

**L'ATTIVITA' FUORISTARDA
DISCIPLINE CROSS COUNTRY**

**CORSO DI FORMAZIONE PER
GIUDICI DI GARA REGIONALI**

PRINCIPALI TIPI DI GARE FUORISTRADA

- **CROSS COUNTRY:**

- Olimpico: XCO
- Marathon: XCM
- In linea: XCP (Point to point)
- Short track: XCC (Short Track)
- Eliminazione: XCE
- A cronometro: XCT (Time Trial)
- Staffetta a squadre: XCR (Team Relay)
- Gare a tappe: XCS (Stage Races)

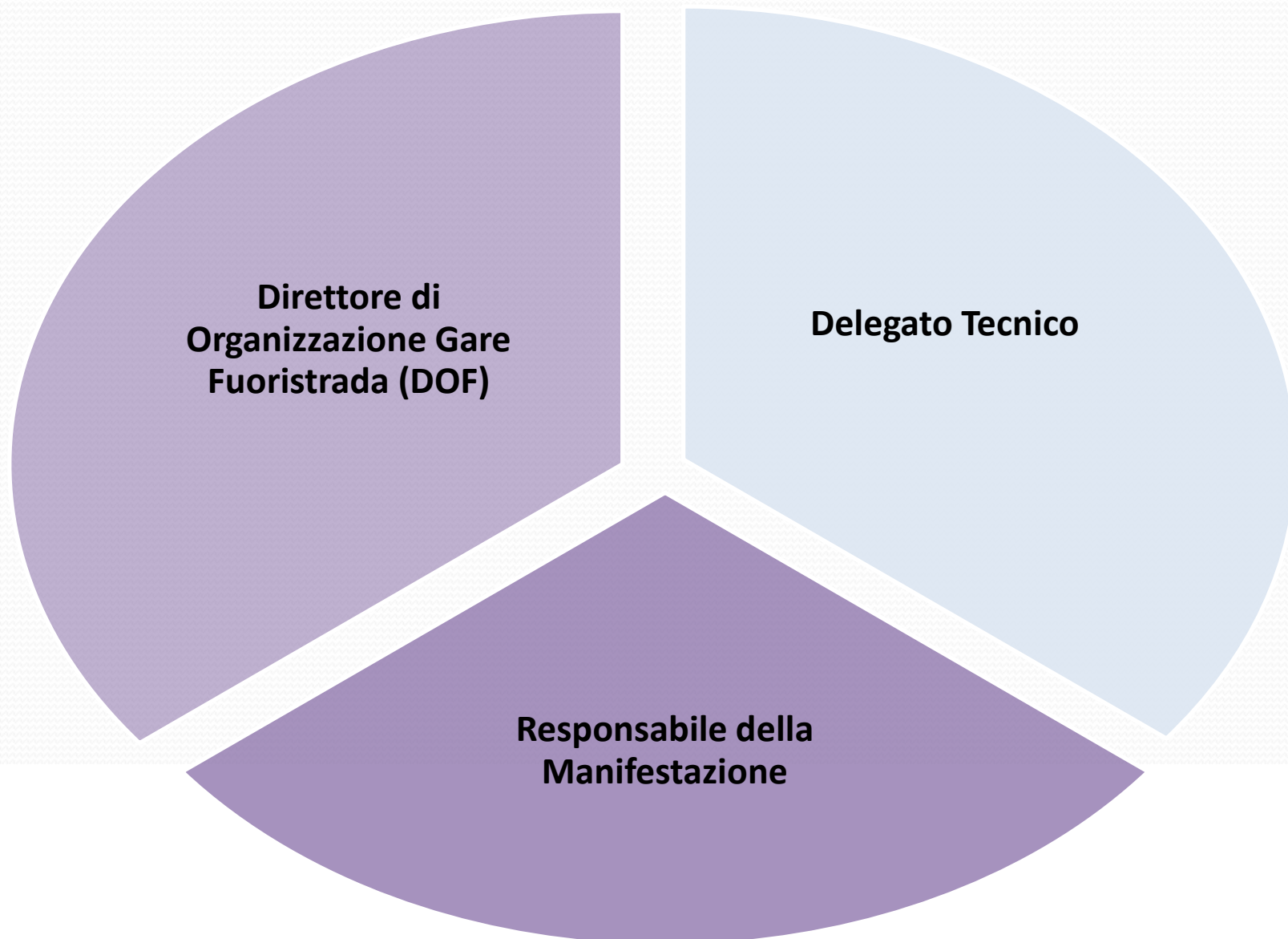
- **GRAVITY:**

- Downhill: DHI
- Marathon Downhill: MD
- Four Cross: 4X
- Enduro: ED
- Snow Bike: DHSB

- **ALTRI:**

- E-Mtb
- Pump Track
- BMX
- Trial
- Cyclocross
- Gravel

DOF E DELEGATO TECNICO



GARE XC - MATERIALI



In Coppa del Mondo nelle gare XCC la larghezza minima del copertone deve essere di 45 mm



GARE XC - MATERIALI

4.1.039 bis

Durante le gare di MTB non può essere
usato il

tradizionale manubrio da strada.

Sono vietate le estensioni, ma sono
autorizzate le tradizionali “barends”.



4.1.039

E' proibito l'utilizzo di tubolari muniti di punte
metalliche o chiodati.



GARE XC - MATERIALI



Quando un dispositivo elettronico è messo a disposizione dei corridori per la loro identificazione o geolocalizzazione da parte del servizio cronometraggio, i corridori hanno l'obbligo di portarlo in aggiunta ai numeri di identificazione



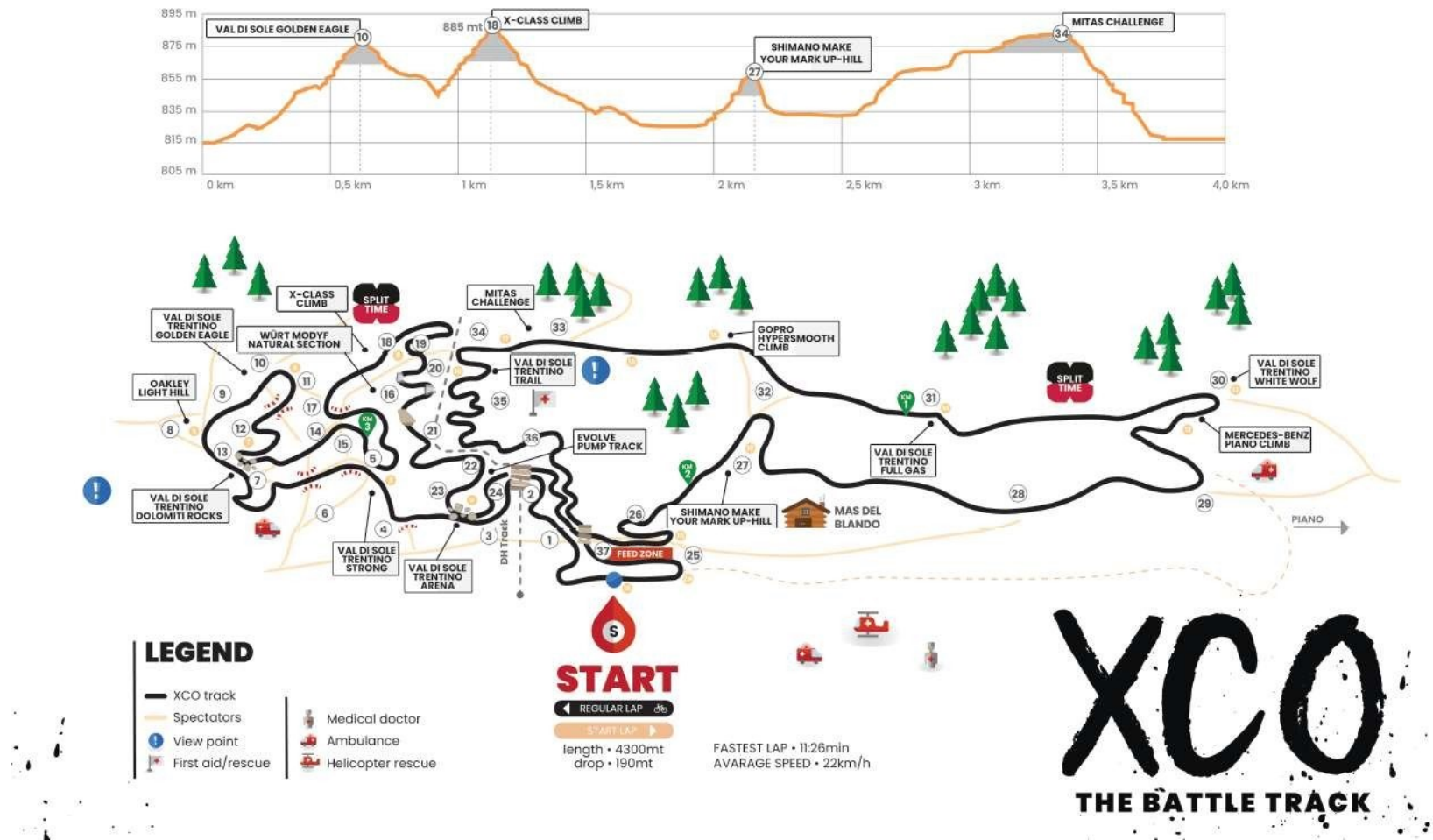
Considerato come un numero di gara a tutti gli effetti

L'uso di collegamenti radio o di altri mezzi di comunicazione a distanza con i corridori è vietato.

CROSS COUNTRY



4.2.002 In una prova di XCO è consigliato un circuito attraente a forma di quadrifoglio per facilitare la visione dello spettatore e la copertura televisiva. Le zone doppie di rifornimento/assistenza tecnica sono fortemente raccomandate. Il percorso dovrà essere segnalato ogni chilometro con un pannello indicante la distanza mancante - 4.2.003 I corridori devono partire insieme



GARE XCO- TEMPI DI GARA

A) Categorie Agonistiche	minimo	massimo
Juniores	1.00 h	1.15 h
Donne Junior	1.00 h	1.15 h
Uomini Under 23	1.15 h	1.30 h
Donne Under 23	1.15 h	1.30 h
Uomini Elite	1.20 h	1.40 h
Donne Elite	1.20 h	1.40 h
 B) Categorie Amatoriali		
Master Junior M/F	1.00 h	1.15 h
(solo attività regionale)		
Elite Sport	1.00 h	1.15 h
Elite Sport Woman/MW1-2-3-4-5-6-7-8	0.45 h	1.00h
Master 1-2-3-4	1.00 h	1.15 h
Master 5-6	1.00h	1.15 h
Master 7- 8	0.45 h	1.00h
 C) Categorie Giovanili		
Donne Esordienti	0.20h	0.35h
Esordienti	0.30h	0.45h
Donne Allieve	0.30h	0.45h
Allievi	0.45h	1.00h

GARE XCO- TEMPI DI GARA

Il numero dei giri da percorrere è calcolato **prima della partenza** della gara tenendo in considerazione

- tempo al giro
- tempo di gara

Esempio:

se il tempo al giro calcolato in precedenza è di 17 min
se il tempo di gara deve essere compreso fra 1h e 1h 15'
allora in partenza sarà esposto il cartello 4 giri in quanto la gara si svolgerà su 4 giro del percorso



PERCORSO GARA XC

Il percorso deve essere percorribile in bicicletta anche nel caso di condizioni meteo difficili. Dovranno essere previsti alcuni tratti paralleli in alcuni punti del percorso facilmente deteriorabili



PERCORSO GARA XC

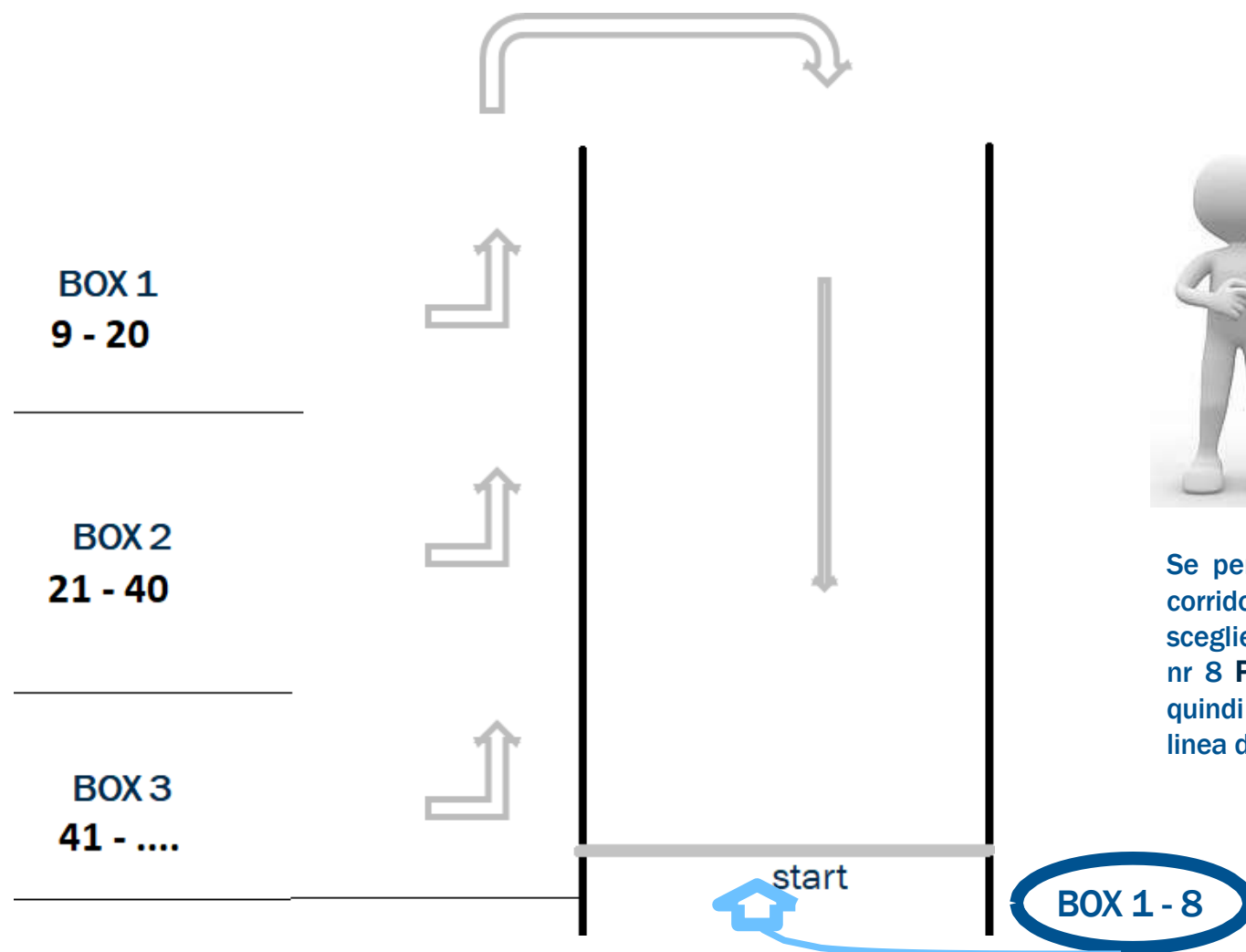
PERCORSO

- Tra i 4 km ed i 6 km
- Deve essere percorribile in qualsiasi condizione atmosferica
- Particolari punti pericolosi andranno protetti/coperti
- Radici / pietre verranno colorati con vernice biodegradabile
- Deve essere ben segnalato

↑↑	Avanti diritto	↓↓	Rallentare	X	Direzione errata
⇒	Svolta a destra	↓↓↓	Attenzione		Ponte
⇐	Svolta a sinistra	↓↓↓↓	Massima attenzione	≈	Attraversamento di acqua

GRIGLIA di PARTENZA





Chiamata in griglia....



1
2
3
4
5
6
7
8

Se per motivi televisivi o altro chiamo i corridori dal nr 8 al nr 1, dovrò aver fatto scegliere la posizione in griglia dal nr 1 al nr 8 **PRIMA** dell'inizio della chiamata! E quindi controllare che si sistemino sulla linea di partenza nell'ordine concordato.



**E' il corridore che sceglie la
posizione in griglia !!!**

ZONA DI PARTENZA













ZONA DI PARTENZA

**Chi non è presente alla
chiamata... PARTE DIETRO!!!**

(o comunque accede in griglia nel momento in cui è arrivato)



Corridore che non rispetta le regole concernenti la partenza

Mancato rispetto delle disposizioni dei Commissari



FALSA PARTENZA





MTB

PARTENZA

ARRIVO

Larghezza 6 mt

Larghezza 4 mt

ad eccezione delle prove maggiori (Campionato del Mondo, Coppa del Mondo...)

Il primo restringimento o ostacolo dopo la zona di partenza non può essere brusco ma deve permettere un passaggio facile per tutti i corridori.



OPERAZIONI DI PARTENZA:

Presentarsi in zona appello almeno 15 min prima della partenza

Partenza con piede a terra

*In caso di caduta
o incidenti in partenza
NO ASSISTENZA MECCANICA*

*La partenza sarà
data entro i 15 sec*

MTB XC

3 minuti alla
partenza

2 minuti alla
partenza

1 minuto alla
partenza

30 secondi
alla partenza

avviso dei 15
secondi

VIA





Sono vietati

- gli archi gonfiabili che attraversano il percorso se non preventivamente autorizzati dalla Struttura Tecnica e posti in sicurezza
- gli ostacoli che possono creare collisioni o cadute nelle fasi di partenza ed arrivo.

Ponti o rampe in legno devono essere ricoperti con materiale antiscivolo







Sono vietati archi gonfiabili che attraversano il circuito



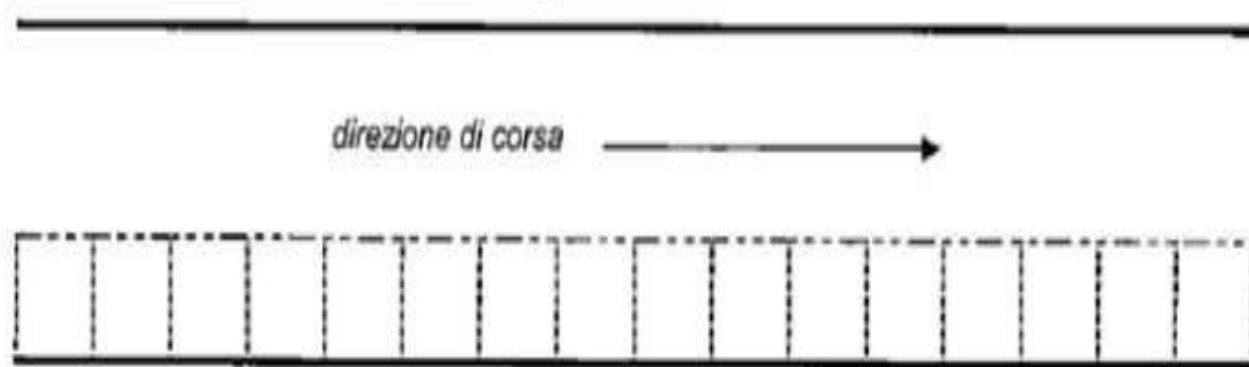
REGOLE GENERALI – Tutte le gare Cross Country - XC

ASSISTENZA TECNICA

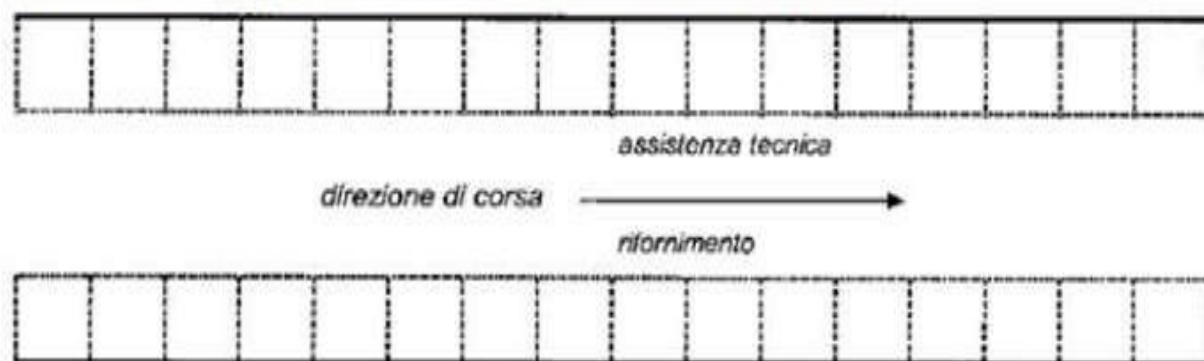
- solo nelle zone predisposte che saranno ben identificate
- 2 zone di assistenza (almeno 3 nelle XCP e XCM)
- i corridori all'interno di queste zone possono essere aiutati
- possono portare con sé camere d'aria e/o altri oggetti che recuperano nella zona stessa

I team manager non possono correre lungo la zona di assistenza per passare la borraccia o materiali in genere ai corridori

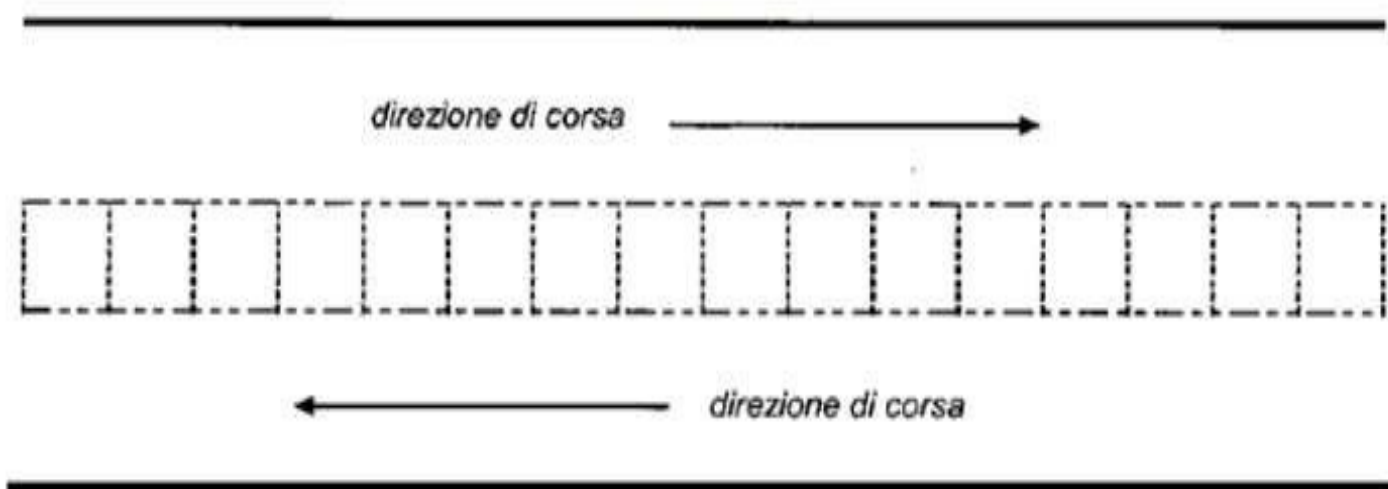
SCHEMA 1 : ZONA SINGOLA DI RIFORNIMENTO/ASSISTENZA TECNICA



SCHEMA 2 : ZONA DI RIFORNIMENTO/ASSISTENZA TECNICA SU LATI OPPOSTI



SCHEMA 3 : ZONA DI RIFORNIMENTO/ASSISTENZA TECNICA - DOPPIO





Box gare MTB







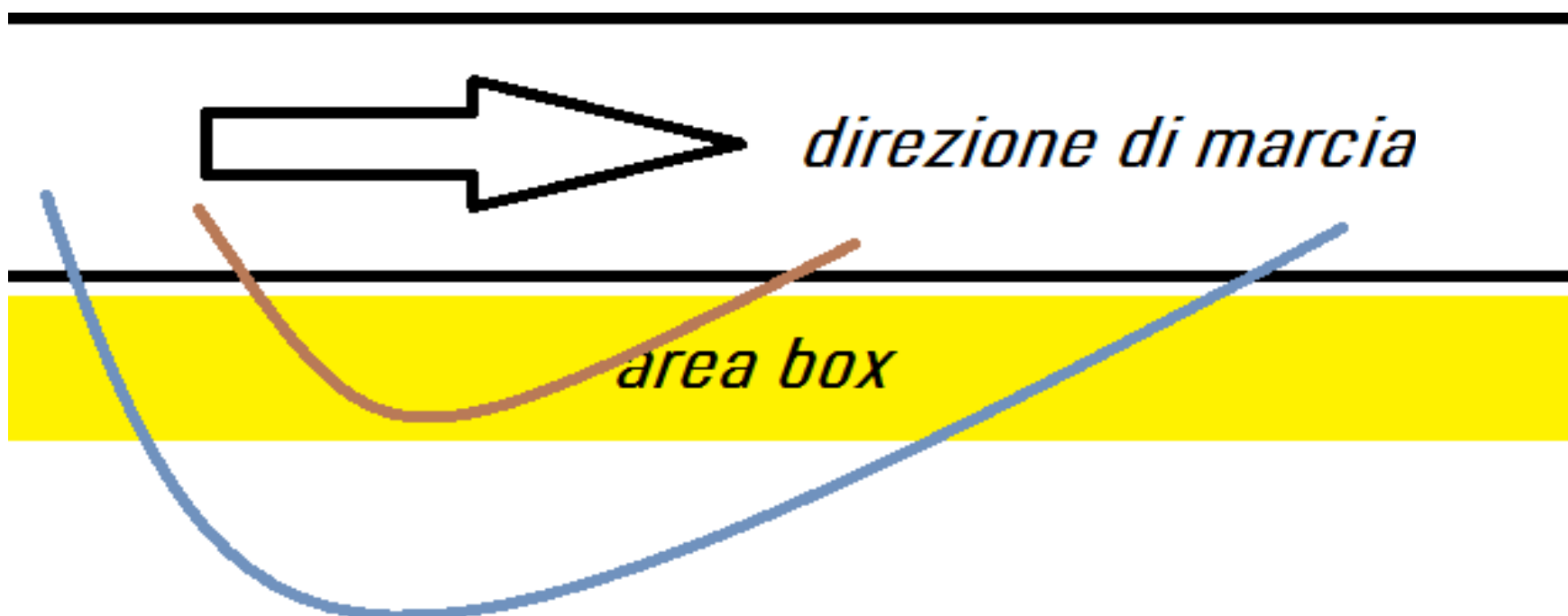






BOX A SINISTRA?

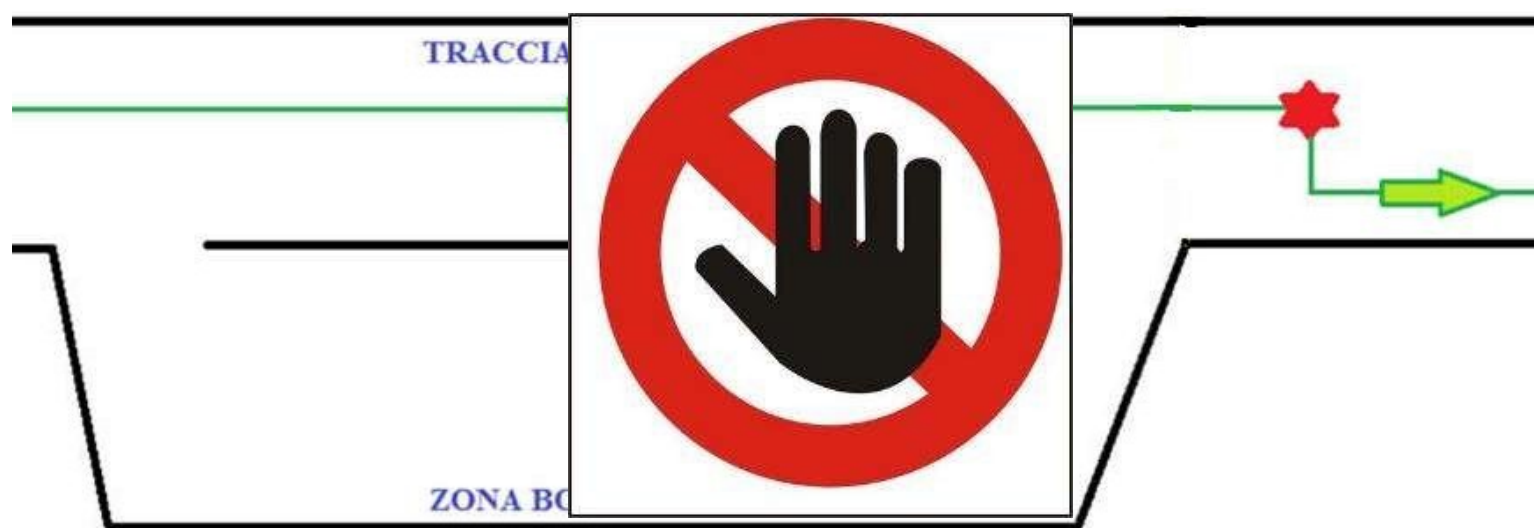




L'assistenza tecnica autorizzata in corsa consiste nella riparazione e/o sostituzione di tutte le parti della bicicletta con **l'eccezione del telaio**.

E' **vietato il cambio di bicicletta**. Il corridore dovrà tagliare il traguardo con la stessa placca e telaio che aveva in partenza.





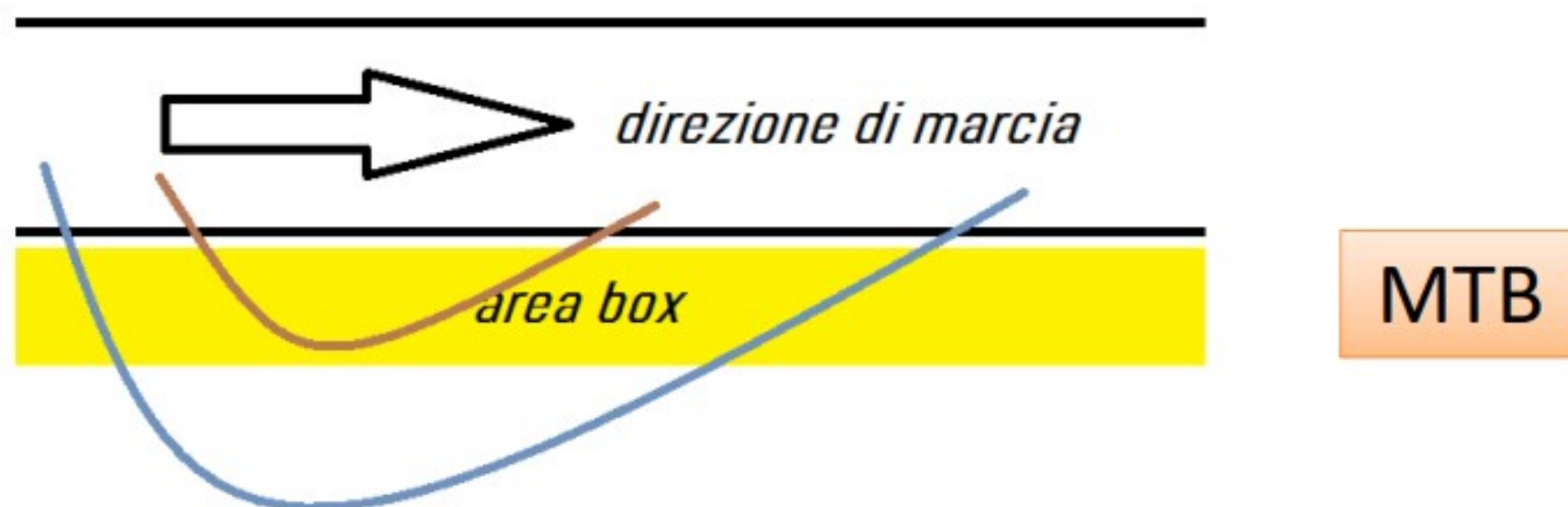
Il corridore che ha oltrepassato
la fine del box, per cambiare la
bici o la ruota, deve
continuare fino al box successivo

Box gare MTB



Box gare Ciclocross









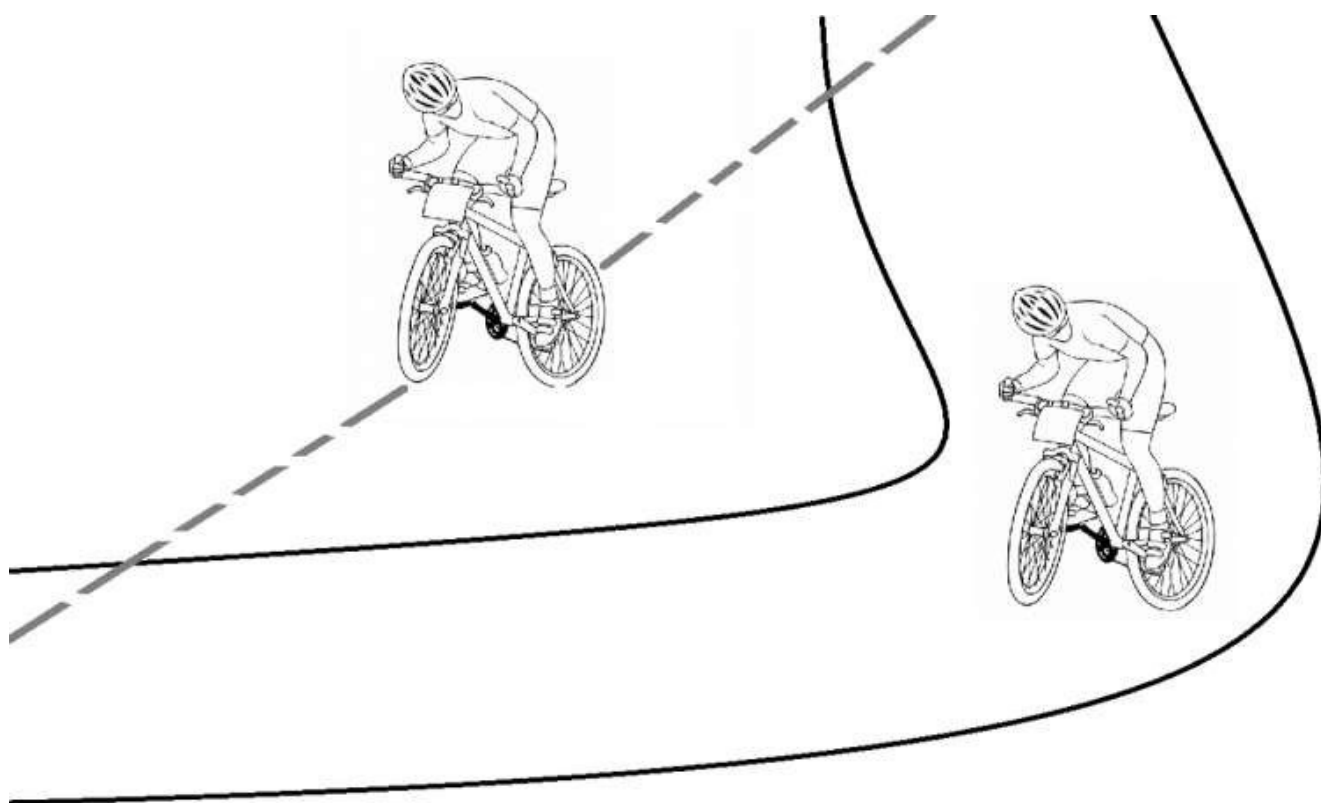












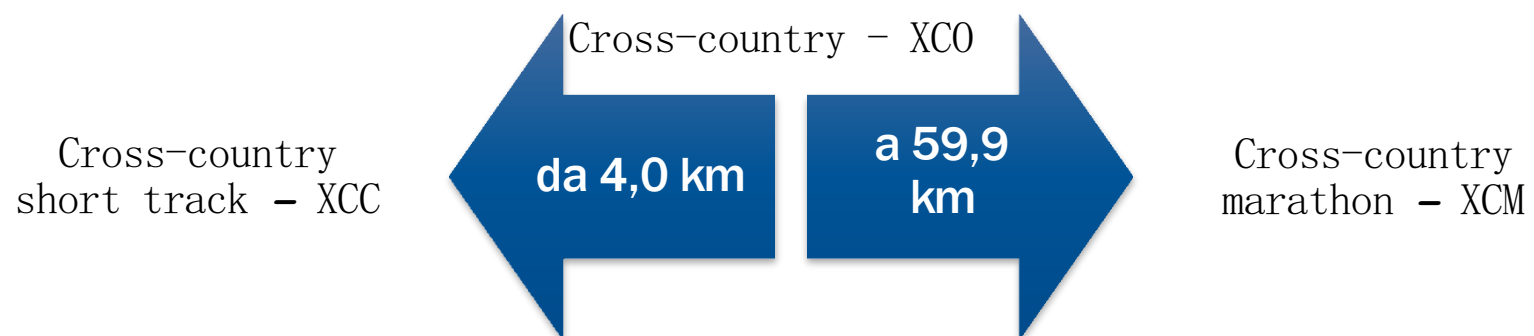
Se per qualsiasi motivo un concorrente dovesse uscire dal percorso, egli dovrà rientrarvi dove è uscito. Nel caso in cui un atleta non ritorni sul tracciato come previsto il collegio dei commissari può squalificare l'atleta.







Gare di MTB



Cross-country
Point to Point - XCP (da 25 km a 59,9 km)
solo gare regionali e nazionali

Cross-country
short track – XCC

Gare di MTB

La partenza e l'arrivo devono essere nello stesso luogo

Circuito massimo 2 km

Tempo di gara 20 minuti (10 min cat giovanili)

Tutti gli eventi XCC saranno considerati eventi di Classe 3
(Tranne i campionati del mondo, continentali e nazionali)

Ostacoli naturali e/o artificiali sono permessi solo se siano stati autorizzati preliminarmente (dal Delegato Tecnico o dal PdG)

La larghezza minima del copertone deve essere di 45 mm

Gare di MTB

Distanza minima di 60 km e la massima di 160 km.

Il percorso dovrà essere segnalato ogni 10 km con un pannello indicante la distanza da percorrere.

La gara può svilupparsi su un solo giro o su più giri (max 3)

Le gare sono aperte a tutti i corridori dai 19 anni in su, sono incluse le categorie master.

Cross-country
marathon – XCM

XCE - ELIMINATOR





XCE - ELIMINATOR

ALLEGATO 6 * XCE schema (32 corridori, 4 per batteria)**

1/8 FINALS

CP#	Bibb	Heat 1	Rank
1.	1		
16.	16		
17.	17		
20.	20		

GR	Bib	Heat 2	Rank
5.	8		
6.	9		
24.	24		
25.	25		

GR	Bib	Heat 3	Rank
4.	4		
13.	13		
20.	20		
29.	29		

GR	Bib	Heat 4	Rank
5.	5		
12.	12		
21.	21		
28.	28		

GR	Bib	Heat	Rank
2	2		
15	15		
18	18		
31	31		

GR	BB	Heat #	Rank
7.	7		
10.	10		
23.	23		
28.	28		

GR	Bib	Heat 7	Rank
3	3		
14	14		
19	19		
30	30		

GR	Bib	Heat #	Rank
6.	0		
11.	11		
22.	22		
27.	27		

THE FINALS

	Q1	mean	Q3	max
Heat 1 > 1.				
Heat 1 > 2.				
Heat 2 > 1.				
Heat 2 > 2.				

	Seq	Next 10	Rank
Next 3 > 1.			
Next 3 > 2.			
Next 4 > 1.			
Next 4 > 2.			

	SB	Host 11	Rank
Host 5 > 1.			
Host 5 > 2.			
Host 6 > 1.			
Host 6 > 2.			

	Sub	Heat 12	Rank
Heat 7 > 1.			
Heat 7 > 2.			
Heat 8 > 1.			
Heat 8 > 2.			

1/2 FINALS

	CRD	SWIFT POINT	PLAN
Heat 8 > 1.			
Heat 8 > 2.			
Heat 10 > 1.			
Heat 10 > 2.			

	Bib	Semi Final 2	Rank
Heat 11 > 1.			
Heat 11 > 2.			
Heat 12 > 1.			
Heat 12 > 2.			

FINALS

	Bib	Small Final	Small
Semi Final 1 > 3.			
Semi Final 1 > 4.			
Semi Final 2 > 3.			
Semi Final 2 > 4.			

	Bib	Big Final	Rank
Serie Final 1 > 1.			
Serie Final 1 > 2.			
Serie Final 2 > 1.			
Serie Final 2 > 2.			

- Se nelle qualificazioni (QR) si classificano meno di 24 riders, il primo turno saranno i quarti di finale. Batteria 1 (bib1-8-9-16) Batteria 2 (bib4-5-12-13) Batteria 3 (bib2-7-10-15) Batteria 4 (bib 3-6-11-14).
- La gara non potrà essere effettuata con meno di 12 riders iscritti per il turno di qualificazione.

"L'attività Fuoristrada"

XCE - ELIMINATOR



"L'attività Fuoristrada"

XCR – TEAM RELAY



Cambio sempre per contatto



"L'attività Fuoristrada"





XCR – TEAM RELAY

Possibile
inserimento di
una zona tecnica

REGOLE PARTICOLARI
gare team relay

In tutte le gare

E' possibile
effettuare solo
assistenza
tecnica

E' sempre
vietato fare
rifornimento

"L'attività Fuoristrada"

PUMP TRACK



PUMP TRACK

§3 Equipaggiamento

Bicicletta

4.6.003

- Per le categorie open uomini e donne è richiesto un diametro della ruota minimo di 20 pollici. Le categorie giovanili possono usare ruote più piccole.
- La bicicletta deve avere almeno 1 freno posteriore.
- Non sono permesse biciclette con alcun tipo di trasmissione automatica, motori a pedalata assistita o motori
- Non sono consentite parti sporgenti sulla bicicletta che possono ferire altri ciclisti (come appendici).

I riders non sono autorizzati a utilizzare i pedali dove le loro scarpe sono fissate al pedale tramite a sistema clipless. Solo pedali flat.

(testo modificato 01.01.21)

Abbigliamento e accessori protettivi

4.6.004

I seguenti indumenti e protezioni devono essere indossati da tutti i corridori:

- Un casco deve essere indossato correttamente sia durante la corsa che durante gli allenamenti in pista. E' obbligatorio l'uso del casco; è **fortemente** consigliato un casco integrale.
- Una maglietta è obbligatoria, mentre la maglietta a maniche lunghe e le gomitiere sono raccomandate.
- Le scarpe sono obbligatorie, non sono invece ammessi sandali o altre scarpe aperte.
- Si raccomandano i guanti con copertura totale delle dita.
- **I pantaloni lunghi e/o le ginocchiere sono raccomandate**

(testo modificato 01.01.21)

PUMP TRACK



Qualificazione

Gara

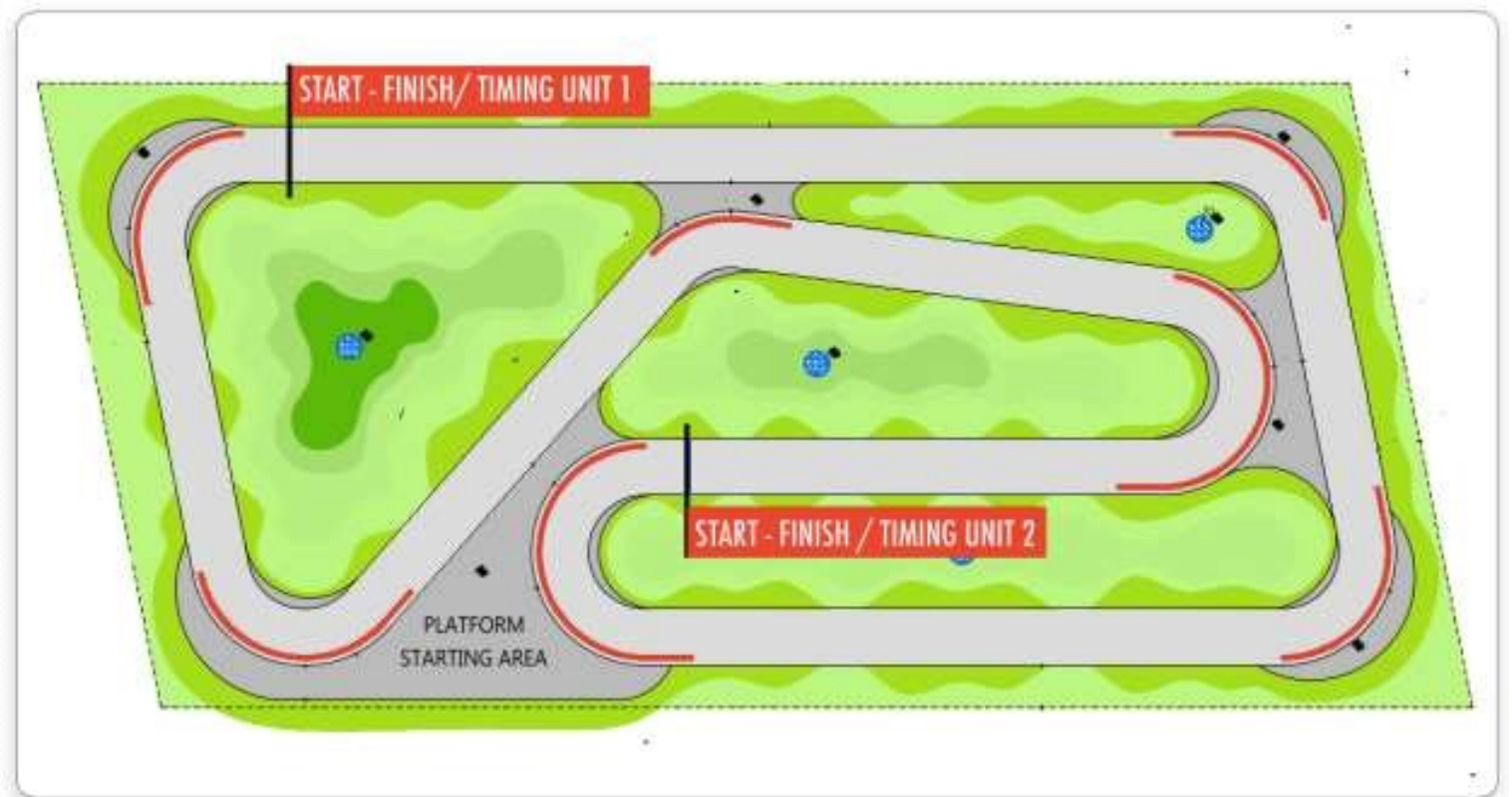
Inseguimento

Prova singola

Prova doppia

PUMP TRACK

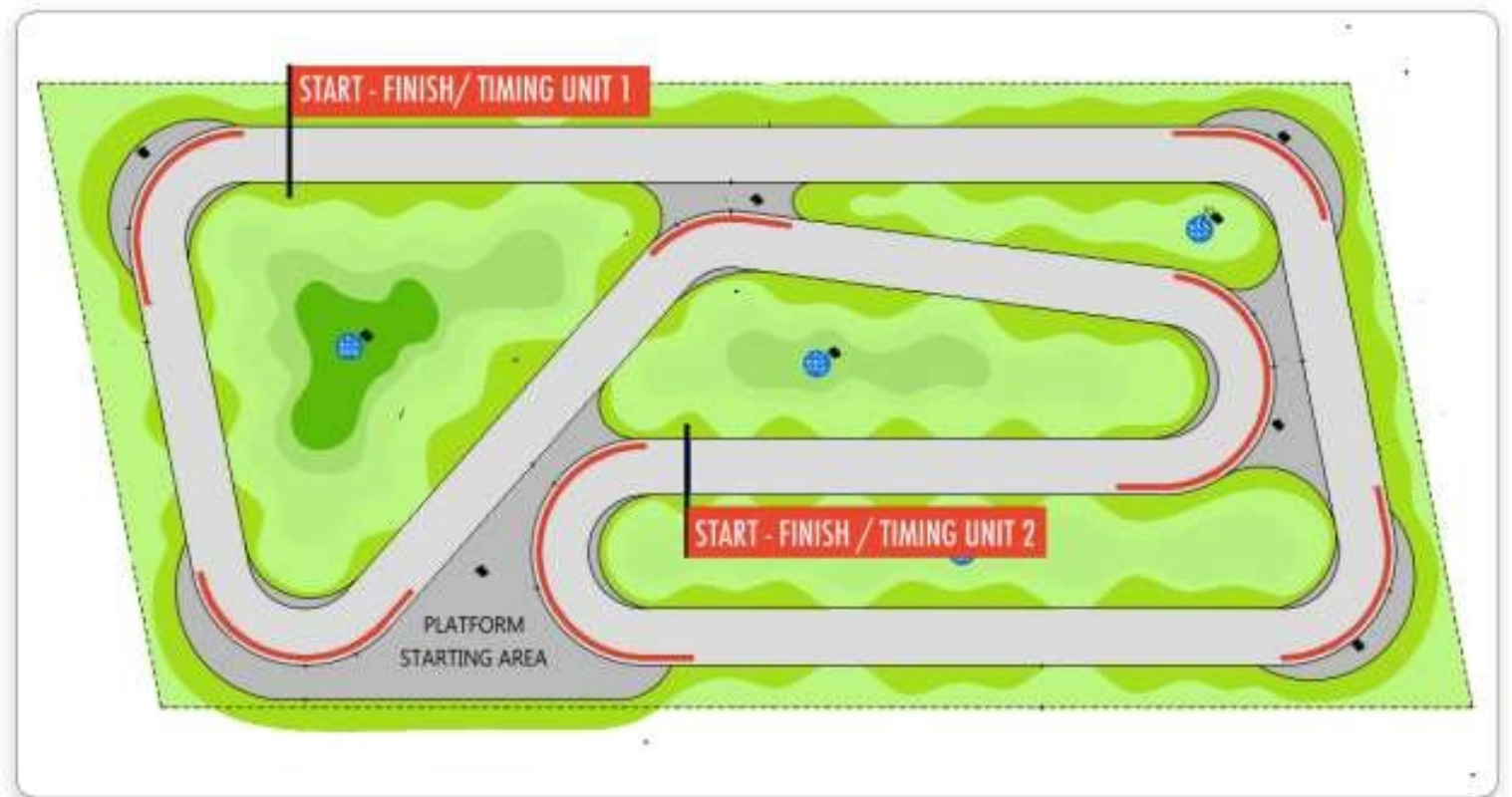
GARA INSEGUIMENTO



- I corridori saranno uno contro l'altro contemporaneamente sulla pista
- Il corridore con il tempo di qualifica migliore ha priorità sulla scelta della posizione di partenza
- Il tempo parte al «via» e si ferma quando attraversano la linea di arrivo
- Il corridore più veloce passerà al turno successivo

PUMP TRACK

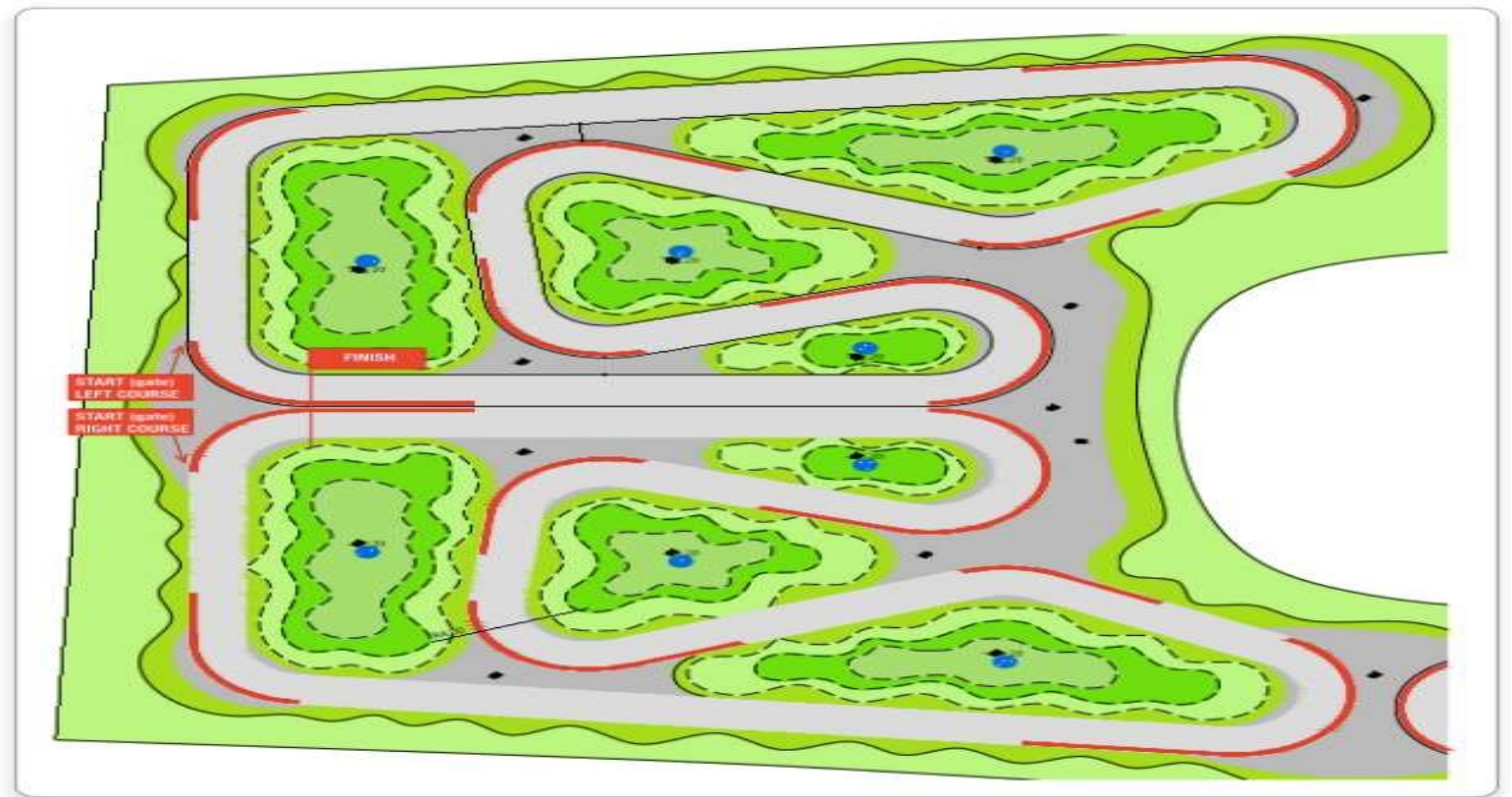
GARA
PROVA SINGOLA



- Per ogni batteria, il corridore con il tempo di qualifica peggiore inizia per primo
- I corridori hanno una sola prova per far registrare il tempo
- Il corridore con il miglior tempo passerà al turno successivo

PUMP TRACK

GARA
PROVA DOPPIA



I corridori saranno uno contro l'altro contemporaneamente

PROVA 1: il corridore con il tempo di qualifica migliore inizia sul tracciato di sinistra, nello stesso tempo l'altro corridore parte sul tracciato di destra. Entrambi fisseranno un tempo di manche

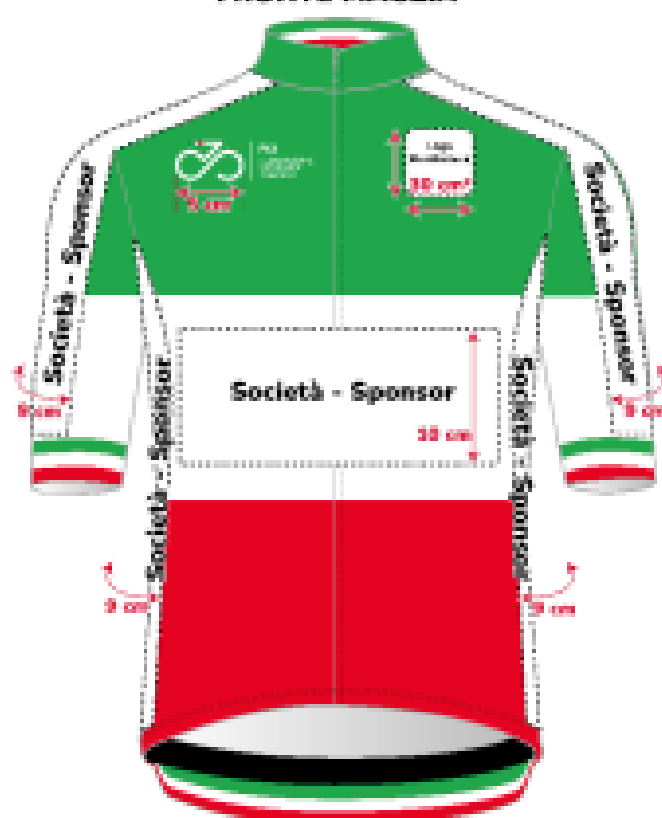
PROVA 2: i corridori invertono il tracciato di gara e si affrontano per la seconda volta.

Il corridore con la miglior somma dei tempi passerà al turno successivo

Normativa vestiario

Maglia di Campione Italiano Giovanili-Agonisti: XCO/XCE/XCC/XCP/XCM/E-XCO - Up Hill - Team Relay - Endurance - Cyclocross – Gravel

FRONTE MAGLIA



DORSO MAGLIA



Normativa vestiario

Maglia di Campione Italiano Master: XCO/XCE/XCC/XCP/XCM/E-XCO - Up Hill - Team Relay - Endurance - Ciclocross - Gravel
(misure spazi inserimento sponsor, **davanti/dorso** sopra la fascia tricolore)



I campioni nazionali devono portare esclusivamente la loro maglia in tutte le prove della specialità e della categoria nelle quali hanno ottenuto il titolo.

Normativa vestiario

Il Campione Italiano, per le categorie UCI, Giovanili e Master, non più detentore del titolo, può applicare sul collo e sul bordo delle maniche della maglia sociale **un orlato tricolore** avente un'altezza massima di cm. 3. (vedi normativa UCI)

Tuttavia egli potrà portare tale maglia nelle prove della specialità nella quale ha ottenuto il titolo ed in nessuna altra.