérján és a mez ujján az adott szakág adott versenyszámában és kategóriájában pályafutása végéig viselheti.
- 1.2.6. Fejkendő viselése becsatolva a pályabejáráson, edzésen és a versenyen is kötelező. A fejkendőnek vagy a DIN, vagy az ANSI nemzetközi szabványoknak meg kell felelnie.

- 1.2.7. Rádió vagy bármilyen távolsági kommunikációs eszköz használata a versenyzőknek a verseny időtartama alatt tilos.
- 1.2.8. A versenyzőnek a versenyés közben média eszköz (hang és képrögzítő stb.) használata nem engedélyezett. Kivéve, ha erre a főbíró engedélyt ad.
- 1.2.9. Zenelejátszó használata nem engedélyezett.
- 1.2.10. Dobogón kerékpáros ruházatban (lehetőleg csapatmezzben) és zárt cipőben kell megjelenni.
- 1.2.11. Kerékpárt nem lehet a pódiumra vinni kivéve, ha erre a versenyszervező külön helyet biztosít a dobogó közelében az első helyezett részére.

### **1.3. Versenyzők azonosítása**

- 1.3.1. A versenyzők a rendezőség / szövetség által biztosított hátszámot és rajtszámot kötelesek előlről olvashatóan a kerékpáron, illetve hátulról olvashatóan a ruházatukon elhelyezni, a hivatalos pályabejárás és versenyésük teljes ideje alatt hordani.
- 1.3.2. Chip-es időmérés esetén a chip-et, csak úgy, mint a rajtszámot a versenytáv egésze alatt kötelesek a versenyzők az iránymutatásoknak megfelelően rögzíteni.
- 1.3.3. A versenyző felelőssége, hogy a rajtszáma/hátszáma jól látható és olvasható legyen. A rajtszám csonkítása tilos, büntetést von maga után, kivéve akkor, ha a főbíró erre a versenyzőnek előzetesen engedélyt adott.
- 1.3.4. A rajtszámot/hátszámot a rendező (vagy a rendezőn keresztül az MKSZ) biztosítja a versenyzők számára a versenyengedély bírói testület által történt ellenőrzése után. Rajtszámok/hátszámok rögzítésére szolgáló eszközökről a rendezőknek kell gondoskodniuk.
- 1.3.5. Az a versenyző, aki feladja a versenyt, illetve kizárják, azonnal köteles a rajtszámát a kerékpárjáról és mezéről eltávolítani, a pályát elhagyni és a feladás tényéről a versenybíróat tájékoztatni.
- 1.3.6. A rajtszámok mérete (kormányon) 15 cm magas x 14 cm széles, a rajtuk lévő szám magassága legalább 8 cm, szélessége legalább 1,5 cm legyen.
- 1.3.7. A hátszám mérete 15 cm magas x 14 cm széles, a rajtuk lévő karakter legalább 10 cm magas és legalább 1,5 cm széles legyen.
- 1.3.8. A rajtszám/hátszám vízálló kell, hogy legyen.
- 1.3.9. A rajtszámokon/hátszámokon a számok színe fekete. A rajtszámok intervalluma egyértelműen meg kell, hogy határozza és meg kell, hogy különböztesse a különböző kategóriákat. A fejjel lefelé is olvasható számok után javasolt pontot rakni a félreérthetőség elkerülése végett.
- 1.3.10. A rajtszámokon/hátszámokon csak a rendezőség és/vagy az MKSZ helyezhet el hirdetéseket, amelyek nem takarhatják el a számot. Csak úgy lehet hirdetést elhelyezni, hogy az a rajtszám/hátszám felső illetve alsó részén legfeljebb 2,5 cm magasságú csíkban helyezkedjen el.

### **1.4. Hivatalos személyek és feladataik**

- 1.4.1. **Főszervező:** Összehangolja a verseny lefolyását segítő rendezők, segítő személyzet munkáját a zökkenőmentes lebonyolítás érdekében. Felelős az MKSZ-szel kötött versenyrendezési szerződés maradéktalan betartásáért. Kapcsolatot tart a terület tulajdonosaival, a hivatalos szervekkel a versenyt megelőzően, és azt követően is.

- 1.4.2. **Főbíró:** A Főbíró ellenőrzi a verseny lebonyolítását, azt hogy a verseny megfelel-e a szabályzatban, valamint a versenykiírásban foglaltaknak. A versenyzőktől esetlegesen beérkező óvásokat átveszi. Amennyiben a versenyzők testi épségét súlyosan veszélyeztető rendezési hiányosságot, vagy a verseny biztonságos lebonyolítását veszélyeztető körülményt észlel, a versenyt leállíthatja, ill. a verseny elindítását is megakadályozhatja. A tapasztalatairól írásbeli jelentést készít és legkésőbb a verseny zárása után 4 nappal elküldi az MKSZ XC szakág Szakági Tanácsa, illetve a Bírói kollégium vezetője felé, a hiteles eredménylistával együtt.
- 1.4.3. **Titkár, rajtbíró, célbíró:** Megbízásukat a Főbíró utasításai alapján végzik. A bírók feladata: a pálya átvétele a hivatalos edzés előtt; nevezések, versenyengedélyek ellenőrzése; edzés ellenőrzése; rajtlista elkészítése; rajtoltatás; frissítőzóna ellenőrzése; célba érkezés regisztrálásának ellenőrzése; verseny eredménylistájának hitelesítése. Csak olyan személy lehet bíró, aki rendelkezik érvényes versenybírói licenccel.
- 1.4.4. **Technikai delegált:** egyes versenyekre a Szövetség technikai delegáltat küldhet a verseny helyszínének, technikai feltételeinek ellenőrzésére. Ha egy verseny új helyszínen kerül megrendezésre, a technikai delegált köteles legalább a versenyt megelőző 30 napig bezárólag ellenőrizni azt (versenypálya, táv, frissítő/technikai zónák, biztonság, stb.). Találkoznia kell a főszervezővel, és a látottak alapján beszámolót készít az MKSZ XC szakág Szakági Tanácsa részére, mely ez alapján javaslatot tesz a verseny rendezését illetően, ill. dönt az esetlegesen elvárt változtatásokról. A technikai delegáltak azon a versenyen, amely ellenőrzésére delegálta a Szövetség, az első hivatalos edzés előtt a helyszínre kell érkeznie, és ellenőriznie kell a helyszínt és a pályát a főszervezővel és a főbíróval együtt. Irányítania kell a technikai előkészületeket és meg kell bizonyosodnia arról, hogy az ellenőrzési jelentésben foglalt javaslatokat végrehajtották. A pálya végleges verziója és minden egyéb változtatás ebben az esetben a technikai delegált felelőssége. A technikai delegáltak részt kell vennie a csapatvezetői értekezleten, ahol a pályával kapcsolatos részletekről ő informálja az egybegyűlteket. Amennyiben a Szövetség nem jelöl ki technikai delegáltat, úgy a feladata a főbíróra hárul.
- 1.4.5. **Versenyyellenőr:** Az MKSZ által egy adott sporteseményre delegált, a verseny szervezésének alapvető feltételeit és a megvalósítás színvonalát ellenőrző bírói licenccel rendelkező sportszakember. A versenyyellenőrt az MKSZ delegálja.
- 1.4.6. **A verseny zsűri:** az adott versenyre delegált bírókból és a főszervezőből áll. A zsűri döntéseit egyszerű többségi szavazással hozza meg, egyik tag sem tartózkodhat. A zsűri döntése szükséges a verseny menetének, távjának, valamely rajtidőpontjának megváltoztatásához.
- 1.4.7. **Pályabírók (marshallok):** A versenyszervezőnek a versenyzők és nézők biztonságának biztosításához elegendő marshallról kell gondoskodnia a hivatalos edzések és a verseny idejére. A marshallok egyedi jelzéssel vagy megkülönböztető egyenruhával legyenek ellátva. Erről a szervezőnek kell gondoskodnia. A marshallok szükséges felszerelése: síp, íróeszköz, valamint a stratégiai pontokon (melyeket a versenyszervező, technikai delegált vagy a főbíró jelöl ki) rádió, sárga zászló. A pálya nagyobb elágazásainál és veszélyesebb helyszíneinél helyezkednek el. Ha a felügyeletük alá tartozó pályaszakaszon szabálytalanságot, vagy balesetet észlelnek, értesíteniük kell a marshallok irányítóját. Marshall nem lehet 18 év alatti személy.
- 1.4.8. **A marshall koordinátor:** Feladata a marshallok megfelelő tájékoztatása a feladatukról. Olyan pályatérképpel kell őket ellátni, melyen jól meghatározható vonatkoztatási pontok vannak a balesetek lokalizálásához. A marshallok irányítóját (marshall koordinátor) a szervező jelöli ki. A főbíró, és ha van, akkor a technikai delegált találkozik a marshallok irányítójával a versenyt megelőzően, hogy segítségére legyen a marshalloknak adott

instrukciók optimalizálásában (elsősegély terv/vészforgatókönyv, felszerelések, sípok, zászlók, rádiók, stb.).

1.4.9.A rendezőnek a marshallok elhelyezkedését ábrázoló térképet nyilvánossá kell tennie.

## **1.5. Kerékpár**

1.5.1. XC típusú versenyeken csak emberi erővel hajtott két egyenlő (maximum 29 colos) kerékméretű, kerékkal ellátott eszközzel lehet elindulni, amelyen nem lehet szöges gumi. (kivéve snow bike)

1.5.2.Szigorúan tilos bármilyen mágneses, elektromechanikus vagy elektronikus eszköz használata (kivéve a láncot a fogaskerekeken mozgató elektromos váltót), melynek célja a kerékpár sebességének növelése vagy haladásának könnyítése. (Kivéve E-bike futamok.)

1.5.3.Hagyományos országúti kerékpárkormány nem használható mountain bike versenyen. Nem használható továbbá triatlon és időfutam kormány sem, a hagyományos kormányzarv megengedett. A kormányvéget dugóval kell lezárni.

## **1.6. Egészségügyi ellátás**

1.6.1.Az MKSZ XC szakág Ranglista, Magyar Kupa és OB versenyeknél – beleértve a hivatalos edzéseket is – a minimum követelményt a vonatkozó hazai jogszabályok, az MKSZ Egészségügyi Szabályzata vagy az UCI által előírt egészségügyi ellátást jelenti. Ennek biztosítása a verseny szervezőjének a feladata.

1.6.2.A vezető orvos URH-, illetve telefonkapcsolatot tart a főszervezővel.

1.6.3.Nem hivatalos edzésen, versenyen kívül a pályát mindenki saját felelősségére használja, annak tudatában, hogy a versenyen elsősegélynyújtó szolgálat nem működik.

1.6.4.Az egészségügyi ellátás minimum követelményei:

1.6.4.1. Legalább egy mentőautó és egy elsősegély pont felállítása.

1.6.4.2. Minden versenyen (a mozgóórséggel együtt) legalább egy orvosnak, és legalább három, az érvényes magyarországi törvények által elsősegélynyújtásra képezett személynek jelen kell lennie a helyszínen.

1.6.4.3. Az elsősegély pontot a célterület közelében, minden résztvevő által jól látható helyen kell felállítani.

1.6.4.4. Az elsősegély pontok és az elsősegélyt nyújtók, valamint a szervezők, a marshallok koordinátora és a főbíró között rádiókapcsolatot kell biztosítani.

1.6.4.5. Az elsősegély személyzet minden tagját jól megkülönböztethető, egyedi jelzéssel vagy egyenruhával kell ellátni.

1.6.4.6. Az elsősegély nyújtókat olyan kulcspontokon kell elhelyezni, ahol nagyobb esély van a versenyzők bukására.

1.6.4.7. A szervező köteles megtenni a szükséges intézkedéseket annak érdekében, hogy a sérült személyek a pálya bármely pontjáról a lehető legkönnyebben elszállíthatók legyenek. Terepjárműveket (motorkerékpárok, quadok, stb.) erre szakosodott személyzetet és tapasztalt vezetőket kell biztosítani, hogy a nehezen megközelíthető pontokra is gyorsan eljussanak.

1.6.5.A verseny előtt a főszervező rövid megbeszélést szervez az elsősegély személyzet, a pályabírók és a főbíró között.

1.6.6.A főszervező köteles a versenyen dolgozókat és az elsősegély személyzetet a pályát tartalmazó térképpel ellátni.

1.6.7.Az egészségügyi biztosítást végzőktől elvárt szakmai követelményeket az MKSZ Egészségügyi Szabályzata tartalmazza.

### **1.7. Bírók**

1.7.1.A versenybírók részére a rendezők zárt helyet, vagy fedett sátrat kötelesek biztosítani a rajt-cél közvetlen közelében, ahonnan teljes szélességében rálátni a célvonalra, itt hálózati áramot kell biztosítani. A pályán biztosítani kell egy működőképes hírközlő rendszert (legalább 7 rádiót), amelyen a pálya minimum 4 pontjáról a pályabírók (marshallok) értesíthetik a versenyigazgatót, ill. a mentőket sérülés esetén. A rendszer további 1 elemének a versenyigazgatónál, 1-nek a főbírónál (UCI versenyen az UCI bírónál), és még egy elemének pedig az ügyeletes mentőnél kell lennie.

### **1.8. A versenyeken előforduló szabálytalanságok és ezek mértéke**

- 1.8.1.A versenyző mindig köteles sportszerűen viselkedni, és az őt utoléró gyorsabb versenyzőt akadályozás nélkül elengedni.
- 1.8.2.Amennyiben a versenyző bármilyen okból kifolyólag elhagyja a pályát, a pályára azonos helyen kell visszatérnie, mint ahol elhagyta. Ha a főbíró úgy ítéli meg, hogy a versenyző a pályaelhagyással előnyt szerzett, a versenyzőt kizárja. (DSQ).
- 1.8.3.A versenyzőknek mindenkor szem előtt kell tartaniuk a természet védelmét, és biztosítaniuk kell tisztaságának megőrzését.
- 1.8.4.A versenyző nem használhat tisztességtelen kifejezéseket, nem tanúsíthat sportszerűtlen magatartást, nem lehet tiszteletlen a hivatalos személyekkel, nézőkkel, versenytársakkal szemben.
- 1.8.5.A pályán dolgozó hivatalos személyek kötelesek a bírói testület valamelyik tagjának jelenteni az általuk észlelt szabálytalanságot, amit a bírói testület köteles megtárgyalni. Versenyzők jelzései esetén csak a hivatalos úton beérkező óvásokkal foglalkozhat a bírói testület, a nézők véleménye csak akkor mérvadó, ha szabályos óvási folyamat során tanúként bármelyik fél megnevezi.
- 1.8.6.Az elkövetett vétség súlyossága szerint az alábbi büntetések szabhatók ki:
- 1) szóbeli figyelmeztetés
  - 2) időbüntetés
  - 3) hátrасorolás
  - 4) versenyből való kizárás
  - 5) pénzbüntetés, ami minimum az elit felnőtt nevezési díj háromszorosa
  - 6) eltiltás
- 1.8.7.A büntetések közül a kizárást, a figyelmeztetést, az időbüntetést és a hátrасorolást a helyszínen a bíró adja. A pénzbírságot a bírói jelentés alapján az MKSZ számlázza. Az eltiltási javaslatot az MKSZ Etikai Bizottsága hagyja jóvá.
- 1.8.8.A versenyből kizárásra kerül az a versenyző, aki:
- 1) A frissítő/technikai zónában az ott feladható élelmiszeren, italon, szemüvegen és technikai segítségen kívül bármi mást elfogad nézőtől, versenyzőtárustól, kivéve, ha versenyben lévő csapattársától vett magához (XCO versenyen), vagy versenyben lévő versenytársától fogadott el (XCM versenyen).
  - 2) Kerékpárját vagy bármely alkatrészét a frissítő/technikai zónán kívül kicseréli olyan alkatrészre vagy szereli olyan szerszámmal, amit nem vitt magával a verseny kezdete óta, vagy nem a technikai zónában kapott, kivéve, ha versenyben lévő csapattársától vett magához (XCO versenyen), vagy versenyben lévő versenytársától fogadott el (XCM versenyen).
  - 3) Előny szerzés céljából létrehoz bármilyen közvetlen fizikai kapcsolatot (pl. húzás, tolás, lökés, kapaszkodás).

- 4) Nézők vagy versenyzőtársak általi tolásban, húzásban részesül.
- 5) A pályát lerövidíti, nem az előírt számú kört teljesíti.
- 6) A pályán kerékpárral menetiránnyal szemben közlekedik (akkor is, ha nem az ő kategóriája versenyez).
- 7) Az UCI ill. a NOB tiltott szerek listáján szereplő szereket használ, fogyaszt.
- 8) Sisakját akár az edzés, akár a verseny alatt nem, vagy nem szabályosan viseli.

1.8.9.A bíró által kiszabott büntetésben részesül aki:

- 1) a bírói utasítást figyelmen kívül hagyja.
- 2) rajtszámát megcsonkítja, vagy bármilyen nem a Szövetség, vagy a Rendező által engedélyezett logót, feliratot, ábrát helyez el rajta.
- 3) a versenyben bármilyen pozícióban lévő személlyel kulturálatlanul beszél, sértő kifejezést használ vagy sértő, illetlen mozdulatot tesz.
- 4) mezén, felszerelésén erkölcstelen, közízlést, sértő feliratot, vagy ábrát helyez el.
- 5) a rajtnál, illetve a verseny teljes időtartama alatt sportszerűtlenül viselkedik.
- 6) nem engedélyezett időszakban járja a pályát.
- 7) a bajnoki mezt vagy trikolorot jogosulatlanul viseli.
- 8) a bajnoki mezt nem viseli.
- 9) a licencével bármilyen módon visszaél.
- 10) a rajtterületre nem a szervezők által kialakított bejárato(ko)n érkezik.

1.8.10. A versenyzőn kívül büntetésben részesülhet a csapatvezető is.

1.8.11. Ha ugyanazt a versenyzőt az MKSz XC szakág versenyrendszerében kétszer kizárták, a harmadik alkalommal automatikusan javasolni kell a versenyzői engedélye felfüggesztését az Elnökségnek / MKSz Etikai Bizottságának. Az eltiltás a licenc bevonásával jár.

1.8.12. A versenyzővel, hivatalos személlyel, valamely rendezővel vagy a közönséggel szembeni tettelegesség a versenyből való kizárással és a további versenyzéstől 2 éves eltiltással büntethető. Erre a Főbíró tesz javaslatot és az MKSz Etikai Bizottsága dönt.

1.8.13. **A szankciók pontos leírását a UCI szankciók táblázat tartalmazza.**

## 1.9. Óvások

1.9.1. Az a versenyző, aki úgy véli, hogy a verseny során igazságtalanság, szabálytalanság érte, a célvonalon történt áthaladását követően azonnal jelentenie kell óvási szándékát a Főbíróknál vagy a célbíróknál. Ezt követően az óvást írásban is be kell jelenteni a célba érkezést követő fél órán belül a Főszervezőnél 10 000 Ft óvadék elhelyezése mellett.

1.9.2. Az óvás jogosságát a bírók bírálják el úgy, hogy mind az óvást benyújtó, mind az óvás sértettje által megnevezett tanúkat, ill. a helyszín közelében tartózkodó bírókat, marshallokat kötelesek meghallgatni. A tanúk az általuk észlelteket kötelesek röviden írásban összefoglalni, és aláírásukkal hitelesítve a bírói testület rendelkezésére bocsátani.

1.9.3. Amennyiben az óvás jogosnak bizonyult, az eredményeket ennek megfelelően módosítani kell, az óvás benyújtójának a 10 000 Ft-ot vissza kell adni. Amennyiben az óvás nem bizonyul jogosnak, úgy a 10 000 Ft óvadék nem jár vissza az óvást benyújtónak. Az óvadék összegét a Főszervező 10 napon belül köteles eljuttatni az MKSZ-nek.

1.9.4. Az óvási döntés ellen fellebbezést lehet benyújtani az MKSz Etikai Bizottságához 10 napon belül.



## 2. XCO versenyszám

### 2.1. Kategóriák

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1) Felnőtt férfi (elit)  | 23 éves és 23 év felettek (akik elit licenccel rendelkeznek)        |
| 2) U23 férfi             | 19-22 évesek  |
| 3) Felnőtt nő (elit)     | 23 és 23 év felettek (akik elit licenccel rendelkeznek)             |
| 4) U23 nő                | 19-22 évesek  |
| 5) U19 férfi (junior)    | 17-18 évesek  |
| 6) U19 nő (junior)       | 17-18 évesek  |
| 7) Master1 férfi         | 30 évesek és a 30év felettek (akik Master 1 licenccel rendelkeznek) |
| 8) Master nő             | 30 évesek és 30 év felettek (akik Master licenccel rendelkeznek)    |
| 9) Master2 férfi         | 40 évesek és 40 év felettek (akik Master 2 licenccel rendelkeznek)  |
| 10) Master3 férfi        | 50 évesek és 50 év felettek (akik Master 3 licenccel rendelkeznek)  |
| 11) Sport ifjúsági férfi | 18 év alattiak  |
| 12) Sport felnőtt férfi  | 18 évesek és 18 év felettek   |
| 13) Sport ifjúsági női   | 18 év alattiak  |
| 14) Sport felnőtt női    | 18 évesek és 18 év felettek   |

2.1.1.A Szövetség versenyrendszerében (Magyar Kupa összetett, Országos Bajnokság) csak az érvényes versenyengedéllyel (licenccel) rendelkező versenyzők vannak nyilvántartva.

2.1.2.A Sport kategóriában indulóknak nem kötelező a licenc kiváltása. A Sport kategóriában nincs Magyar Bajnok.

2.1.3.A Magyar Kupában a Master3 férfi és a Master nő kategóriák bevezetésének feltétele hogy az adott versenyszezon első kupafutamán 2 egyesületből legalább három versenyző benevezzen. Amennyiben ez megvalósul, akkor egész évben indulnak ezek a kategóriák.

### 2.2. Távok

2.2.1.Az XCO verseny körpályájának hosszát 4 és 6 km között célszerű meghatározni

2.2.2.A körszámokat és a körök hosszát úgy kell meghatározni, hogy az adott kategória győztese lehetőleg az alábbi időintervallumban fejezze be a versenyt.

2.2.3.Kategória	győztes idő
1) U19 férfi	1:00 - 1:15 óra
2) U19 nő	1:00 - 1:15 óra
3) U23 férfi	1:15 - 1:30 óra
4) U23 nő	1:15 - 1:30 óra
5) Elit férfi	1:20 - 1:40 óra
6) Elit nő	1:20 - 1:40 óra
7) Master 1 férfi	1:15 – 1:30 óra
8) Master nő	1:00 – 1:15 óra
9) Master 2 férfi	1:00 – 1:15 óra
10) Master 3 férfi	0:45 – 1:00 óra
11) Sport ifjúsági férfi	0:45 – 1:00 óra
12) Sport felnőtt férfi	1:00 – 1:15 óra
13) Sport ifjúsági női	0:30 – 0:45 óra
14) Sport felnőtt női	0:45 – 1:00 óra

2.2.4.Különleges időjárési körülmények között a főbírónak arra kell törekednie, hogy a versenyidő a lehető legközelebb álljon a minimumként meghatározott időtartamokhoz.

### **2.3. Versenykiírás**

2.3.1. Az adott verseny kiírását a verseny előtt legkésőbb 40 nappal el kell juttatni a Szövetségbe. A kiírásnak az alábbiakat kell tartalmaznia:

- 1) verseny neve, nemzeti vagy UCI kategóriája,
- 2) verseny helye és ideje,
- 3) a verseny színhelyének megközelíthetősége,
- 4) technikai adatok (pályarajz, szintrajz),
- 5) a nevezés ideje, módja
- 6) edzések ideje,
- 7) a rajtok ideje,
- 8) díjkiosztók ideje,
- 9) a verseny díjazása,
- 10) pénzdíj esetén annak összegét, helyezésekre lebontva,
- 11) pénzdíj kifizetésének helye és módja
- 12) a nevezési díj összege,
- 13) időmérés/regisztráció módja,
- 14) a verseny kategóriái,
- 15) távok kategóriánként,
- 16) rendező egyesület/cég neve,
- 17) versenyigazgató neve, elérhetősége,
- 18) csapatvezetői értekezlet helye, ideje,
- 19) nyilatkozat arról, hogy a verseny az UCI/MKSZ szabályai szerint zajlik,
- 20) nyilatkozat a közlekedési szabályok betartásáról
- 21) legközelebbi kórház neve, címe

2.3.2. A nevezési díjakat a Rendező határozza meg.

### **2.4. Nevezés, pályabejárás**

2.4.1. A Főbíró (vagy amennyiben a Szövetség kirendelt technikai delegáltat a versenyre, akkor ő) ellenőrzi a pálya kijelölését a pályabejárás megkezdése előtt. A Főbíró/technikai delegált által történt pályaátvétel után kezdődhet a hivatalos pályabejárás.

2.4.2. A főszerző köteles a pályát legalább 24 órával a hivatalos edzés előtt annyira kijelölni, hogy egyértelműen végig lehessen rajta találni, és az edzések számára elérhetővé tenni, a hivatalos edzések idején teljesen kijelöltnek kell lennie a pályának.

2.4.3. A versenyengedélyek ellenőrzése és a nevezés egy a rajtterülethez közel eső helyszínen történik. A versenyzők illetve a csapatvezetők a versenykiírásban szereplő időpontban kötelesek – az érvényes licenc bemutatását követően – nevezni és a rajtszámot átvenni. A rajtszám átvétel min. 1 órával a hivatalos edzés előtt kell, hogy kezdődjön.

2.4.4. A versenyzők akkor mehetnek a pályára, ha nevezésük már megtörtént, rajtszámukat és sisakjukat viselik és a Főbíró engedélyt adott a pálya használatára. Tilos a pályán kerékpárral közlekedni, ha valamely másik kategória versenye már zajlik.

2.4.5. Az adott kategóriák nevezését legkésőbb 2 órával a rajtuk előtt, le kell zárni, kivéve az első rajtot. A szervezőnek törekednie kell arra, hogy minél több versenyző éljen az előnevezés lehetőségével. Országos Bajnokságon a bajnoki kategóriákban kötelező az előnevezés.

2.4.6. A pályát kerékpárral a verseny és a hivatalos edzés ideje alatt csak a versenyzők és edzők, a verseny ideje alatt csak az adott kategória versenyzői használhatják.



- 2.4.7. Amennyiben a versenykiírásban meghirdették, a versenyzőknek és a csapatvezetőknek jelen kell lenniük vagy képviseltetniük kell magukat a verseny előtti technikai értekezleten, melyen tájékoztatni kell őket a versenyt érintő lényeges rendelkezésekről. Ezen rendelkezéseket minden esetben írásban is rögzíteni kell (UCI verseny esetén angolul is), valamint mindenki számára láthatóvá kell tenni, az arra kijelölt helyen.
- 2.4.8. A pályabejárás idejére egy csapaton belül 5 versenyzőként 1 ideiglenes rajtszám kiadható a csapatvezetők/edzők részére „EDZŐ” felirattal. Ilyen rajtszám csak edzői vagy csapatvezetői licenccel rendelkező személynek adható. Az edzői rajtszámok nem átruházhatóak. A pályabejárás alatt az ideiglenes rajtszámot viselőkre ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a versenyzőkre.
- 2.4.9. Az indulók végső listáját „rajtlista” (beszólítási lista) a verseny rajtja előtt össze kell állítani. A rajtlista fejlécén a következő adatoknak kell szerepelni: verseny neve, helyszíne, időpontja, kategória, rajt időpont, körszám. A versenyzőkről az alábbi adatokat kell szerepeltetni: sorszám, rajtszám, név (lehetőség szerint a vezetéknev nyomtatott betűvel), UCI ID, csapatnév (amely a licencén szerepel), az adott versenyző legfrissebb UCI/MKSZ összetett állás szerinti pontszáma, ami alapján a versenyző beszólításra kerül.

## **2.5. A verseny időrendje**

- 2.5.1. Az XCO versenyek ajánlott időrendjét az 2. számú melléklet tartalmazza.

## **2.6. Rajtsorrend**

- 2.6.1. A rajtához szólításnál először az UCI XCO világranglistát kell figyelembe venni, majd a beszólítás az aktuális Magyar Kupasorozat összetett sorrendje alapján történik. A nem rangsorolt versenyzők beszólítási sorrendjét a nevezési sorrend alapján döntik el. Az évad első kupa-, vagy ranglista versenyén az előző év Magyar Kupa összetett sorrendjét kell figyelembe venni. A többiek nevezési sorrendben vagy sorsolás alapján állhatnak a rajtához.
- 2.6.2. Az a versenyző, aki nincs jelen a beszólításnál, az adott kategória végéről indul.
- 2.6.3. A rendezőknek biztosítani kell, hogy a rajtterületre csak egy helyen, egy bírótól ellenőrizve, csak a beszólított versenyzők mehessenek be.
- 2.6.4. A versenyzőket egyszerre, egy bolyban kell elindítani. Ha több kategória indulói rajtolnak egymás után, akkor a különböző kategóriákat el kell különíteni, és ezt az elkülönítést a rajt jelzésig fent kell tartani. A kategóriák együtt vagy külön-külön is elindíthatóak, erről a nevezettek számától függően a bírói testület dönt.

## **2.7. Pálya**

- 2.7.1. Amennyiben lehetséges, az XCO versenyek pályát a helyszínen megrendezett más eseményektől teljesen elkülönített területen kell kialakítani.
- 2.7.2. A pályának különböző terepeket kell tartalmaznia úgy, mint erdei utak, szántóföldek, földutak vagy kavicsos utak, és tartalmaznia kell jelentős emelkedőket és lejtőket, ugratókat, valamint épített elemeket. Kövezett vagy aszfalt utak a teljes pálya hosszának maximum 5%-át tehetik ki. Hosszabb egy nyomtávú szakaszokon időnként előzésre alkalmas útszakaszokat kell kialakítani.
- 2.7.3. A versenypályát úgy kell meghatározni, hogy az teljes hosszában kerékpározható legyen még rossz időjárási körülmények mellett is, az ugratóknál olyan kerülő utat kell biztosítani, ahol a versenyző úgy tud haladni, hogy kerékpárjának mindkét kereke folyamatosan érintkezik a talajjal.

2.7.4.A pályára csak a rendezőség szállító járművei, ill. az orvosi segítséget nyújtó gépjárművek hajthatnak be.

## **2.8. Rajt és célzónák**

2.8.1.A rajt és cél zónákban semmilyen akadály nem lehet.

2.8.2.A rajt- és célvonalnak a meghatározott rajt és cél helyén a pályát merőlegesen teljes szélességében át kell szelnie. Szélessége 20cm, színe fehér, a talajra stabilan felvitt.

2.8.3.A rajt- és/vagy célkapukat pontosan a rajt- és célvonal fölé kell helyezni úgy, hogy a magasságuk legalább 2,5 m legyen, szélességük pedig legalább akkora, mint a pálya szélessége. Felfújható kaput a pálya nyomvonala fölött nem lehet felállítani.

2.8.4.XCO versenyeken a rajt zónának az alábbi követelményeknek kell megfelelnie:

- legalább 6 m széles 50 m hosszan a rajtvonal előtt;
- legalább 6 m széles 100 m hosszan a rajtvonal után;
- a versenypálya vízszintes vagy emelkedőn lévő szakaszán kell lennie.

2.8.5.A cél zónának az alábbi követelményeknek kell megfelelnie:

- legalább 4 m széles legalább 50 m hosszan a célvonal előtt;
- legalább 4 m széles legalább 20 m hosszan a célvonal után;
- a versenypálya vízszintes vagy emelkedőn lévő szakaszán kell lennie.

2.8.6.Amennyiben a földrajzi lehetőségek nem teszik lehetővé a fenti méretek betartását, akkor a főbíró engedélyével ezektől el lehet térni.

2.8.7.Kordonokat javasolt elhelyezni a versenypálya mindkét oldalán legalább 100 m-rel a rajt- és célvonal előtt, és legalább 50 m hosszan utánuk.

## **2.9. Frissítő technikai zónák**

2.9.1.XCO versenyeken három féle frissítő/technikai zóna kialakítására van lehetőség:

- Dupla frissítő/technikai zóna (ennek kialakítására kell törekedni)
- Egymással szemben elhelyezkedő frissítő/technikai zóna
- Egyszerű frissítő/technikai zóna (lehetőleg a menet irány jobb oldalán)

2.9.2.Frissítés csak az erre kijelölt zónákban engedélyezett, melyek a műszaki segítségadásnak is helyet adnak. Minden frissítő/technikai zónát vízszintes vagy emelkedő szakaszon kell kijelölni, ahol a pálya minimum 4 méter szélességű. A zónának megfelelően hosszúnak kell lenniük, és a versenypályán egyenletes távolságokra kell őket elhelyezni.

**2.9.3.Olimpiai Cross versenyeken a dupla zóna kialakítására kell törekedni.**

2.9.4.A technikai delegált, vagy hiányában a főbíró a főszervezővel együttműködve dönt a frissítő/technikai zónák eloszlásáról és helyéről.

2.9.5.A frissítő/technikai zónát egyértelműen és világosan kell meghatározni (eleje/vége) és számozni. A nézőktől teljesen elkülönített részen kell kijelölni. A frissítő/technikai zónában történő eseményeket bírók vagy marshallok ellenőrzik.

2.9.6.A belépést lehetővé tevő akkreditációt (amennyiben rendelkezésre áll) a Bírói Testület adja ki. A kiadható akkreditációk száma az alábbiak szerint alakul: 2 engedély 4 versenyzőnként, frissítő/technikai zónánként, futamonként. Az akkreditációs kártyákat UCI kategóriás versenyeken kötelező alkalmazni. A kártyákat a rendező kötelessége elkészíteni.

2.9.7. A Frissítő/technikai zónában kizárólag a versenyben lévő versenyzők, versenybírók által engedélyezett számú segítőtje tartózkodhat.

2.9.8.A frissítő/technikai személyzet kizárólag a frissítő/technikai zónában nyújthat segítséget a versenyzőknek.

- 2.9.9. Kulacsot és ételt csak kézzel adhat fel a versenyzőnek a frissítő/technikai segítő. A frissítő/technikai segítőnek tilos a versenyző mellett futni.
- 2.9.10. A frissítő/technikai segítőknél tilos a versenyzőket locsolni.
- 2.9.11. Szemüveget csak a frissítő/technikai zónákban megengedett cserélni.
- 2.9.12. Tilos a versenyzőknek menetiránnyal szemben haladniuk, illetve visszatoltniuk a pályán, hogy elérjék a frissítő/technikai zónát. Aki mégis megteszi, azt a versenyzőt ki kell zárni a versenyből. Csak a technikai/frissítő zónán belül mehet a versenyző menetiránnyal szemben, de csak akkor, ha ezzel nem akadályozza a versenytársait.
- 2.9.13. A szervező a nevezők létszámához mérten köteles rajt/cél terület közelében kerékpármosót biztosítani.

## **2.10. Műszaki segítség**

- 2.10.1. Műszaki segítség a verseny alatt az alábbi feltételeknek megfelelően vehető igénybe.
- 2.10.2. A verseny közben engedélyezett műszaki segítség a kerékpár bármely alkatrészének javítását vagy cseréjét foglalja magában, kivéve a vázat. A kerékpár cseréje tilos, a versenyzőnek pedig ugyanazzal a - kormányra rögzített - rajtszámmal kell célba érkeznie, amellyel elindult.
- 2.10.3. Műszaki segítség csak a frissítő/technikai zónákban adható.
- 2.10.4. A pótalkatrészeket és szerszámokat vagy magával viszi a versenyző a rajtból, vagy a zónákban kell tartani. A versenyző abban az esetben vihet magával szerszámokat és pótalkatrészeket, amennyiben az nem jelent semmilyen veszélyt sem magára, sem versenytársaira nézve. A versenyzőknek a javításokat vagy cseréket maguknak vagy az azonos kategóriában versenyző csapattársuk segítségével kell elvégezniük, illetve igénybe vehetik a frissítő/technikai zónában tartózkodó saját vagy semleges segítőket. Kisebbségi eszközöket, mint például gumibelsőket vagy kéziszerszámokat, a frissítő/technikai zónákban lehet feladni a versenyzőknek.

## **2.11. A pálya jelölése**

- 2.11.1. A pályát oly módon kell kijelölni, hogy az minden versenyző számára egyértelműen és világosan követhető legyen. Lehetőség szerint a XCO pálya teljes hosszában szalaggal.
- 2.11.2. Irányt jelölő nyilak (fekete nyíl fehér táblán) mutatják a követendő útvonalat, jelezve az irányváltást, útkereszteződéseket, és minden veszélyt jelentő szituációt. A nyilak minimum 40 cm X 20 cm méretűek és legfeljebb 1.5 m magasán lehet őket elhelyezni a föld felett. A pálya nyomvonaláról nyíló összes utat/leágazást (amely a rossz irányba vezet) le kell szalagozni. A szalagnak olyan anyagból kell készülnie, hogy a versenyző kicsúszásakor szakadjon, ne okozzon sérülést.
- 2.11.3. A nyilakat a versenypálya jobb oldalán kell elhelyezni, kivéve jobb kanyar esetén, amikor a nyilakat a kanyar előtt és a kanyarban a bal oldalra kell kirakni.
- 2.11.4. A pálya minden kilométerén el kell helyezni egy táblát, amely azt mutatja, hány kilométer van még hátra a célvonalig.
- 2.11.5. Minden olyan kereszteződésbe, ahol gépjárművek áthaladására lehet számítani, a jelölésen kívül pályabírókat is állítani kell, aki a verseny ideje alatt megakadályozza a gépjárművek behajtását a pályára.
- 2.11.6. Veszélyes szituációkat 10 és 20 m-rel az akadály vagy veszélyes szakasz előtt, illetve az akadály vagy veszélyes szakasznál egy vagy több lefelé mutató nyíllal kell jelölni. Két lefelé mutató nyíl a nagyobb veszélyt jelentő részekben használatos. Komoly veszélyt jelentő szakaszokat, ahol nagy óvatosságra van szükség, három lefelé mutató nyíllal kell jelölni.

- 2.11.7. Ahol a versenypályán olyan akadályok találhatók, mint például sziklák, fák, farönkök, ott szalmabálákat vagy megfelelő védőelemeket kell használni a versenyzők testi épségének megóvására. Ezek a biztonsági felszerelések nem korlátozhatják a pálya kerékpározhatóságát.
- 2.11.8. Meredek lejtőknél és egyéb hasonlóan veszélyes helyeken védőháló használata szükséges. A 5X5 cm-nél nagyobb lyukakat tartalmazó háló vagy hálókéret nem használható. Minden épített akadályt, fahidat és rámpát csúszásmentes felülettel kell bevonni (szőnyeg, csirkeháló vagy speciális csúszásmentes festés).
- 2.11.9. Ahol lehetséges, gyökereket, fatörzseket, kiálló köveket, stb. biológiailag lebomló fluoreszkáló festékkel kell jelezni.
- 2.11.10. A verseny zárását követően a rendező köteles a pályát jelölő szalagokat, táblákat, rendezési elemeket, a verseny hulladékait a versenypályáról eltávolítani.
- 2.11.11. A jelölés során használható táblákat a 9. számú mellékelt tartalmazza.

## **2.12. Rajtolás menete**

- 2.12.1. A versenyzőket 10-15 perccel a tervezett rajt előtt lehet a rajthoz szólítani. Ez az idő csökkenthető, az indulók létszámától függően. A beszólítás előtt hangosbemondón kell tájékoztatni a versenyzőket a beszólítás megkezdéséről.
- 2.12.2. Javasolt egy olyan „depó/beszólító hely” kialakítása, ahol a versenyzők még melegíthetnek a beszólítás előtt.
- 2.12.3. A rendezőnek biztosítani kell, hogy a rajtterületre a versenyzők csak egy bejáraton át tudjanak bemenni, és ott a bírók tudják ellenőrizni a beszólítottak sorrendjét.
- 2.12.4. A versenyzőknek a beszólításnak megfelelő sorrendben kell felsorakozniuk a rajtvonalhoz. Arról, hogy egy sorba hány versenyző állhat, a főbíró dönt, végrehajtását pedig bírók ellenőrzik. A versenyzők beszólításuk sorrendjében maguk választhatják meg, hogy a soron belül melyik helyet választják.
- 2.12.5. Miután a versenyzőket beszólították, a beszólított versenyzőknek a bemelegítés egyéb eszközön (pl. szabadgörgő, mágnes fékes görgő, stb.) a rajt területen tilos.
- 2.12.6. A rajtjelet a verseny főbírója (vagy az általa kijelölt bíró) adja meg az alábbiaknak megfelelően: figyelmeztetés 3, 2, 1 perccel és 30 másodperccel a rajt előtt, ezután egy utolsó felszólítás, mely szerint a rajtjel 15 másodpercen belül elhangzik. A rajtjelet pontosan ismertetni kell a versenyzőkkel, akkor, amikor már a rajthelyen állnak.
- 2.12.7. A rajtjelet startpisztollyal, síppal vagy fényjelzéssel lehet megadni.
- 2.12.8. A rajtot megelőző 3. perctől a rajtjel elhangzásáig a hangosbeszélőt vagy a főbíró/rajbíró használja vagy a szpíker, a főbíró/rajbíró utasításait követve.
- 2.12.9. UCI kategóriás verseny esetén az utolsó eligazítást a rajtnál legalább az UCI egyik hivatalos nyelvén (angol vagy francia) el kell mondani.
- 2.12.10. Elrontott rajt esetén, a kiugró versenyzőket a Főbíró hátrasorolással köteles sújtani, amennyiben több versenyző indult el a rajtjel elhangzását megelőzően, akkor az egész rajtot meg kell ismételni, és erről egy síp szaggatott működtetésével kell értesíteni az egész mezőnyt.
- 2.12.11. A rajtlistán szereplő, de a rajtnál fel nem sorakozott versenyzőt „did not start” (DNS) jelzéssel kell ellátni az eredménylistán és értelemszerűen nem kap helyezést.

### 2.13. Célba érkezés

- 2.13.1. A célvonalon való áthaladás során az a versenyző ér előbb a célba, akinek első kerekének első pontja korábban keresztezi a célvonalat, úgy, hogy közben a versenyző fizikai kontaktusban van a kerékpárral (pl. ül rajta, tolja, viszi a hátán). A kerékpár akkor tekinthető kerékpárnak, ha a váz, az első villa és a két kerék a versenyzővel és a rajtszámmal, valamint a chip-pel (ha van) együtt áthalad a célvonalon.
- 2.13.2. Az adott kategória első versenyzőjének célba érkezését követően minden adott kategóriás versenyzőt ki kell szólítani a versenyből és a lekörözött versenyzőket körhátránnyal besorolni a megfelelő helyre.
- 2.13.3. Előzetes bírói döntés esetén alkalmazható verseny közben is a lekörözött versenyzők kiszólitása. A lekörözött versenyzők kötelesek a megkezdett körüket befejezni, majd kiállni a versenyből, amennyiben ezt a szabályt alkalmazzák.
- 2.13.4. Előzetes bírói döntés alapján alkalmazható a 80%-os szabály. Ez azt jelenti, hogy azt a versenyzőt, akinek a körideje 80%-kal rosszabb, mint az élen haladó versenyző első körének ideje, a versenyből az arra előzetesen kijelölt helyen ki kell szólítani. A kiszólitott versenyzőket az eredménylistában kiszólitásuk sorrendjében kell szerepeltetni, feltüntetve a nem teljesített körök számát.
- 2.13.5. Egy versenyen csak az a versenyző kaphat pontot, aki a 2.13.2, 2.13.3, 2.13.4 pontban leírtak alapján teljesítette a versenyt.

### 2.14. Versenyeredmény számolás/díjazás

- 2.14.1. Azokat a versenyzőket, akik beneveztek, de nem jelentek meg a beszólitásnál, az eredménylistán DNS-sel („did not start”) kell jelölni. (pontot nem kapnak).
- 2.14.2. Azok a versenyzőket, akik feladják a versenyt az eredménylistán „DNF”-el („did not finish”) kell jelölni, a versenyért pontot nem kaphatnak.
- 2.14.3. A versenybíró által kiszólitott (80%-nál vagy lekörözött) versenyzőket az eredménylistában (Lap -1, -2, -3...stb) kell jelölni. Értékelésre kerülnek.
- 2.14.4. A versenyből kizárt versenyzőt DSQ-val kell jelölni az eredménylistán, a versenyért pontot nem kaphatnak.
- 2.14.5. A versenyek értékelése, díjak kiosztása:
  - a) A Magyar Kupa versenyeken mindig a verseny helyszínén a kiírásban szereplő időpontban.
  - b) Magyar Kupa összetett: vagy az utolsó kupafutamon vagy egy külön rendezvény keretében az idény végén hirdeti ki az MKSZ.
  - c) Országos Bajnokság: a verseny helyszínén, a kiírásban szereplő időpontban.
- 2.14.6. Az XCO versenyeken ajánlott pénzdíjazást a 3. számú melléklet tartalmazza.

### 2.15. Összetett eredmény számolása

- 2.15.1. A Magyar Kupa versenyek helyezettjei a 4.-es számú mellékletben látható pontokat kapják eredményükért. Az egész éves Magyar Kupa sorozat eredményeinek számolási módját a 4.-es számú melléklet tartalmazza.
- 2.15.2. A Magyar Bajnokság külön versenynek számít, tehát a Magyar Kupa összetett pontozásába nem számít bele.

### 3. XCO Utánpótlás (UP) versenyszám

#### 3.1. Korcsoportok

3.1.1. Az XCO UP versenyeken kiírt korcsoportok a következők: U9, U11, U13, U15, U17. Minden korosztályban külön kell értékelni a fiúkat és a lányokat.

3.1.2. Az XCO UP Magyar Kupán és Magyar Bajnokságon csak érvényes versenyengedéllyel (licenccel) és érvényes sportorvosi engedéllyel rendelkező sportolók nevezhetnek.

#### 3.2. Távok

3.2.1. Az XCO UP pályák hosszát 0,8 és 4 km között kell meghatározni úgy, hogy a legjobb köridő nem lehet kevesebb, mint 3 perc.

3.2.2. Javasolt versenytávok:

kategória	táv/kör	szint/kör	idő/kör	versenyidő
U9	0.8-1.0 km	kb. 20 m	4-5 perc	8-10 perc
U11	1.2-1.5 km	kb. 30 m	5-6 perc	15-18 perc
U13	1.8-2.0 km	kb. 50 m	7-9 perc	20-27 perc
U15	3.2-3.5 km	kb. 100 m	11-13 perc	35-40 perc
U17	3.8-4.0 km	kb. 150 m	14-15 perc	50-60 perc

#### 3.3. Versenykiírás

3.3.1. Az adott verseny kiírását a verseny előtt legkésőbb 40 nappal el kell juttatni a Szövetségbe. A kiírásnak az alábbiakat kell tartalmaznia:

- 1) verseny neve, nemzeti vagy UCI kategóriája;
- 2) verseny helye és ideje;
- 3) a verseny színhelyének megközelíthetősége;
- 4) technikai adatok (pályarajz, szintraajz);
- 5) a nevezés ideje, módja;
- 6) edzések ideje;
- 7) a rajtok ideje;
- 8) díjkiosztók ideje;
- 9) a nevezési díj összege;
- 10) időmérés/regisztráció módja;
- 11) a verseny kategóriái;
- 12) távok kategóriánként;
- 13) rendező egyesület/cég neve;
- 14) főrendező neve, elérhetősége;
- 15) csapatvezetői értekezlet helye, ideje;
- 16) A licencesek és a nem licencesek közötti beszólítási, értékelési különbségek;
- 17) A verseny lebonyolításának menete (kombinációs vagy körpályás).

3.3.2. A nevezési díjakat a Rendező határozza meg.



### **3.4. Nevezés, pályabejárás**

- 3.4.1. Az adott kategóriák nevezését legkésőbb 2 órával a rajtjuk előtt le kell zárni. A szervezőnek törekednie kell arra, hogy minél több versenyző éljen az előnevezés lehetőségével.
- 3.4.2. A pályát a verseny és a hivatalos edzés ideje alatt csak a versenyzők és edzők, a verseny ideje alatt csak az adott kategória versenyzői használhatják.
- 3.4.3. A főszervező köteles a pályát legalább 24 órával a hivatalos edzés megkezdése előtt bejárhatóvá és az edzések számára elérhetővé tenni, a hivatalos edzések idején teljesen kijelöltnek kell lennie a pályának. A különböző kategóriák körpályáit különböző színű nyilakkal, táblákkal javasolt jelölni, hogy az elágazásoknál, levágásoknál egyértelműen követhető legyen a pálya nyomvonala a legkisebb nevező gyerek számára is.
- 3.4.4. A Főbíró (vagy amennyiben a Szövetség kirendelt technikai delegáltat a versenyre, akkor ő) ellenőrzi a pálya kijelölését a pályabejárás megkezdése előtt. A Főbíró/technikai delegált által történt pályaátvétel után kezdődhet a hivatalos pályabejárás.
- 3.4.5. A versenyengedélyek ellenőrzése és a nevezés egy a rajtterülethez közel eső helyszínen történik. A versenyzők illetve a csapatvezetők a verseny kiírásban szereplő időpontban kötelesek – az érvényes licenc bemutatását követően – nevezni és a rajtszámot átvenni.
- 3.4.6. Amennyiben a versenykiírásban meghirdették, a csapatvezetőknek jelen kell lenniük vagy képviseltetniük kell magukat a verseny előtti technikai értekezleten, melyen tájékoztatni kell őket a versenyt érintő lényeges rendelkezésekről. Ezen rendelkezéseket minden esetben írásban is rögzíteni kell (külföldi indulók esetén angolul is), valamint mindenki számára láthatóvá kell tenni, az arra kijelölt helyen.
- 3.4.7. A versenyzők akkor mehetnek a pályára, ha nevezésük már megtörtént, rajtszámukat és sisakjukat viselik és a Főbíró engedélyt adott a pálya használatára. Nem lehet a pályán kerékpárral közlekedni, ha valamely másik kategória versenye már zajlik.
- 3.4.8. A pályabejárás idejére ideiglenes rajtszám kiadható a csapatvezetők/edzők részére „EDZŐ” felirattal. Ilyen rajtszámot csak edzői vagy csapatvezetői licenccel rendelkező személynek adható. Az edzői rajtszámok nem átruházhatóak. A pályabejárás alatt az ideiglenes rajtszámot viselőkre ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a versenyzőkre.
- 3.4.9. Az indulók végső listáját „rajtlista” a verseny rajtja előtt össze kell állítani. A rajtlista fejlécén szerepelnie kell: verseny neve, helyszíne, időpontja, kategória, rajt időpont, körszám. A versenyzőkről az alábbi adatokat kell szerepeltetni: sorszám, rajtszám, név (lehetőség szerint a vezetéknev nyomtatott betűvel), UCI ID, csapatnév, licences vagy nem.

### **3.5. A verseny időrendje**

- 3.5.1. Az XCO UP versenyek javasolt időrendjét az 5. számú melléklet tartalmazza.

### **3.6. Rajtsorrend**

- 3.6.1. Ügyességi versenyen a rajtsorrend rajtszám vagy érkezési sorrendben történik, és aki végzett az első akadálynál, az mehet tovább a következő akadályhoz.
- 3.6.2. Körpályás versenynél a rajtsorrendet az XCO UP Magyar Kupa sorozat aktuális sorrendje, határozza meg.
- 3.6.3. A kombinációs versenyeken a körpályás verseny rajt sorrendjét az ügyességi versenyen összegyűjtött hibapontokból kiszámolt időbüntetések mértéke határozza meg.

3.6.4.A különböző időbüntetéssel rendelkező versenyzőket egymás mögötti sorokba kell beszoállítani, azaz azonos sorba az azonos időbüntetéssel rendelkezőket. Például: Első sorba szollítják be a hibapont nélküli (nulla mp időbüntetés) fiú és lány U17-es versenyzőket, második sorba az egy hibapontot szerzett (20 mp időbüntetés) fiú és lány versenyzőket, harmadik sorba a két hibapontot (40 mp időbüntetés) szerzett versenyzőket és így tovább.

### **3.7. Pálya**

3.7.1.Minden életkor szerinti kategóriának más nyomvonalú pályán kell haladnia. Kategóriánként fokozatosan bővülő nyomvonalat kell kijelölni, mely a bővülő szakaszokon tartalmazza a korosztályra jellemző nehezebb kihívásokat, komolyabb épített elemeket. A javasolt épített elemeket a 6. számú mellékelt tartalmazza.

3.7.2.Kombinációs verseny esetén az ügyességi részben 5 feladatot kell teljesíteniük a versenyzőknek. A feladatokat a 7. számú mellékletben látható feladatok közül kell kiválasztani.

3.7.3.A pálya azon részein, ahol a terep adottságai miatt várhatóan segíteni kell a gyerekeknek, ott marshalloknak kell állniuk és vagy ők segítik a gyermekeket, vagy ők adhatnak engedélyt a szülőknek, nézőknek a sportszerű segítségnyújtásra. A sportszerű segítségnyújtás jelentése: A gyermek ellenfeleihez képest nem részesül számottevő sebesség növelésben, nem előzi meg ellenfeleit a segítség következményeként, kivéve, ha ellenfele megállni kényszerül.

3.7.4.A pálya nyomvonalát úgy kell kialakítani, hogy minden korosztály saját pályájának 80%-a előzésre alkalmas legyen.

### **3.8. Rajt és célzónák**

3.8.1.Megegyezik a 2.8 pontban leírtakkal.

### **3.9. Frissítő technikai zónák**

3.9.1.Megegyezik a 2.9 pontban leírtakkal.

### **3.10. Műszaki segítség**

3.10.1. Megegyezik a 2.10 pontban leírtakkal.

### **3.11. A pálya jelölése**

3.11.1. Megegyezik a 2.11 pontban leírtakkal, annyi változtatással, hogy a különböző korosztályok pályáját jelölő nyilaknak illetve tábláknak egyértelműen jelezni kell a kategória nevét. A korosztályok pályájának váltásakor szükséges szalagozási feladatokhoz (átkötés megnyitása, levágás bezárása) minden esetben marshallokat kell alkalmazni.

3.11.2. Az ügyességi versenyeken az állomások sorrendjét jól láthatóan jelezni kell.

### **3.12. Rajtolás menete**

3.12.1. A körpályás versenyen megegyezik a 2.12 pontban leírtakkal.

### **3.13. A kombinációs verseny menete**

3.13.1. Kombinációs verseny esetén a verseny az ügyességi pálya szekcióin kezdődik. A szekciók/állomások lehetnek folyamatosan, egymás után vagy külön-külön állomásonként teljesíthetőek, erről a rendező dönt. Utóbbi esetben a gyerekek egy értékelő lapot is kapnak a rajtszám felvételekor, melyen felvezetésre kerül a tetszőleges sorrendben teljesített ügyességi feladatsor. Ezt az értékelő lapot mindegyik állomás teljesítését követően le kell adniuk az ügyességi feladatsort koordináló marshallnak. A szekciók folyamatos teljesítése adminisztrációs szempontból egyszerűbb, azaz az értékelő lap végig a pontozó pályabírónál (marshallnál) marad, viszont kiépítése összefüggő nagyobb területet igényel.

3.13.2. Az ügyességi pálya egyes szekcióinak hiba nélküli teljesítése nulla, az adott szekció felének teljesítése egy, a szekció elrontott teljesítése kettő hibapontot ér. A pályabírónak (marshallnak) zászló emelésével kell jeleznie a versenyző rontását. Az ügyességi állomásokon a versenyzőket pályabírók (marshallok) pontozzák, minden hibapont késleltetett indítást jelent a körpályás verseny rajtjánál a következők szerint:

- U11: az ügyességi pálya kötelező, de nem számít a rajtolásba
- U13: 5 másodperc/hibapont
- U15: 10 másodperc/hibapont
- U17: 15 másodperc/hibapont

3.13.3. Az ügyességi versenyt kategóriánként külön-külön teljesítik a gyerekek, melynek kiértékelését, a hibapontok és az időbüntetések számítását folyamatosan kell elvégezni, hogy a körpályás verseny beszólítását megelőzően elkészüljenek a beszólítási listák.

### **3.14. Körszámlálás**

3.14.1. Az aktuális (a futamban elöl lévő versenyzőét) kör sorszámát a rajt/célkapu mellett a versenyzők számára jól látható táblán fel kell tüntetni, míg az utolsó kört hangjelzéssel (duda, kolomp) kell jelölni minden versenyzőnek, aki áthalad a célvonalon és az utolsó körre indul.

### **3.15. Célba érkezés**

3.15.1. Egy futamnak akkor van vége, mikor a kategória első versenyzője befejezi az utolsó körét. A kategória első versenyzőjének célba érkezését követően minden azonos kategóriás versenyzőt ki kell szólítani a versenyből és körhátránnyal besorolni a megfelelő helyre.

3.15.2. A célvonalon való áthaladás során az a versenyző ér előbb a célba, akinek első kerekének első pontja korábban keresztezi a célvonalat, úgy, hogy közben a versenyző fizikai kontaktusban van a kerékpárral (pl. ül rajta, tolja, viszi a hátán). A kerékpár akkor tekinthető kerékpárnak, ha a váz, az első villa és a két kerék a rajtszámmal, valamint a chip-pel (ha van) együtt áthalad a célvonalon.

**3.16. Versenyeredmény számolás/díjazás**

- 3.16.1. A verseny eredményét a körpályás versenyen elért célba érkezési sorrend határozza, akár kombinációs, akár körpályás a verseny.
- 3.16.2. Az XCO UP versenyek eredményét a versenykiírás szerinti időpontban ki kell hirdetni. A dobogósoknak érmet kell adni.
- 3.16.3. Az XCO UP Magyar Kupa sorozat végeredményét vagy az utolsó kupafutamon vagy egy külön rendezvény keretében az idény végén hirdeti ki az MKSZ.

**3.17. Összetett eredmény számolása**

- 3.17.1. Az XCO UP Magyar Kupa versenyeken a helyezettek a 8. számú mellékletben szereplő táblázat szerinti pontokat kapják meg.
- 3.17.2. Az XCO UP Magyar Kupa összetett eredményének kiszámolási módját a 8. számú melléklet tartalmazza.
- 3.17.3. A Magyar Bajnokság külön versenynek számít, tehát a Magyar Kupa összetett pontozásába nem számít bele.

## 4. XCM versenyszám

### 4.1. Résztvevők

4.1.1.A XCM versenyek vegyes versenyrendszerű versenyek, azaz mind licences, mind licenc nélküli versenyzők rajthoz állhatnak. A XCM Kupasorozatba azonban csak a licences versenyzők eredményei számítanak, azaz csak közülük kerülhetnek versenyzők a XCM Kupasorozatba, csak közülük kerülhet ki a XCM Magyar Bajnok. Előfordulhat az a helyzet, hogy licenc nélküli versenyző nyeri meg a versenyt, ekkor a verseny érmeit és díjait ő kapja, azonban a XCM Magyar Kupában ő nem kaphat pontot és nem lehet Magyar Bajnok. A mögötte végző első licences kapja az időhátránya alapján kiszámolt XCM Magyar Kupa pontot, illetve ő lesz a Magyar Bajnok.

4.1.2.A Magyar Kupa pont számítási módját a 11. számú melléklet tartalmazza.

### 4.2. Kategóriák

#### 4.2.1.Pontszerző kategóriák

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1) Felnőtt férfi (elit) | 19 évesek és 19 év feletti (akik elit licenccel rendelkeznek) |
| 2) Felnőtt nő (elit)    | 19 évesek és 19 év feletti (akik elit licenccel rendelkeznek) |
| 3) Master 1 férfi       | 30 évesek és 30 év feletti (Master1 licenccel rendelkeznek)   |
| 4) Master 1 nő          | 30 évesek és 30 év feletti (Master 1 licenccel rendelkeznek)  |
| 5) Master 2 férfi       | 40 évesek és 40 év feletti (Master2 licenccel rendelkeznek)   |
| 6) Master 2 nő          | 40 évesek és 40 év feletti (Master2 licenccel rendelkeznek)   |
| 7) Master 3 férfi       | 50 évesek és 50 év feletti (Master3 licenccel rendelkeznek)   |
| 8) U19 férfi            | 17-18 évesek  |
| 9) U19 nő               | 17-18 évesek  |

4.2.2.A szervező egyéb kategóriákat is meghirdethet, ezek lebonyolítása azonban nem befolyásolhatja a pontszerző kategóriák futamainak időrendjét

### 4.3. Távok

4.3.1. A Hosszú táv hossza minimum 70 km, maximum 160 km lehet.

4.3.2. A Közép táv hossza minimum 50 km, maximum 70 km lehet.

4.3.3. A rövid táv hossza minimum 25 km, maximum 50 km lehet.

4.3.4. UCI versenynaptárban szereplő verseny esetén a(z) UCI szabályzat előírásai követendők (minimum 60km)

4.3.5.Az Országos Bajnokság a következő kategóriákban és távokon kerül meghirdetésre:

- Hosszútáv: Felnőtt férfi, Master 1 férfi és Master 2 férfi
- Középtáv: U19 nő, U19 férfi, Master 3 férfi, Felnőtt nő, Master 1 nő és Master 2 nő

4.3.6. A Magyar Kupa futamokon a versenyzők a 11. számú mellékletben leírt szabályok szerinti távokon indulhatnak.

#### **4.4. Versenykiírás**

4.4.1. Az adott verseny kiírását a verseny előtt legkésőbb 40 nappal el kell juttatni a Szövetségbe. A kiírásnak az alábbiakat kell tartalmaznia:

- 1) verseny neve, nemzeti vagy UCI kategóriája;
- 2) verseny helye és ideje;
- 3) a verseny színhelyének megközelíthetősége;
- 4) technikai adatok (pályarajz, szint rajz );
- 5) a nevezés ideje;
- 6) edzések ideje;
- 7) a rajtok ideje;
- 8) díjkiosztók ideje;
- 9) pénzdíj összege és kifizetésének módja
- 10) a nevezési díj összege;
- 11) időmérés/registráció módja;
- 12) a verseny kategóriái;
- 13) távok kategóriánként;
- 14) rendező egyesület neve;
- 15) főrendező neve, elérhetősége;
- 16) csapatvezetői értekezlet helye, ideje;
- 17) a limitpontok helyét és a limitidőket;
- 18) a pálya zárásának idejét;

4.4.2. A nevezési díjakat a Rendező határozza meg.

#### **4.5. Nevezés**

4.5.1. Az adott kategóriák nevezését legkésőbb 2 órával a rajtjuk előtt le kell zárni. A szervezőnek törekednie kell arra, hogy minél több versenyző elküldje korábban előnevezését, javasolt a verseny napján történő nevezés mellőzése.

4.5.2. Országos Bajnokságon az OB kategóriákban a verseny napján a nevezés nem megengedett.

4.5.3. A nevezési lapon fel kell tüntetni a versenyző nevét, csapatának - az MKSZ adatbázisában szereplő - nevét, a versenyző születési dátumát, a választott távot és kategóriát, valamint a licencen található UCI ID-t (pl.: 12345678910). A rajtszáma átvételekor a versenyző köteles a licencét a helyszínen lévő bírónak bemutatni.

4.5.4. Azok a versenyzők, akik az utánpótlás korosztályba tartoznak (U19) nem nevezhetnek magasabb korosztályba.

#### **4.6. A verseny időrendje**

4.6.1. A verseny időrendjét a szervező határozza meg.

#### **4.7. Rajtsorrend**

4.7.1. A versenyt megelőző napon a nevezési idő végéig beérkezett nevezettek/registráltak kerülnek a verseny napján beszólításra. A verseny napján nevezett/registrált versenyzők nem kerülnek beszólításra.



4.7.2.A rajthoz szólításnál a versenyt megelőző napig beérkezett nevezők között az alábbi sorrendet kell figyelembe venni:

Hosszú táv rajt:

A Magyar Bajnokságon, a Magyar Kupa futamokon a hosszú táv rajtjánál a felnőtt férfi, a Master 1 férfi és a Master 2 férfi kategóriák tagjait a következő sorrendben kell beszólítani:

Aktuális UCI XCM (Marathon Series) világranglista

Aktuális UCI XCO világranglista

Legutóbbi XCM Magyar Bajnok

A további benevezettek közül az aktuális Magyar Kupa pont állása szerint kategóriánként a 10 legtöbb ponttal rendelkező versenyzőt be kell szólítani. A beszólítás sorrendje:

1. Felnőtt férfi
2. Master 1 férfi
3. Master 2 férfi

Más kategóriák tagjait, illetve más versenyzőket hosszútávon nem kell beszólítani. Az első Magyar Kupa versenyen kategóriánként az előző évi Magyar Kupa első 10 helyezettje közül a jelenlévőket kell beszólítani.

Közép táv rajt:

A Magyar Bajnokságon, a Magyar Kupa futamokon a közép táv rajtjánál a felnőtt női, a Master 1 női és a Master 2 női, Master 3 férfi, U19 női és U19 férfi kategóriák tagjait a következő sorrendben kell beszólítani:

Aktuális UCI XCM (Marathon Series) világranglista

Aktuális UCI XCO világranglista

Legutóbbi XCM Magyar Bajnok

A további benevezettek közül az aktuális Magyar Kupa pont állása szerint kategóriánként a 10 legtöbb ponttal rendelkező versenyzőt be kell szólítani. A beszólítás sorrendje:

1. Felnőtt női
2. Master 1 női
3. U19 férfi
4. U19 női
5. Master 2 női
6. Master 3 férfi

Más kategóriák tagjait, illetve más versenyzőket közép távon nem kell beszólítani.

Az első Magyar Kupa versenyen kategóriánként az előző évi Magyar Kupa első 10 helyezettje közül a jelenlévőket kell beszólítani

Rövid táv

A Magyar Kupa futamokon a rövid táv rajtjánál a kategóriáktól függetlenül a benevezetteket az aktuális Magyar Kupa pont állása szerint sorba kell rendezni és a 20 legtöbb ponttal rendelkező férfi valamint a 10 legtöbb ponttal rendelkező női versenyzőt be kell szólítani. Először a férfiakat utánuk a nőket. Más versenyzőket rövid távon nem kell beszólítani. Az első Magyar Kupa versenyen rövid távon nincs beszólítás.

- 4.7.3. A rendezőknek biztosítani kell, hogy a rajtterületre csak egy helyen, a bírók által ellenőrizve, csak a beszólított versenyzők mehessenek be.
- 4.7.4. Az a versenyző, aki nincs jelen a beszólításakor a beszólítási bejáratnál, csak a nem beszólítottakkal együtt indulhat.
- 4.7.5. Az egy kategóriába tartozó versenyzőket egyszerre, egy bolyban kell elindítani. Ha ezt a környezeti viszonyok nem engedik, a tömegrajt helyett a versenyzők szakaszokban történő indítása is engedélyezhető.

#### **4.8. Pálya**

- 4.8.1. Hosszú távon a versenyrendezőnek a verseny zsűri jóváhagyásával ki kell alakítania egy vagy több limitpontot a pályán, ahonnan előre meghatározott időpontot követően (limitidő) érkező versenyzőt egy rövidebb úton visszairányítja a célterületre. Aki a limitpontot a limitidő után éri el és ezért kiszólják a versenyből, nem teljesítette a távot, ezért nem kerül értékelésre. A kijelölt limitpontot és a limitidőt előzetesen illetve a verseny helyszínén a rajt előtt a versenyzőknek ki kell hirdetni.
- 4.8.2. A pályának különböző jellegű terepeket kell tartalmaznia úgy, mint országúti szakaszok, erdei utak, szántóföldek, földutak vagy kavicsos utak, és tartalmaznia kell jelentős emelkedőket és lejtőket. Kövezett vagy aszfalt utak a teljes pálya maximum 15%-át tehetik ki.
- 4.8.3. A versenypályát úgy kell meghatározni, hogy az teljes hosszában kerékpározható legyen még rossz időjárási körülmények mellett is. Azokon a szakaszokon, ahol a pálya könnyen rongálódhat, alternatív útvonalat kell biztosítani.
- 4.8.4. A pálya tartalmazhat olyan szakaszt, amelyen többször mennek végig a versenyzők (max. 3 kör engedélyezett). Többkörös verseny esetén a női kategóriának nem lehet külön rövidített kört kialakítani.

#### **4.9. Rajt és célzónák**

- 4.9.1. A rajt és cél zónákban semmilyen akadály nem lehet, amely balesetet okozhatna.
- 4.9.2. A rajt- és célvonalnak a meghatározott rajt és cél helyen a pályát merőlegesen teljes szélességében át kell szelnie. Szélessége 20cm, színe fehér, a talajra stabilan felvitt.
- 4.9.3. A rajt- és/vagy célkapukat pontosan a rajt- és célvonal fölé kell helyezni úgy, hogy a magasságuk legalább 2,5 m legyen, szélességük pedig legalább akkora, mint a pálya szélessége.
- 4.9.4. XCM versenyeken a rajt zónának az alábbi követelményeknek kell megfelelnie:
- legalább 6 m széles 50 m hosszan a rajtvonal előtt;
  - legalább 6 m széles 500 m hosszan a rajtvonal után;
  - a versenypálya vízszintes vagy emelkedőn lévő szakaszán kell lennie.
- 4.9.5. A cél zónának az alábbi követelményeknek kell megfelelnie:
- legalább 4 m széles legalább 50 m hosszan a célvonal előtt;
  - legalább 4 m széles legalább 20 m hosszan a célvonal után;
  - a versenypálya vízszintes vagy emelkedőn lévő szakaszán kell lennie.
- 4.9.6. Amennyiben a földrajzi lehetőségek nem teszik lehetővé a fenti méretek betartását, akkor a főbíró engedélyével ezektől el lehet térni.
- 4.9.7. Kordonokat javasolt elhelyezni a versenypálya mindkét oldalán legalább 100 m-rel a rajt- és célvonal előtt, és legalább 50 m hosszan utánuk.

#### **4.10. Frissítő technikai zónák**

- 4.10.1. XCM versenyeken három féle frissítő/technikai zóna kialakítására van lehetőség:
- Egyszerű frissítő/technikai zóna
  - Egymással szemben elhelyezkedő frissítő/technikai zóna
  - Dupla frissítő/technikai zóna
- 4.10.2. Frissítés csak az erre kijelölt zónákban engedélyezett, melyek a műszaki segítségadásnak is helyet adnak. Minden frissítő/technikai zónát vízszintes vagy emelkedő szakaszon kell kijelölni, ahol a pálya minimum 4 méter szélességű. A zónáknak megfelelően hosszúnak kell lenniük, és a versenypályán egyenletes távolságokra kell őket elhelyezni.
- 4.10.3. A középtávon legalább kettő, a hosszú távon legalább négy frissítő/technikai zónát kell kijelölni.
- 4.10.4. A frissítő/technikai állomások a szurkolók és a csapatok segítői számára autóval is könnyen megközelíthető helyen kell, hogy legyenek. A megközelítés módjáról a rendezők a rajtterületen kötelesek térképet kifüggeszteni.
- 4.10.5. A frissítő/technikai zónát egyértelműen és világosan kell meghatározni (eleje/vége) és számozni. A frissítő/technikai zónában történő eseményeket bírók vagy marshallok ellenőrzik.
- 4.10.6. A frissítő/technikai személyzettől a versenyző csak a frissítő/technikai zónában kaphat segítséget.
- 4.10.7. Kulacsot és ételt csak kézzel adhat fel a versenyzőnek a frissítő/technikai segítő. A frissítő/technikai segítőnek tilos a versenyző mellett futni.
- 4.10.8. A frissítő/technikai segítőknél tilos a versenyzőket locsolni.
- 4.10.9. Napszemüveget csak a frissítő/technikai zónákban megengedett cserélni.
- 4.10.10. Tilos a versenyzőknek menetiránnyal szemben haladniuk, illetve visszatolatniuk a pályán, hogy elérjék a frissítő/technikai zónát. Aki mégis megteszi, azt a versenyzőt ki kell zárni a versenyből. Csak a technikai/frissítő zónán belül mehet a versenyző menetiránnyal szemben, de csak akkor, ha ezzel nem akadályozza a versenytársait.

#### **4.11. Műszaki segítség**

- 4.11.1. Műszaki segítség a verseny alatt az alábbi feltételeknek megfelelően vehető igénybe.
- 4.11.2. A verseny közben engedélyezett műszaki segítség a kerékpár bármely alkatrészének javítását vagy cseréjét foglalja magában, kivéve a vázat. A kerékpár cseréje tilos, a versenyzőnek pedig ugyanazzal a - kormányra rögzített- rajtszámmal kell célba érkeznie, amellyel elindult.
- 4.11.3. A pótalkatrészeket és szerszámokat vagy magával viszi a versenyző a rajtból, vagy a zónákban kell tartani. A versenyző abban az esetben vihet magával szerszámokat és pótalkatrészeket, amennyiben az nem jelent semmilyen veszélyt sem magára, sem versenytársaira nézve. A versenyzőknek a javításokat vagy cseréket maguknak vagy versenyző társuk segítségével végezhetik el, illetve igénybe vehetik a frissítő/technikai zónában tartózkodó saját vagy semleges segítőket. Kisebb eszközöket, mint például gumibelsőket vagy kéziszerszámokat, a frissítő/technikai zónákban lehet feladni a versenyzőknek.
- 4.11.4. Műszaki segítség a frissítő zónákban igénybe vehetően kívül csak a még versenyben lévő versenytársától fogadható el.

#### **4.12. A pálya jelölése**

- 4.12.1. A pályát oly módon kell kijelölni, hogy az minden versenyző számára egyértelműen és világosan követhető legyen.
- 4.12.2. Irányt jelölő nyilak (fekete nyíl fehér táblán) mutatják a követendő útvonalat, jelezve az irányváltást, útkereszteződéseket, és minden veszélyt jelentő szituációt. A nyilak minimum 40 cm X 20 cm méretűek és legfeljebb 1.5 m magasan lehet őket elhelyezni a föld felett. Ha van rá lehetőség a szalaggal történő megerősítő jelölés is megengedett, valamint azokat a nagyobb elágazásokat el kell szalagozni, amelyek rossz irányba vezetnek. A szalagnak olyan anyagból kell készülnie, hogy a versenyző kicsúszásakor szakadjon, ne okozzon sérülést.
- 4.12.3. A nyilakat a versenypálya jobb oldalán kell elhelyezni, kivéve jobb kanyar esetén, amikor a nyilakat a kanyar előtt és a kanyarban a bal oldalra kell kirakni.
- 4.12.4. Útkereszteződéseknél 10m-rel az útkereszteződés előtt, a kereszteződésben és 10 m-rel a kereszteződés után nyilakkal kell megerősíteni a helyes haladási irányt.
- 4.12.5. A rossz irányt jól látható "X" jellel kell kitáblázni.
- 4.12.6. A pálya minden 10. kilométerén el kell helyezni egy táblát, amely azt mutatja, hány kilométer van még hátra a célvonalig.
- 4.12.7. Minden olyan kereszteződésbe, amely a normális autós forgalmi utat keresztezi, vagy arra hajt rá a pálya nyomvonala, a jelölésen kívül pályabíró is állítani kell, aki a verseny ideje alatt megakadályozza az autók behajtását a pályára.
- 4.12.8. Veszélyes szituációkat 10 és 20 m-rel az akadály vagy veszélyes szakasz előtt, illetve az akadály vagy veszélyes szakasznál egy vagy több lefelé mutató nyíllal kell jelölni. Két lefelé mutató nyíl a nagyobb veszélyt jelentő részekben használatos. Komoly veszélyt jelentő szakaszokat, ahol nagy óvatosságra van szükség, három lefelé mutató nyíllal kell jelölni.
- 4.12.9. Ahol a versenypályán olyan akadályok találhatók, mint például sziklák, fák, fatörzsek, ott szalmabálákat vagy megfelelő védőelemeket kell használni a versenyzők megóvására. Ezek a biztonsági felszerelések nem korlátozhatják a pálya kerékpározhatóságát.
- 4.12.10. Meredek lejtőknél és egyéb hasonlóan veszélyes helyeken a biztonsági előírásoknak megfelelő védőháló használata szükséges. A 5X5 cm-nél nagyobb lyukakat tartalmazó háló vagy hálókerítés nem használható. Minden fahidat és rámpát csúszásmentes felülettel kell bevonni (szőnyeg, csirkeháló vagy speciális csúszásmentes festés).
- 4.12.11. Ahol lehetséges, gyökereket, fatörzseket, kiálló köveket, stb. biológiailag lebomló fluoreszkáló festékekkel kell jelölni.
- 4.12.12. A verseny zárását követően a rendező köteles a pályát jelölő szalagokat, táblákat, rendezési elemeket, a verseny hulladékait a versenypályáról eltávolítani.
- 4.12.13. A jelölés során használható táblákat a 9. számú mellékelt tartalmazza.

#### **4.13. Rajtolás menete**

- 4.13.1. A versenyzőket legfeljebb 20 perccel a tervezett rajt előtt lehet a rajthoz szólítani. Ez az idő módosítható, az indulók létszámától függően. A beszólítás előtt hangosbemondón kell tájékoztatni a versenyzőket a beszólítás megkezdéséről.
- 4.13.2. Javasolt egy olyan „depó/beszólító hely” kialakítása, ahol a versenyzők még melegíthetnek.
- 4.13.3. A versenyzőknek a beszólításnak megfelelő sorrendben kell felsorakozniuk a rajtvonalhoz. Arról, hogy egy sorba hány versenyző állhat, a főbíró dönt, végrehajtását pedig bírók ellenőrzik. A versenyzők beszólításuk sorrendjében maguk választhatják meg, hogy a soron belül melyik helyet választják.
- 4.13.4. Miután a versenyzőket beszólították, a beszólított versenyzőknek a bemelegítés egyéb eszközön (pl. szabadgörgő, mágnes fékes görgő, stb.) a rajt területen tilos.
- 4.13.5. A rajtjelet a verseny főbírója (vagy az általa kijelölt bíró) adja meg az alábbiaknak megfelelően: figyelmeztetés 3, 2, 1 perccel és 30 másodperccel a rajt előtt, ezután egy utolsó felszólítás, mely szerint a rajtjel 15 másodpercen belül elhangzik. A rajtjelet pontosan ismertetni kell a versenyzőkkel, akkor, amikor már a rajthelyen állnak.
- 4.13.6. A rajtjelet startpisztollyal, ennek hiányában síppal kell megadni.
- 4.13.7. **A rajtot megelőző 3. perctől a rajtjel elhangzásáig a hangosbeszélőt vagy a főbíró/rajtbíró használja vagy a szpíker, a főbíró/rajtbíró utasításait követve.**
- 4.13.8. UCI kategóriás verseny esetén az utolsó eligazítást a rajtnál legalább az UCI egyik hivatalos nyelvén (angol vagy francia) el kell mondani.
- 4.13.9. Elrontott rajt esetén, a kiugró versenyzőket a Főbíró hátrasorolással köteles sújtani, amennyiben több versenyző indult el a rajtjel elhangzását megelőzően, akkor az egész rajtot meg kell ismételni, és erről egy síp szaggatott működtetésével kell értesíteni az egész mezőnyt.
- 4.13.10. A rajtlistán szereplő, de a rajtvonalon át nem haladó versenyzőt „did not start” (DNS) jelzéssel kell ellátni az eredménylistán és értelemszerűen nem kap sem pontot, sem helyezést.

#### **4.14. Célba érkezés**

- 4.14.1. Az XCM versenyeken, a pálya útvonalán ellenőrző pontok kerülnek elhelyezésre, melyeknél a versenybírók vagy a pályabírók ellenőrizhetik a versenyzők elhaladását, illetve részidejét.
- 4.14.2. Az XCM versenyeken csak azok a versenyzők kerülnek díjazásra és kaphatnak pontot, akik a rajtvonalon áthaladnak, az előre meghatározott limitpontokon limitidőn belül áthaladnak és a pálya zárásának idejéig szabályosan áthaladnak a célvonalon. A pálya elhagyásának minden felelőssége a versenyzőt terheli.
- 4.14.3. A célvonalon való áthaladás során az a versenyző ér előbb a célba, akinek első kerekének első pontja korábban keresztezi a célvonalat, úgy, hogy közben a versenyző fizikai kontaktusban van a kerékpárral (pl. ül rajta, tolja, viszi a hátán). A kerékpár akkor tekinthető kerékpárnak, ha a váz, az első villa és a két kerék a versenyzővel és a rajtszámmal, valamint a chip-pel (ha van) együtt áthalad a célvonalon.

#### **4.15. Versenyeredmény számolás/díjazás**

- 4.15.1. A verseny eredményét a célvonalon áthaladás sorrendje határozza meg, akkor is, ha a rajtnál más időpontban (pár perces eltolással) indultak el azonos kategória versenyzői.
- 4.15.2. Azokat a versenyzőket, akik beneveztek, de nem jelentek meg a beszólításnál, az eredménylistán DNS-sel („did not start”) kell jelölni. (pontot nem kapnak).
- 4.15.3. Azok a versenyzőket, akik feladják a versenyt az eredménylistán „DNF”-el („did not finish”) kell jelölni, a versenyért pontot nem kaphatnak.
- 4.15.4. A versenyből kizárt versenyzőt DSQ-val kell jelölni az eredménylistán, a versenyért pontot nem kaphatnak.
- 4.15.5. A versenyek értékelése:
- A Magyar Kupa versenyeken mindig a verseny után a kiírásban szereplő időpontban.
  - Országos Bajnokság: a verseny helyszínén.
  - Magyar Kupa összetett: vagy az utolsó kupafutamon vagy egy külön rendezvény keretében az idény végén hirdeti ki az MKSZ.
- 4.15.6. Az XCM versenyeken ajánlott pénzdíjazást a 10. számú melléklet tartalmazza.

#### **4.16. Összetett eredmény számolása**

- 4.16.1. A Magyar Kupa versenyeken a kategóriák helyezettjei a 11.-es számú mellékletben látható képlet alapján kapják a pontokat. Az egész éves Magyar Kupa sorozat eredményeit ezeknek a pontoknak az összeadása adja.
- 4.16.2. A Magyar Bajnokság külön versenynek számít, tehát a Magyar Kupa összetett pontozásába nem számít bele.



**1. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**A LICENCEK ÉS KATEGÓRIÁK**

Amennyiben egy Master korú versenyző az életkora által meghatározott kategóriától el kíván térni, akkor kiválthat más kategóriába érvényes licencet, azonban ez az idény első versenyétől a teljes versenyszezonra érvényes.

Azaz, amilyen kategóriába van kiváltott licence, csak abban a kategóriában kaphat pontot akár az XCO, akár az XCM pont számításban egész idényben.

A Master1 korú férfiak válthatnak	Felnőtt férfi licencet.
A Master1 korú nők válthatnak	Felnőtt nő licencet.
A Master2 férfiak válthatnak	Master1, vagy Felnőtt férfi licencet.
A Master2 nők válthatnak	Master1, vagy Felnőtt női licencet.
A Master3 férfiak válthatnak	Master2, Master1, vagy Felnőtt férfi licencet.

**2. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**AZ XCO VERSENYEK JAVASOLT IDŐRENDJE**

Szombat:

- Nevezés és pályabejárás  
(a nevezés min. 1 órával előbb kezdődjön, mint a hivatalos pályabejárás!)
- UP korosztályok kombinációs versenye
- Sport (amatőr) kategóriák versenye

Vasárnap:

Kategória	Nevezési intervallum	Versenyzési intervallum
Master1,2,3,	szombat du, vasárnap 10 óráig	11:00-12:30
U19/Felnőtt	szombat du, vasárnap 11 óráig	13:00-15:00
Eredményhirdetés		16:00-16:30

**3. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**XCO FELNŐTT VERSENYEK PÉNZDÍJAZÁSA**

Az **XCO** Magyar Kupa futamokon a felnőtt kategória részére előírt minimum pénzdíjazás 100.000Ft.

Felnőtt Férfi (amennyiben összevont az U23, úgy Elit/U23) kategóriában:

1. hely 25.000Ft
2. hely 15.000Ft
3. hely 10.000Ft

Felnőtt Nő (amennyiben összevont az U23, úgy Elit/U23) kategóriában:

1. hely 25.000Ft
2. hely 15.000Ft
3. hely 10.000Ft

UCI besorolású versenyek esetében a pénzdíjazás a(z) UCI előírásoknak megfelelően.

**4. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**XCO VERSENYEK PONTOZÁSA**

Hely.	Pont
1.	250
2.	200
3.	160
4.	150
5.	140
6.	130
7.	120
8.	110
9.	100
10.	95
11.	90
12.	85
13.	80
14.	78
15.	76
16.	74
17.	72
18.	70
19.	68
20.	66
21.	64
22.	62
23.	60
24.	58
25.	56
26.	54
27.	52
28.	50
29.	48
30.	46

Hely.	Pont
31.	44
32.	42
33.	40
34.	38
35.	36
36.	34
37.	32
38.	30
39.	29
40.	28
41.	27
42.	26
43.	25
44.	24
45.	23
46.	22
47.	21
48.	20
49.	19
50.	18
51.	17
52.	16
53.	15
54.	14
55.	13
56.	12
57.	11
58.	10
59.	9
60.	8
61.-től	3

XCO szakágban Magyar Kupa összetett eredménylistát készít a Szövetség.  
 Az összetett Magyar Kupa végeredményének számolása során nincs kieső verseny.  
 A Magyar Kupa összetett eredménybe az Országos Bajnokság nem számít bele.

**5. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**AZ XCO UP VERSENYEK JAVASOLT IDŐRENDJE**

Szombat: nevezés 9:30 óráig, pályabejárás, ügyességi versenyek gyakorlása

Kategória	ügyességi verseny intervallum	körözős verseny intervallum
U9	-	11:30-11:45
U11	10:00-11:00	12:00-12:20
U13	11:00-12:00	12:45-13:15
U15	12:00-13:00	13:30-14:10
U17	13:00-14:00	14:30-15:30
Eredményhirdetés		16:00-16:30

## **6. SZÁMÚ MELLÉKLET**

### **AZ XCO UP VERSENYEKEN JAVASOLT MESTERSÉGESEN ÉPÍTETT TECHNIKAI ELEMEK**

Drop/lépcső (rönk): A nyomvonalra merőleges átfektetett különböző magasságú rönk(ök). Az érkező oldalról szintbe hozott a pályával. Használható akár U9-től 10-15 cm magasságban, U11-nél 15-20 cm magasságban, U13-nál 20-25 cm, U15-nél 30-35 és U17-nél 35-40 cm magasságban.



Drop-sorozat/lépcsősor (rönk): Az előző pontban leírt elemek egymás utáni sorozata. A lépcsők távolsága kategóriánként változik. U11-től ez a távolság 2.5-3 m és U17-ig fokozatosan csökken. U9-nél még nem használjuk.

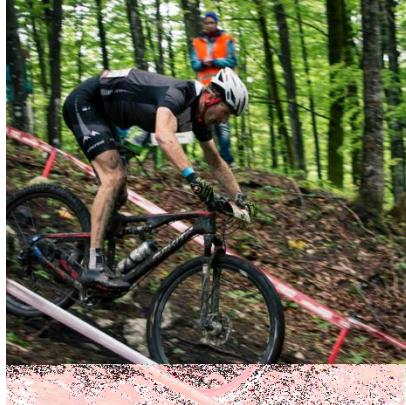


Ugrató: Kategóriánként különböző magasságú ugrató a megfelelő távolságba épített érkezővel. U11-től már kisebb 15-20 cm magas, kis szögű ugrató alkalmazható, U13-nál 25-30 cm, U15-nél 40-50 cm, U17-nél 55-60 cm magas ajánlott.





Meredek „letörés”: A pálya nyomvonalának hirtelen meredekké válása egy rövid szakaszon. U11-nél csak kis meredekséggel, de idősebb kategóriáknál egyre meredekebb és hosszabb.



Döntött kanyar/mandiner: A kanyar külső íve épített (55-60 fok), nagy sebességgel „bedőlve” kanyarodást gyakorolhatjuk. Nagyobb sugarú kanyarokat (3-4m) kisebb sebességgel már az U9-es versenyzőknek is alkalmazható, az idősebb kategóriáknál csökkenthető a sugár akár 1.5-1.2m-re is.



Kanyarsorozat /"snake": Döntött kanyarok váltakozó irányú sorozata. A kanyarok sugara és egymástól való távolsága fiatalabbaknál (U11-U13) nagyobb (2-3 m illetve közöttük 2-3m átvezető szakasz). Idősebb kategóriákban a kanyar szűkülhet (1.2-1.5 m rádiusz) és rövid az átvezetés (akár egymásba is kapcsolódhatnak).



„Sziklás” drop: Hasonló, mint a rönkből készült esetben, csak egy darabból álló szikláról, vagy több, egymáshoz illesztett kőből épített drop-on kell áthaladni. Használható akár U9-től 10-15 cm magasságban, U11-nél 15-20 cm magasságban, U13-nál 20-25 cm, U15-nél 30-35 és U17-nél 35-40 cm magasságban.



„Sziklás” drop sorozat: Több egymás utáni sziklás drop ,hasonló mint a rönkből készült. . Használható akár U9-től 10-15 cm magasságban, U11-nél 15-20 cm magasságban, U13-nál 20-25 cm, U15-nél 30-35 és U17-nél 35-40 cm magasságban.



Sziklakert: Különböző méretű sziklákat használhatunk. U13 már simán átmegy egy egyszerűbb sziklakerten. A fiatalabb kategóriáknak egyszerűsíthetjük, ha olyan közel helyezük a sziklákat, hogy „átdöcögnek” rajtuk, vagy olyan távol, hogy ösvényeket találnak közöttük illetve, ha igyekszünk laposabb felületüket felfelé igazítani. A sziklakert-szakasz hosszával és a kövek elhelyezésével (ne találjanak benne ösvényt a kövek között, ill. elég távol, hogy ne guruljanak át felettük), kanyar kialakításával nehezíthetjük idősebbeknek a sziklakertet.



Rövid, meredek emelkedő: Nagyobb meredekségű, rövid szakasz a pályán, amibe erőből bele kell állni illetve jól kell helyezni a súlypontot a bicajon. U11-U13-nak rövidebb és kevésbé meredek, U15-U17-nek hosszabb és meredekebb (esetleg kanyar is benne).



„Pump track” szakasz: U9-nél már használható elem kis magassággal (25-30 cm) és számban (4-5 db roller). Az U11 és U13-nál már 35-40 cm magas és 7-8 db roller (akár változó magasságban), míg U15 / U17-nél már 45-50 cm magas 10-12 db roller használható a pálya egy szakaszába építve. Az építésnél figyelni kell, hogy két szomszédos roller tetejének távolsága kb. 10-szerese legyen a rollerek magasságának (1:10 szabály)!!



## 7. SZÁMÚ MELLÉKLET

### XCO UP KOMBINÁCIÓS VERSENYEKEN A RENDEZŐK ÁLTAL VÁLASZTHATÓ ÜGYESSÉGI FELADATOK

#### **1. egyenes hajtás**

- a. egyenes deszkán: 3-4 m hosszú, 10-20 cm széles deszkán hosszanti hajtás
- b. vályúban: 2-3 m hosszú, 12-15 cm széles, 10-12 cm magas falú vályúban hosszanti hajtás
- c. szakaszos gerendán: 4-5 m hosszú 10-15 cm széles deszkára rögzített egymástól 1,5 m távolságra lévő 1-1,5 m hosszú 10-15 cm széles gerendán hosszanti hajtás

**2. "hóemberezés":** Egy megjelölt kulcspár között behajtás, majd tetszőleges kulacsnál kezdve az első kerék végig a kulcsokat kívül, míg a hátsó a köríven belülről kerüli. Egy teljes kör megtétele után a bemeneti kulcspárral szemközti kulacsok között kihajtás. 4-12 kulacs lehelyezése különböző sugarú köríven:

- a. 1,3 m sugarú körön
- b. 1,0 m sugarú körön
- c. 0,7 m sugarú körön

**3. kerék átemelés :** első és hátsó kerék átemelése különböző magasságú akadály felett. Az akadály érintése tilos!!

- a. 5-10 cm magas lécs/gerenda
- b. 12-18 cm magas gerenda
- c. 20-25 cm magas gerenda (itt már "nyuszizni" szükséges lehet, mert beleérhet a lánctányér)

**4. elengedett kormány:** Elengedett kormányval hajtás különböző szélességű sávszakaszokban annak elhagyása nélkül. A szakaszokat egymás után helyezzük el folytatólagosan, az egyes szakaszok egyre keskenyebbek. Mindegyik szakasz 4,5-5 m hosszú

- a. első szakasz: 70 cm széles
- b. második szakasz: 50 cm széles
- c. harmadik szakasz: 25 cm széles

**5. kulacsáthelyezés:** Különböző magasságú kulacsok/műanyag flakonok áthelyezése. 0-30 cm magasságban elhelyezett különböző magasságú műanyag kulacsok felvétele és lerakása a felvételtől 3 m-re kijelölt pontba. 0,7 l-es, 0,5 l-es kulacsokat és kisméretű 5-10 cm magas műanyagflakont (pl. actimel joghurtos flakon) használjunk.

3 nehézségi fok:

első - 0,7-es kulacs,

második - 0,5-ös kulcs,

harmadik, actimel-es flakon földtől-földre áthelyezése kijelölt 10x10 cm-es területre

**6. szlalom:** Szlalom egyenes bójasor között, három szekcióban, szekciónként egyre sűrűbben felállított bójasoron való kerülgetés. A bójakerülés külső ívét is kijelöljük kb. 1,5-1,8 m-re a bójasor tengelyétől!

- a. első szekcióban a bóják közötti távolság: 1,5-1,7 m
- b. második szekcióban: 1,1-1,3 m
- c. a harmadikban: 0,7-0,9 m



**7. sikán:** Bójapárokból kirakott kanyargós "ösvény". 3-4 db kanyarból álló sorozatokat állítunk fel. A feladat nehezíthető, ha egy kézzel fogott kormányval kell végighajtani a sikán teljes hosszán. Az első sikán 40-50 cm széles, a második 30-40 cm széles, a harmadik 15-20 cm széles.

**8. karika áthelyezése:** A karikát le kell venni az oszlopon levő "fogásról" (kb. 1 méter magas) és egy 3 méterre levő bója megkerülése után ugyanoda kell visszatenni. A feladat végrehajtása közben tilos a kormányra visszafogni! Nehezíthető a feladat úgy, hogy ellentétes kézzel kell visszatenni a karikát.

**9. "labirintus":** Szalagokkal, bójákkal kitűzött kanyargós ösvény terepen. Egyre nehezedő terepen, szűkebb kanyarokkal, szalaggal, bójákkal kijelölt ösvény. A kanyarok szűkebbre vételével nehezíthető a feladat, melyeket a kerekek oldalirányú együttes (ugrálás) vagy külön-külön emelésével lehet teljesíteni. A kijelölt labirintus pályáját elhagyni, ill. lábat letenni tilos!

**10. raklapon áthajtás:** Raklapok különböző számban és elhelyezkedésben, melyeken át kell haladni. A feladat nehezíthető a raklapok lábakkal felfelé történő elhelyezésével, illetve több raklapból összeállított "akadálydomb" építésével.

a. első akadály: két raklap egymástól 2-2,5 m-re

b. második akadály: egy, majd kettő raklap (2 egymásra helyezve) egymástól 2 m távolságra

c. harmadik akadály: kettő, majd három (3 egymásra helyezve) raklap egymástól 1,5 m távolságra

**11. oldalra mozgás:** Külsőgumi-párba való be- majd kiemelése a kerekeknek oldalról. Két külsőgumit (26-29 col) elhelyezünk egymás után úgy, hogy középpontjaik tengelytávra legyenek egymástól, majd kijelölünk a középpontokra húzott tengelytől két oldalra két egyenest, melyeken belül kell mozogni. A feladat, hogy a két gumi mellé gurulva - a kijelölt vonal és a gumik között - egyik oldalról, beemeljük oldalról a gumikon belülre az első és hátsó kereket egyszerre ugrással vagy egyenkénti emeléssel. A gumihoz nem szabad hozzáérni, a lábat letenni illetve az oldalonat átlépni!! A feladat nehezíthető az oldalonak közelebbre történő kijelölésével (pl. a gumik szélétől 1m-re, majd csökkentve 15 cm-ig).

**12. "nyusziugrás":** Különböző magasságú akadályok feletti átugrás. Egymástól 10-10 méterre egymás után elhelyezett 3 különböző magasságú akadály átugrása nagyobb sebességgel, a kerekek egyszerre történő emelésével. Az akadályok magassága: az első 15-20 cm, a második 25-30 cm, a harmadik 35-40 cm.

**13. hegymászás :** Rövid, meredek domboldal megmászása. Lankásabban induló, majd egyre meredekebbre váltó rövid domb megmászása. A domboldalt feloszthatjuk a meredekség szerint 3-4 szakaszra. Fontos, hogy viszonylag rövid a mászás (max. fél perc), de egyre durvábban meredek, hogy fejlessze a mászástechnikát.

**14. kerékemelés oldalra:** A kerekek oldalirányú emelése különböző szélességű akadály felett. Hasonló a párban felállított külsőgumis gyakorlathoz. Ez esetben is kijelölünk az akadály tengelyétől két oldalra egy-egy vonalat, melyet nem szabad átlépni. Az akadály, ami felett át kell emelni együtt ugorva vagy egyenként emelve a kerekeket, először keskeny (4-5 cm széles) lécs, majd egyre szélesebb (10-15 cm illetve 30-40 cm széles) deszka. A feladat nehezíthető, ha az akadály magasságát is emeljük illetve az oldalonak közelebbre történő kijelölésével (pl. a deszkák szélétől 1m-re, majd csökkentve 15 cm-ig).

**8. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**MAGYAR KUPA XCO UP VERSENYEK PONTOZÁSA**

Hely.	Pont
1.	250
2.	200
3.	160
4.	150
5.	140
6.	130
7.	120
8.	110
9.	100
10.	95
11.	90
12.	85
13.	80
14.	78
15.	76
16.	74
17.	72
18.	70
19.	68
20.	66
21.	64
22.	62
23.	60
24.	58
25.	56
26.	54
27.	52
28.	50
29.	48
30.	46

Hely.	Pont
31.	44
32.	42
33.	40
34.	38
35.	36
36.	34
37.	32
38.	30
39.	29
40.	28
41.	27
42.	26
43.	25
44.	24
45.	23
46.	22
47.	21
48.	20
49.	19
50.	18
51.	17
52.	16
53.	15
54.	14
55.	13
56.	12
57.	11
58.	10
59.	9
60.	8
61.-től	3

2020-ban XCO szakágban csak Magyar Kupa összetett eredménylistát készít a Szövetség.  
 A Magyar Kupa összetett eredménybe az Országos Bajnokság nem számít bele.  
 Az összetett Magyar Kupa végeredményének számolása során nincs kieső verseny.

**9. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**A VERSENYEKEN HASZNÁLHATÓ TÁBLÁK**



Egyenesen



Jobbra



Balra



Meredek lejtő



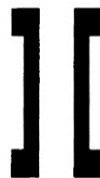
Merdekebb lejtő



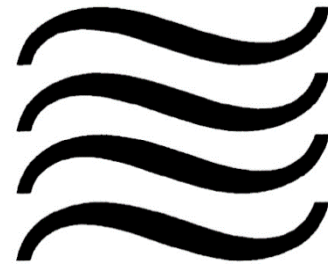
Nagyon meredek lejtő



Rossz irány



Híd következik



Vízmosás/patak következik

<b>FEED</b>	<del><b>FEED</b></del>	<b>FEED/TECH</b>
<b>ZONE</b>	<del><b>ZONE</b></del>	<b>ZONE</b>
<b>TECH</b>	<del><b>TECH</b></del>	<del><b>FEED/TECH</b></del>
<b>ZONE</b>	<del><b>ZONE</b></del>	<del><b>ZONE</b></del>

Technikai illetve frissítő zóna eleje, vége



**10. SZÁMÚ MELLÉKLET**

**XCM MAGYAR KUPA FELNŐTT VERSENYEK PÉNZDÍJAZÁSA**

Az **XCM** Magyar Kupa futamokon a felnőtt kategória részére előírt minimum pénzdíjazás 200.000Ft.

Felnőtt Férfi kategóriában:

1. hely 60.000Ft
2. hely 25.000Ft
3. hely 15.000Ft

Felnőtt Nő kategóriában:

1. hely 60.000Ft
2. hely 25.000Ft
3. hely 15.000Ft

## 11. SZÁMÚ MELLÉKLET

### XCM VERSENYEK PONTOZÁSA

Egy XCM verseny eredményét a célba érkezés sorrendje határozza meg minden, a versenyen meghirdetett kategóriában és korosztályban.

XCM Magyar Kupába beleszámít:

- az összes XCM Magyar Kupa verseny eredménye.

Az XCM Magyar Kupa pontszámítás során nincs kieső eredmény.

#### A pontszámítás módja:

A győztestől kapott időhátrány alapján számítható ki az adott versenyző pontszáma.

##### ➤ Magyar Kupa :

Egy Magyar Kupa versenyből származó pontokat minden, a Magyar Kupában részt vevő érvényes licenccel rendelkező versenyző a következő képlet alapján kapja (két tizedes jegyig kell számolni a pontokat):

$$\text{A versenyző pontja} = (\text{Alappont} \times (3 - (\text{saját idő} / \text{abszolút győztes ideje}))) / 2$$

Az Alappont a versenytáv hosszától függ:

**hosszú táv: 1300 pont** (Távja: 70 km vagy hosszabb és 160 km-nél rövidebb)

**közép táv: 1000 pont** (Távja 50 km vagy hosszabb és 70 km-nél rövidebb)

**rövid táv: 700 pont** (Távja: 25 km-nél hosszabb és 50 km-nél rövidebb)

A saját idő az az idő, amely alatt a versenyző teljesítette a saját távját.

Az abszolút győztes ideje az az idő, ami alatt annak a távnak a győztese teljesítette a távot, amelyen az adott versenyző elindult.

A 25km-nél rövidebb és 160 km-nél hosszabb maraton versenyek semmilyen pontszámításba nem számítanak bele.

A limitpontnál kiszórt versenyzők nem kapnak Magyar Kupa pontot.

A Magyar Kupa összetett számítása során csak az igazolt, licence-szel rendelkező versenyzők eredményei számítanak. Az a versenyző, aki idény közben vált ki licence-t, attól az időponttól kaphat Magyar Kupa pontokat, amikor a licence elkészült.

#### Nők:

- **U19, felnőtt, Master 1, Master 2, kizárólag rövid vagy középtávon elért eredmények alapján.**

#### Férfiak:

- **U19, Master 3, kizárólag rövid vagy középtávon elért eredmények alapján.**
- **Felnőtt, Master 1, Master 2, bármelyik távon elért eredmények alapján.**

Amennyiben valamelyik versenyző, nem a licencében szereplő kategória számára meghirdetett távok valamelyikén ér el eredményt, akkor pontot nem kap.

A férfiak és a nők pontjai az adott táv abszolút férfi, illetve abszolút női győztesének ideje alapján kerül kiszámításra.

Minden, a Magyar Kupában meghirdetett korosztály, minden versenyzőjének pontja az adott táv abszolút győztesének idejéhez viszonyul. Az adott táv abszolút győztesei megkapják a táv alappontját és mindenki a fenti képlet alapján kap több vagy kevesebb pontot, azzal arányosan, hogy mennyi idővel maradt el az abszolút győztes idejétől.

Összetett eredménylisták:

A fenti képletnek segítségével kiszámolt pontok alapján a következő listák készülnek:

- férfi és női XCM Magyar Kupa

Korosztályok:

A Magyar Kupa pontszámok alapján külön listán értékeljük a különböző korosztályokba tartozó versenyzőket. Egy adott korosztályban az a versenyző lesz előrébb, akinek a legtöbb pontja lesz, azaz a legkevesebb idővel maradt el a távja abszolút győztesétől.

Beszólítás: (lásd XC szabályzat 4.7-es pontját)

**12. SZÁMÚ MELLÉKLET**

Delegált MTB versenybírók száma a különböző típusú versenyekre

**XCO típusú versenyek (XCO, XCM, XCP, XCC, XCE, XCT, XCR, XCS):**

Pozíció	Delegálja	C1	C2	C3	OB	M.Kupa	Ranglista
Főbíró	UCI	1	1	1			
	MKSZ				1	1	1
Asszisztens	MKSZ	1	1	1	1		
Titkár	MKSZ	1	1	1	1	1	
Rajt	MKSZ	1	1	1	1	1	1
Cél	MKSZ	1	1	1	1	1	1
További bíró	MKSZ	1	1				

**DH típusú versenyek (DHI, DHM):**

Pozíció	Delegálja	C1	C2	C3	OB	M.Kupa	Ranglista
Főbíró	UCI	1	1	1			
	MKSZ				1	1	1
Asszisztens	MKSZ	1	1				
Titkár	MKSZ	1	1	1			
Rajt	MKSZ	1	1	1	1	1	1
Cél	MKSZ	1	1	1	1	1	1
További bíró	MKSZ	1	1				

**4X:**

Pozíció	Delegálja	C1	C2	C3	OB	M.Kupa	Ranglista
Főbíró	UCI	1	1	1			
	MKSZ				1	1	1
Asszisztens	MKSZ	1	1				
Titkár	MKSZ	1	1	1			
Rajt	MKSZ	1	1	1	1	1	1
Cél	MKSZ	1	1	1			
További bíró	MKSZ	1	1				