



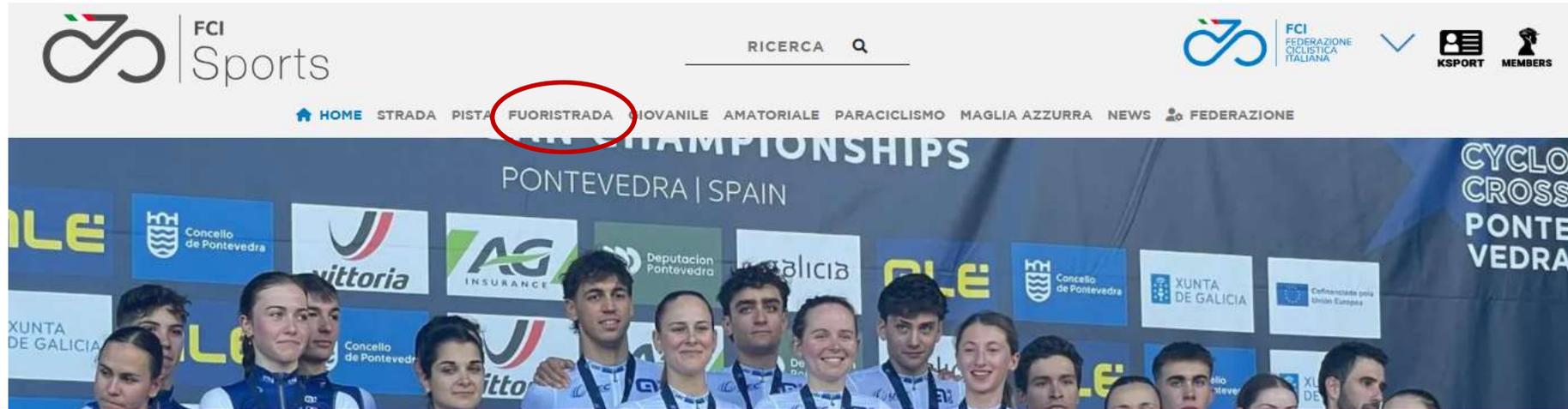
**FCI**  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA

# REGOLAMENTO e NORME ATTUATIVE MTB

**Corso per Giudici di Gara Regionali 2024**  
**13-14 novembre**

*Giulia Laghi*





FUORISTRADA

RICERCA 



FCI  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA



HOME LA STRUTTURA  COMUNICATI CALENDARI ATTIVITÀ  REGOLAMENTI  RANKING NAZIONALI  ALBO D'ORO GARE NEWS  SPORTS 

REGOLAMENTI SETTORE FUORISTRADA

MODULISTICA GARE FUORISTRADA

LA TESSERA GIORNALIERA

ATTIVITÀ LIMITATA EX ATLETI AGONISTI 2024

[Home](#) / [Home Fuoristrada](#) / [Regolamenti Settore Fuoristrada](#)

## REGOLAMENTI SETTORE FUORISTRADA

[BMX](#)

[Ciclocross](#)

[Gravel](#)

[MTB](#)

[Trial](#)

## REGOLAMENTI FUORISTRADA



### Regolamento Tecnico dell'Attività Fuoristrada

Approvato dal CF del 09.08.2017 - successivo adeguamento normative UCI 25.01.2021

Dimensione: 580.80 KB

Aggiornato il: 03-07-2024



### Norme per il trasferimento degli atleti 2024-2025

approvate dal CF del 26/10/2024

Dimensione: 324.54 KB

Aggiornato il: 29-10-2024



### Norma maglie tricolori settore Fuoristrada

approvata dal CF del 26/10/2024

Dimensione: 501.00 KB

Aggiornato il: 05-11-2024



### Prestito multidisciplinare annuale 2025

approvato dal CF del 26/10/2024

Dimensione: 151.15 KB

Aggiornato il: 06-11-2024



# PRINCIPALI TIPI DI GARE FUORISTRADA

- **CROSS COUNTRY:**

- Olimpico: XCO
- Marathon: XCM
- In linea: XCP (Point to point)
- Short track: XCC (Short Track)
- Eliminazione: XCE (Eliminator)
- 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

- **ALTRI:**

- E-Mtb
- Pump Track
- BMX Race
- BMX Freestyle
- Trial
- Ciclocross
- Gravel



# DOF E DELEGATO TECNICO



# GARE XC - MATERIALI



Nelle gare XCC la larghezza minima del copertone deve essere di 45 mm





## 4.1.039

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



## 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".





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.



GARE REGIONALI:



GARE NAZIONALI:

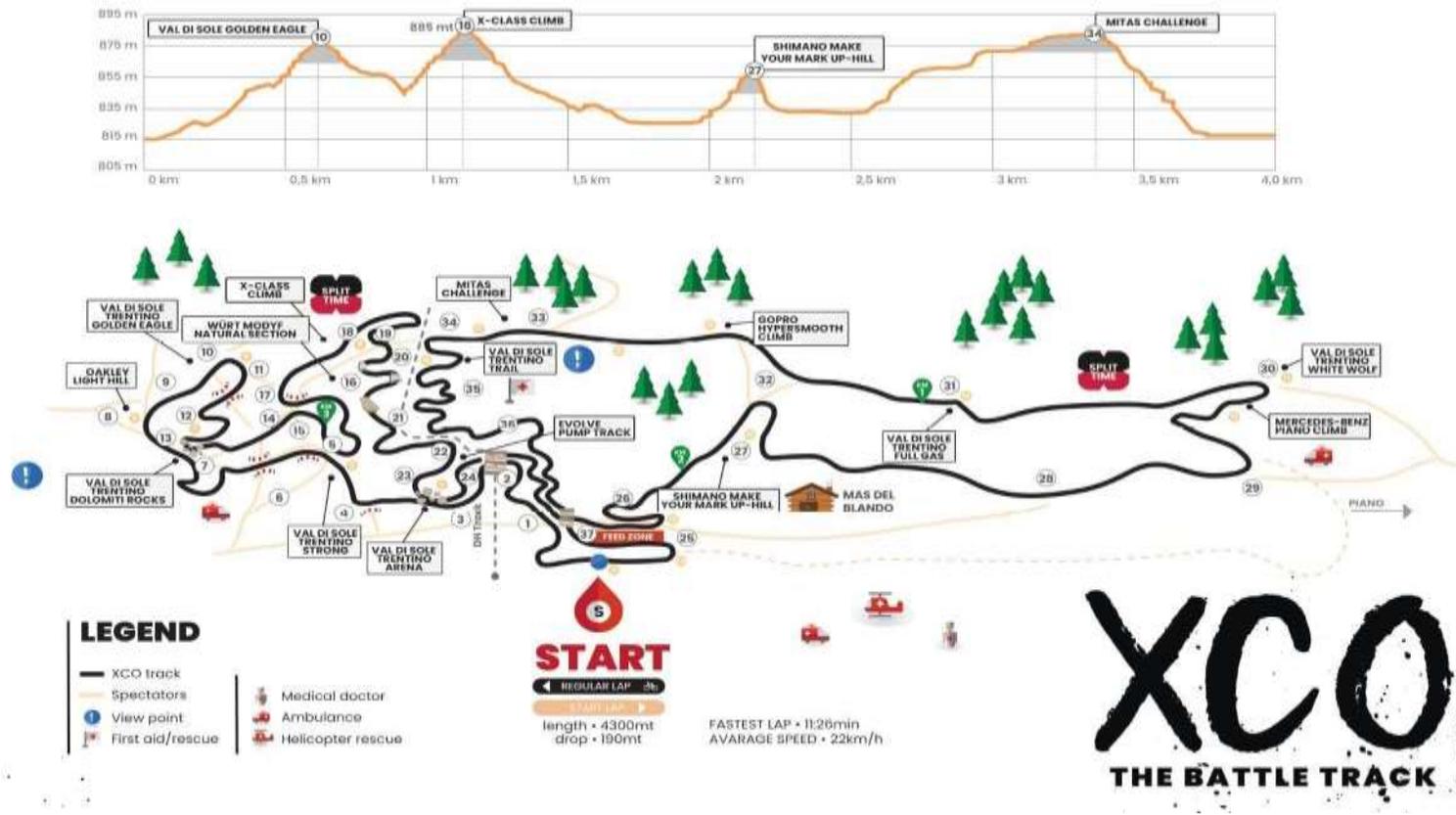




# XCO- Crosscountry Olimpico

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 – I 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>B) Categorie Amatoriali</b>		
Master Junior M/F (solo attività regionale)	1.00 h	1.15 h
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
<b>C) Categorie Giovanili</b>		
Donne Esordienti	0.20h	0.35h
Esordienti	0.30h	0.45h
Donne Allieve	0.30h	0.45h
Allievi	0.45h	1.00h

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

- tempo al giro
- tempodi gara



## 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

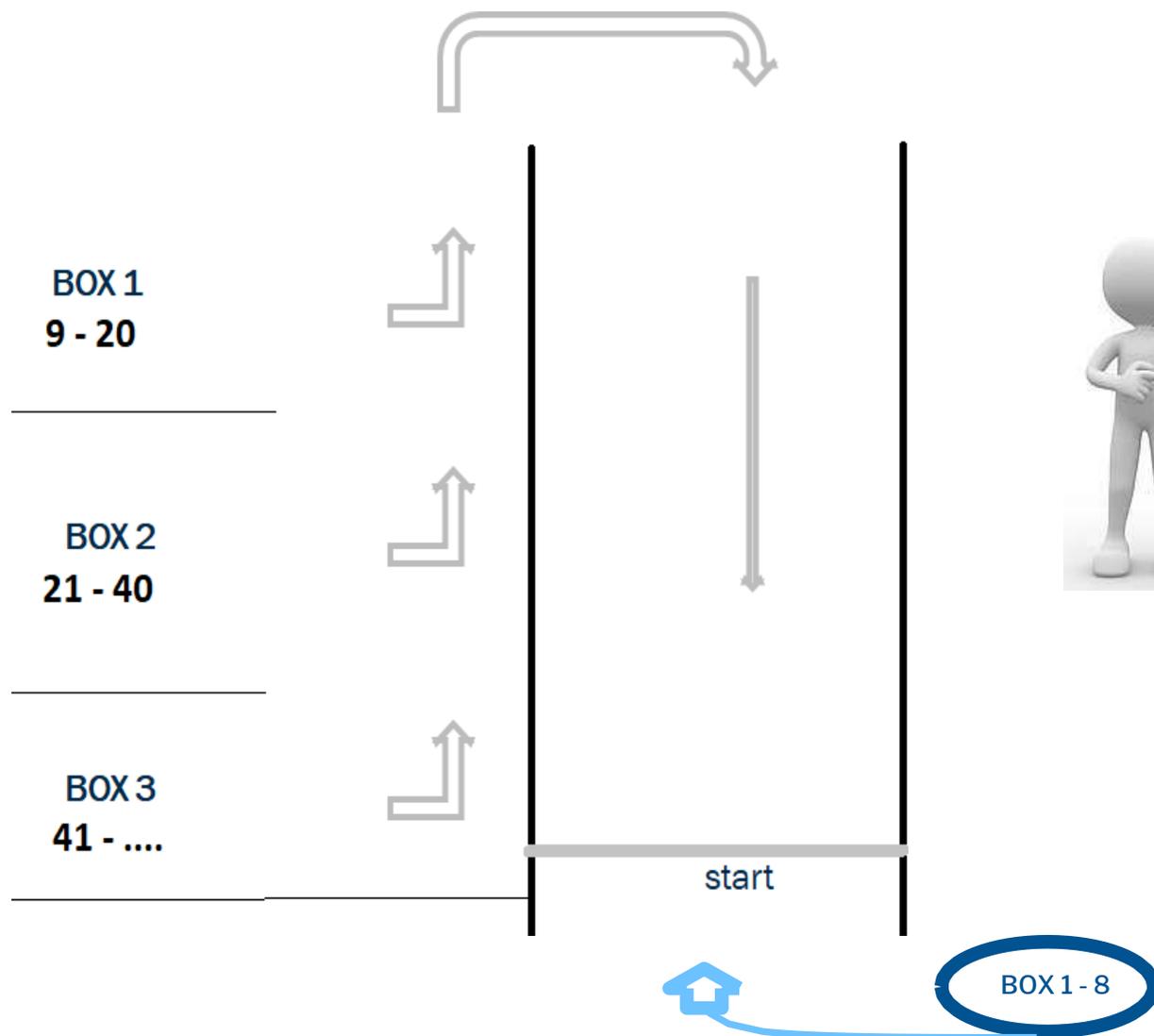
- Tra i 4 km ed i 6 km
- Deve essere percorribile in qualsiasi condizione atmosferica
- Particolari punti pericolosi andranno protetti/coperti
- Radici / pietre verranno colorati con vernice biodegradabile
- Deve essere ben segnalato

↑	Avanti dritto	↓	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





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



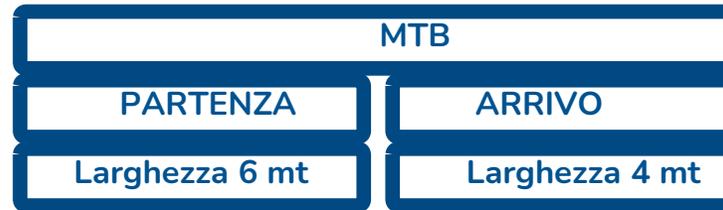
**FALSA PARTENZA**



# ZONA DI PARTENZA



# ZONA DI PARTENZA/ARRIVO



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

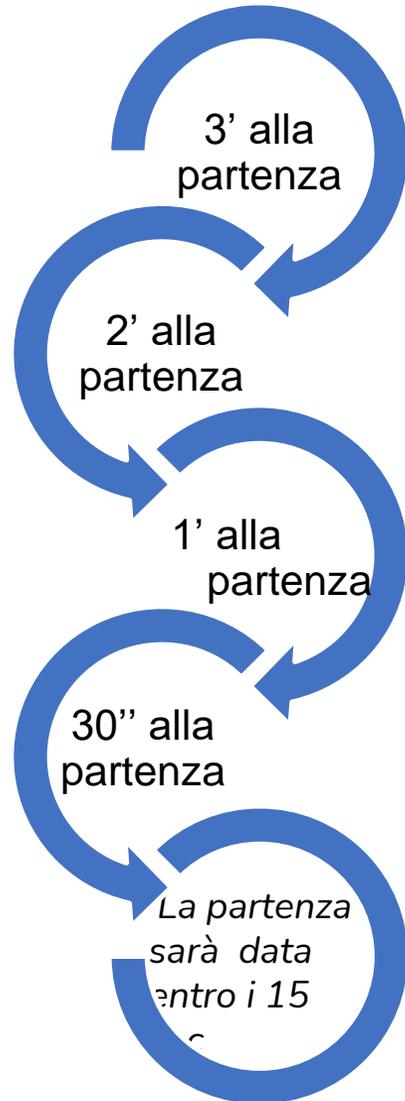
Il primo restringimento o ostacolo dopo la zona di partenza non può essere brusco ma deve permettere un passaggio facile per tutti i corridori.

TRANSENNATURA: Gare NAZIONALI/INTERNAZIONALI:

minimo di 100 metri prima e di 50 metri dopo le linee di arrivo e di partenza, anche qualora non coincidano. Nelle gare REGIONALI è consentita, dove le condizioni di sicurezza lo permettano, la fettucciatura.



# OPERAZIONI DI PARTENZA – MTB XC



- 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!!**





## SONO VIETATI:

- gli archi gonfiabili che attraversano il percorso se non preventivamente autorizzati dalla Struttura Tecnica (solo gare Regionali) 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





## ASSISTENZA TECNICA (FTZ)

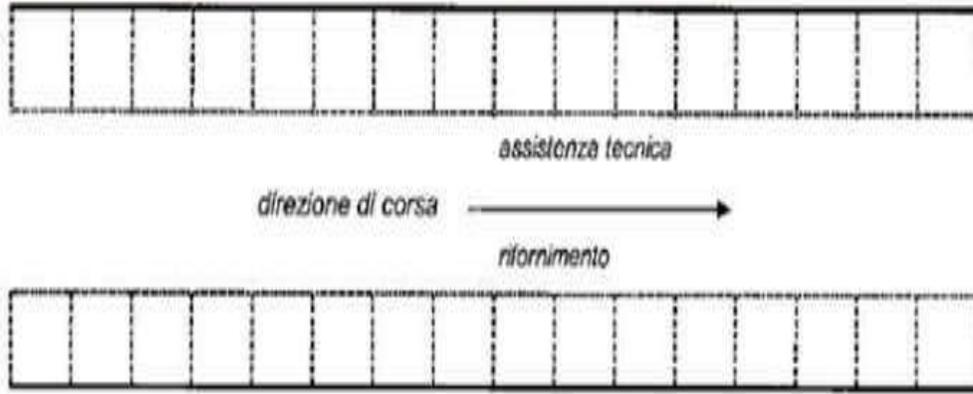
- solo nelle zone predisposte che saranno ben identificate
- 2 zone di assistenza (almeno 3 nelle XCP e XCM)
- i corridori all'interno di queste zone possono essere aiutati
- possono portare con sé camere d'aria e/o altri oggetti che recuperano nella zona stessa
- I team manager non possono correre lungo la zona di assistenza per passare la borraccia o materiali in genere ai corridori
- Obbligatorie recipienti per raccolta rifiuti/borracce/bottiglie/gel

SCHEMA 1 : ZONA SINGOLA DI RIFORNIMENTO/ASSISTENZA TECNICA



# ZONA RIFORNIMENTO/ASSISTENZA TECNICA

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



SCHEMA 3 : ZONA DI RIFORNIMENTO/ASSISTENZA TECNICA - DOPPIO



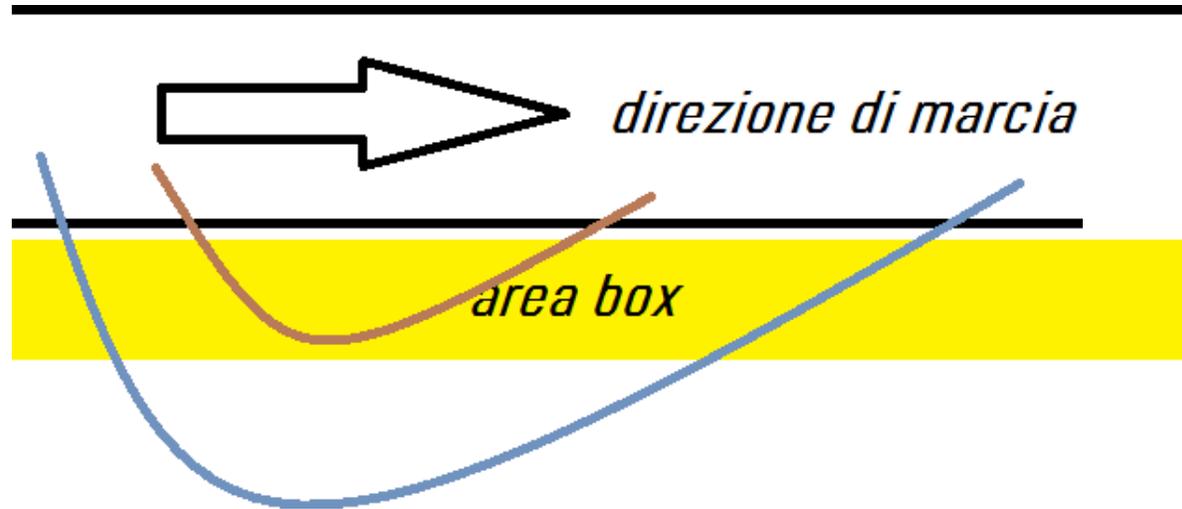
# ZONA RIFORNIMENTO/ASSISTENZA TECNICA







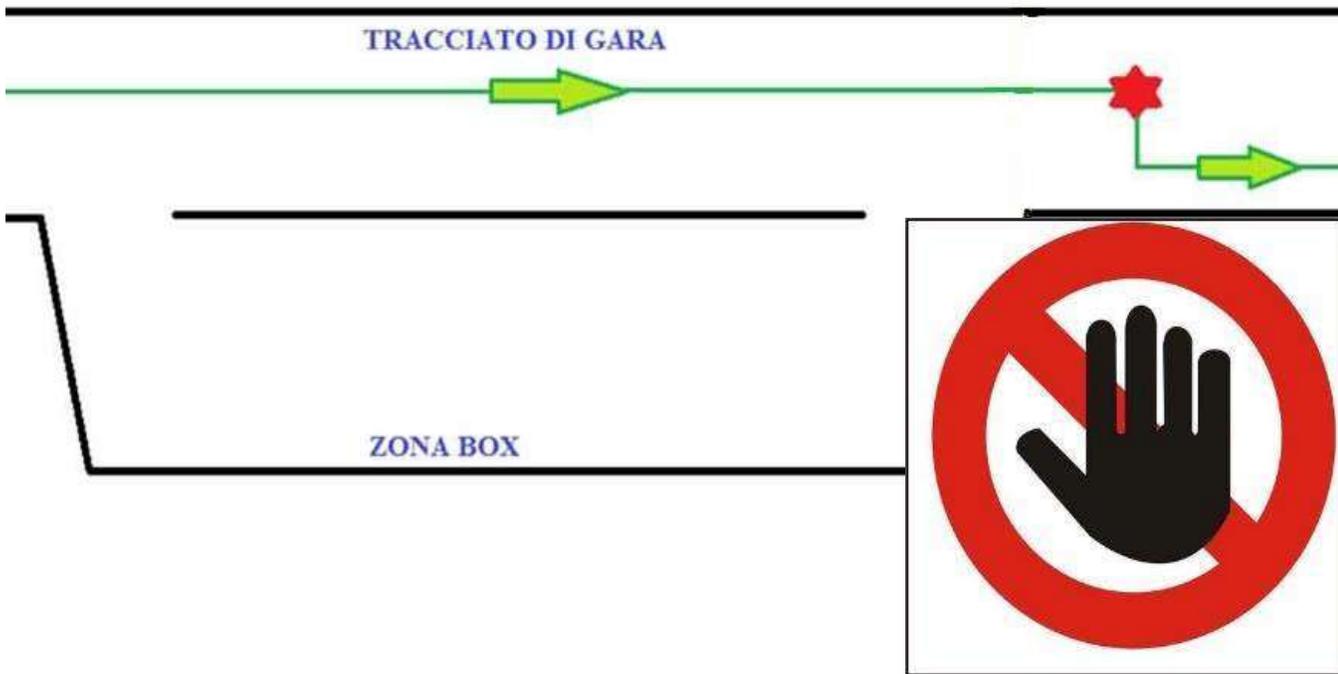




L'assistenza tecnica autorizzata in corsa consiste nella riparazione e/o sostituzione di tutte le parti della bicicletta con l'eccezione del telaio.

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



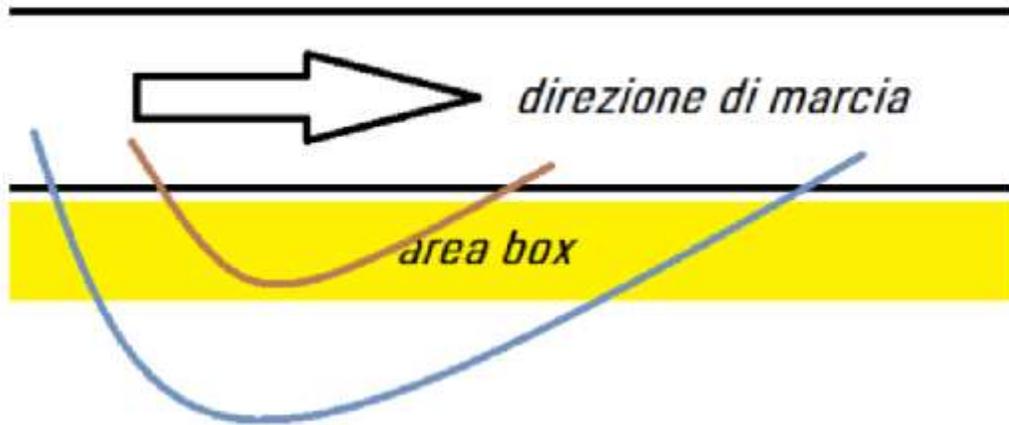


Il corridore che ha oltrepassato la fine del box deve continuare fino al box successivo, pena la squalifica



# XCO vs CX

Gare XCO e CX



SEMPRE  
STUDI

MTB



CX





FCI  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA





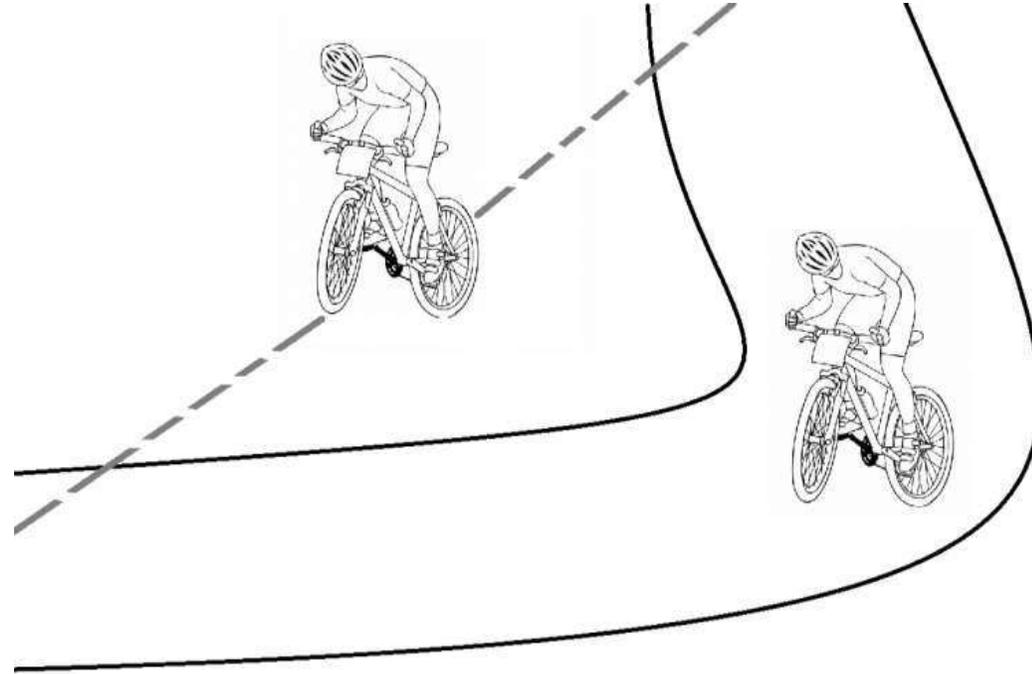




# ZONA DI SICUREZZA



# ATTENZIONE!



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



# ZONA DELL'80%- PRIMA del rettilineo d'arrivo



# GARE MTB CROSSCOUNTRY



## Cross-country marathon – XCM

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 short track – XCC

- La partenza e l'arrivo devono essere nello stesso luogo
- Circuito massimo 2 km
- Tempo di gara 20 minuti (10 min cat giovanili)
- La larghezza minima del copertone deve essere di 45 mm
- Ostacoli naturali e/o artificiali sono permessi solo se siano stati autorizzati preliminarmente (dal Delegato Tecnico o dal PdG)
- Max 40 partecipanti (cat Uci), max 50 cat. Giovanili



# XCE - ELIMINATOR





- Da 400 mt. a 1000 mt.
- Può comprendere ostacoli naturali e/o artificiali.
- Deve essere percorribile al 100% in bicicletta;
- sono da evitare i tratti single track e presentare al massimo una curva a 180°.
- Il percorso dovrà essere fettucciato
- zone di Partenza ed Arrivo posizionate in luoghi differenti in modo da consentire uno sviluppo veloce della prova.



# XCE - ELIMINATOR

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

### 1/8 FINALS

QR	Bib	Heat 1	Rank
1.	1		
16	16		
17	17		
32	32		

QR	Bib	Heat 2	Rank
6	6		
8	8		
24	24		
25	25		

QR	Bib	Heat 3	Rank
4	4		
13	13		
20	20		
28	28		

QR	Bib	Heat 4	Rank
6	5		
12	12		
21	21		
23	23		

QR	Bib	Heat 5	Rank
2	3		
15	15		
18	18		
31	31		

QR	Bib	Heat 6	Rank
7	7		
19	19		
22	22		
26	26		

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

QR	Bib	Heat 8	Rank
6	6		
11	11		
22	22		
27	27		

### 1/8 FINALS

Bib	Heat 9	Rank

Heat 1 > 1.  
Heat 1 > 2.  
Heat 2 > 1.  
Heat 2 > 2.

### 1/2 FINALS

Bib	Semi Final 1	Rank

Heat 9 > 1.  
Heat 9 > 2.  
Heat 10 > 1.  
Heat 10 > 2.

Bib	Semi Final 2	Rank

Heat 11 > 1.  
Heat 11 > 2.  
Heat 12 > 1.  
Heat 12 > 2.

Bib	Heat 10	Rank

Heat 3 > 1.  
Heat 3 > 2.  
Heat 4 > 1.  
Heat 4 > 2.

Bib	Heat 11	Rank

Heat 5 > 1.  
Heat 5 > 2.  
Heat 6 > 1.  
Heat 6 > 2.

### FINALS

Bib	Small Final	Rank

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

Bib	Big Final	Rank

Semi Final 1 > 1.  
Semi Final 1 > 2.  
Semi Final 2 > 1.  
Semi Final 2 > 2.

Bib	Heat 12	Rank

Heat 7 > 1.  
Heat 7 > 2.  
Heat 8 > 1.  
Heat 8 > 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 2 riders iscritti per il turno di qualificazione.

# XCE - ELIMINATOR



# XCR – TEAM RELAY

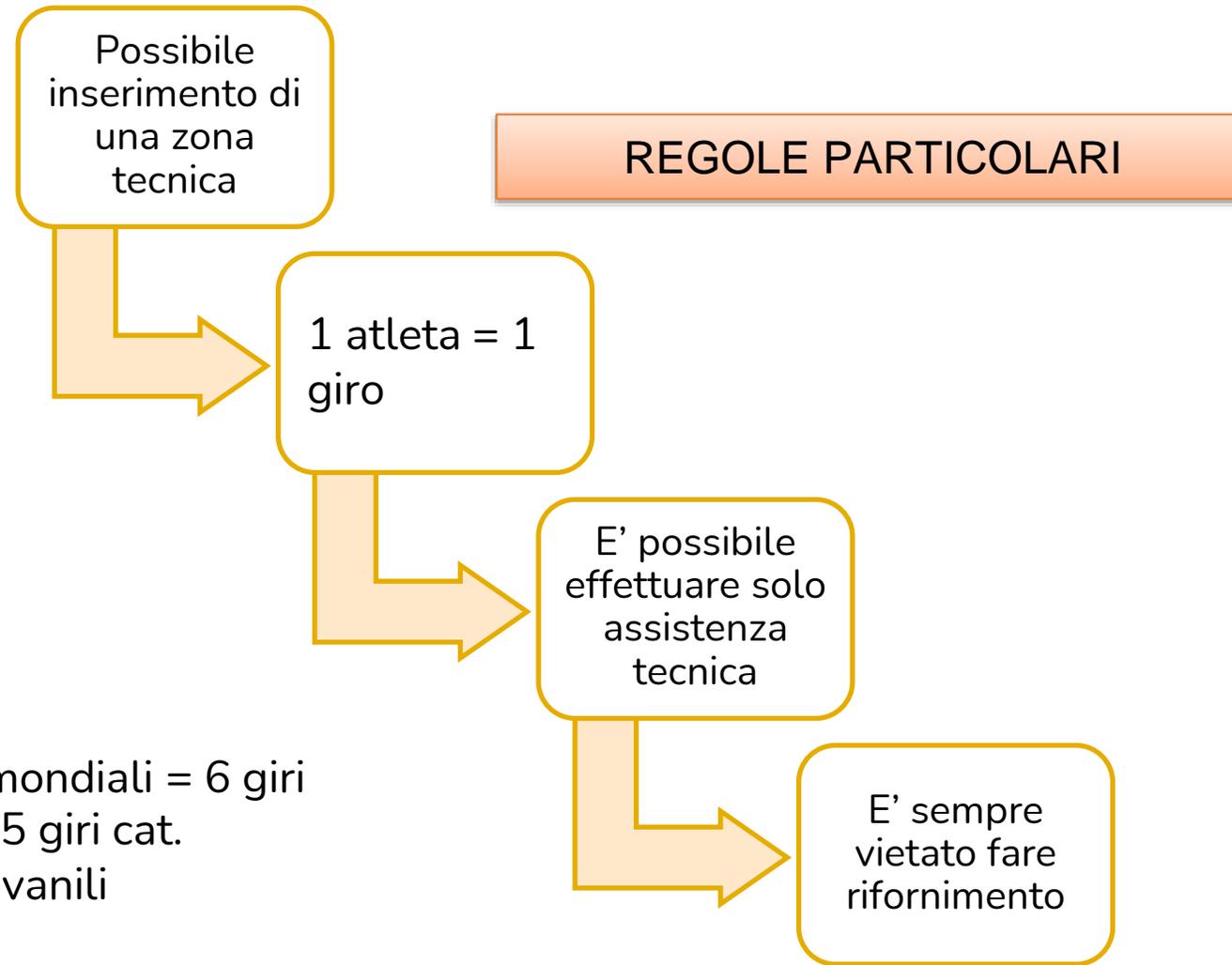


Cambio sempre per contatto





# XCR – TEAM RELAY



Campionati Europei/mondiali = 6 giri  
Campionati Italiani = 5 giri cat.  
Uci/master; 4 cat. Giovanili

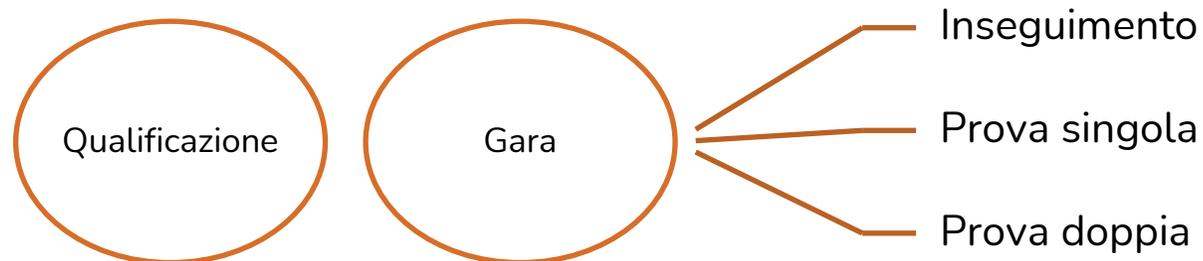


# PUMP TRACK

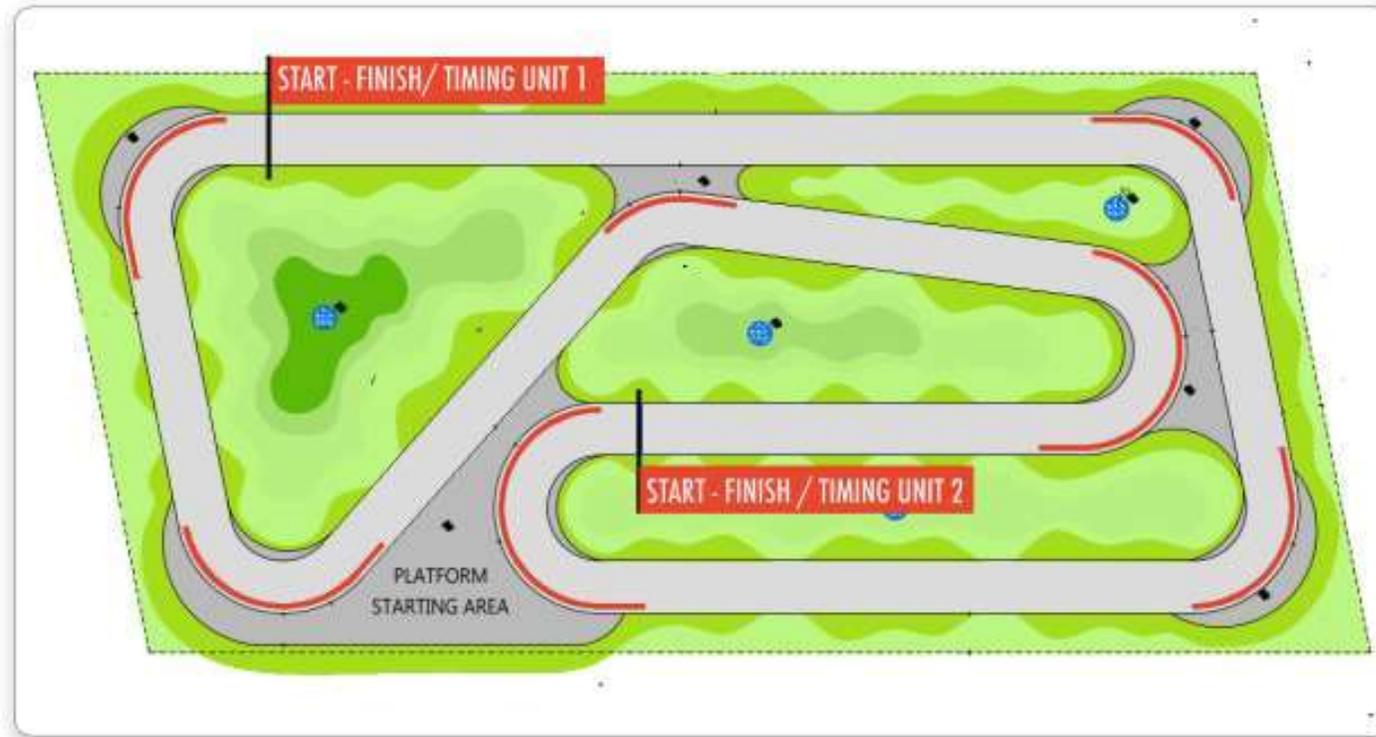


# PUMP TRACK

- Una pista di PUMP TRACK, è fatta di dossi e curve, di diverse dimensioni e forme, usate per generare velocità, con movimenti di flessione e spinta (pompendo) e nelle quali vanno evitate lunghe sezioni piatte, utilizzate per la pedalata (non vietata).
- Atleti devono avere almeno 13 anni, sono quindi aperte alle categorie giovanili, alle agonistiche e amatoriali + giovanissimi
- Ammesse biciclette con ruote da minimo 20 pollici, con almeno il freno posteriore
- **Obbligo pedali Flat per tutte le categorie**
- Non devono esserci parti sporgenti sulla bicicletta che possono ferire altri atleti.
- Le gomitiere e ginocchiere sono fortemente consigliate
- **Casco omologato obbligatorio**, integrale fortemente consigliato.
- Si consigliano i pantaloni lunghi e maglia a maniche lunghe così come i guanti a dita lunghi

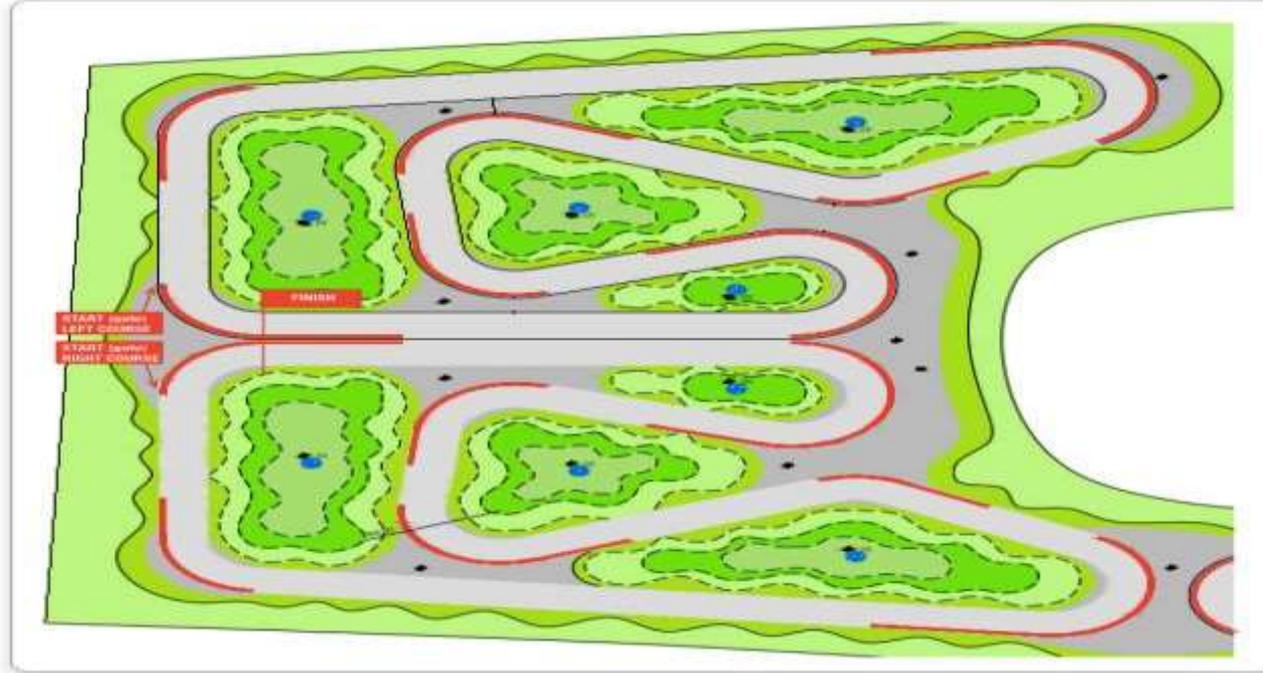


# PUMP TRACK - GARA INSEGUIMENTO



- I corridori saranno uno contro l'altro contemporaneamente sulla pista (2 prove)
- 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 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



# 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



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

FRONTE MAGLIA



DORSO MAGLIA



# Normativa vestiario

**Maglia di Campione Italiano Master: XCO/XCE/XCC/XCP/XCM/E-XCO - Up Hill - Team Relay - Endurance - Cyclocross - 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.

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.



**FCI**  
FEDERAZIONE  
CICLISTICA  
ITALIANA

**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE!**

