

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

ΕΚΔΟΣΗ 9.01 - 2014

ΑΘΗΝΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2014

# ΜΕΡΟΣ 4ο: ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

## Τμήμα 1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

### Κεφάλαιο 1: Τύποι Αγώνων

**4.1.001** Η Ορεινή Ποδηλασία περιλαμβάνει τους παρακάτω τύπους αγωνισμάτων:

- **Αγώνες Cross Country (Αντοχής) XC**  
Κρος Κάντρυ Ολυμπιακής μορφής: XCO  
Κρος Κάντρυ Μαραθώνιος: XCM  
Κρος Κάντρυ από Σημείο σε Σημείο: XCP (Point to Point)  
Κρος Κάντρυ Μικρό Σιρκουί: XCC (Criterium)  
Κρος Κάντρυ Χρονομέτρησης: XCT (Time Trial)  
Κρος Κάντρυ Ομαδικής Σκυταλοδρομίας: XCR (Team Relay)
- **Αγώνες Downhill (Κατάβασης) DH**  
Ατομική Κατάβαση: (DHI) Κατάβαση με μαζική εκκίνηση: (DHM)  
Αγώνες Τετραπλού/ Φορ Κρος: (4X) Παράλληλο Σλάλομ/Dual slalom: (DS)
- **Αγώνες με ΕΤΑΠ SR**

### Κεφάλαιο 2 Κατηγορίες Αθλητών και Συμμετοχή

**4.1.002** Η συμμετοχή στους αγώνες γίνεται με βάση τις ηλικιακές κατηγορίες που αναφέρονται στα άρθρα 1.1.034 έως 1.1.037 των Γενικών Κανονισμών της Ε.Ο.Ποδηλασίας, εκτός από τις παρακάτω εξαιρέσεις:

#### **Νέες Γυναίκες**

**4.1.003** Σε διεθνείς αγώνες Ορεινής Ποδηλασίας, οι Γυναίκες ηλικίας 19 - 22 ετών, ομαδοποιούνται στην κατηγορία Νέων Γυναικών.

#### **Κρος Κάντρυ Ολυμπιακής μορφής - XCO**

**4.1.004** Οι Νέοι Άνδρες μπορούν να αγωνίζονται μαζί με τους Ελίτ Άνδρες, ακόμα και αν υπάρχει ξεχωριστή κατάταξη Νέων.

#### **Κρος Κάντρυ Μαραθώνιος - XCM**

**4.1.005** Οι αγώνες Μαραθώνιου διεξάγονται για ποδηλάτες (άνδρες ή γυναίκες) ηλικίας 19 ετών και άνω.

#### **Κατάβαση - DH**

**4.1.006** Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, οι αγώνες Κατάβασης διεξάγονται για τις κατηγορίες Juniors (Έφηβοι και Νεανίδες) και για τις κατηγορίες Elite και Masters (Άνδρες και Γυναίκες) σε κοινή συμμετοχή και κατάταξη.

Στους υπόλοιπους αγώνες, όλες οι κατηγορίες ποδηλατών (ανδρών ή γυναικών) ηλικίας 17ετών και άνω, διεξάγονται με κοινή συμμετοχή και κατάταξη.

#### **Τετραπλό - 4X**

**4.1.007** Οι αγώνες 4X διεξάγονται για όλες οι κατηγορίες ποδηλατών (ανδρών ή γυναικών) ηλικίας 17 ετών και άνω, με κοινή συμμετοχή και κατάταξη.

### **Αγώνες με ΕΤΑΠ - SR**

**4.1.008** Οι αγώνες με ΕΤΑΠ διεξάγονται για ποδηλάτες (άνδρες ή γυναίκες) ηλικίας 19 ετών και άνω.

### **Αγώνες Μάστερς**

**4.1.009** Όλοι οι ποδηλάτες με δελτίο, ηλικίας 30 ετών και άνω, επιτρέπεται να συμμετέχουν σε αγώνες Μάστερς, κατά την ίδια αγωνιστική περίοδο, με τις παρακάτω εξαιρέσεις:

- Οι ποδηλάτες που συμμετείχαν σε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ελίτ, ή σε αγώνες ενταγμένους στο Διεθνές Καλαντάρι της UCI, με εξαίρεση τους αγώνες Μαραθωνίου.
- Οι ποδηλάτες-μέλη επαγγελματικών Ομάδων UCI.

**4.1.010** Για αγώνες Μάστερς, ενταγμένους στο Διεθνές Καλαντάρι εκτός του αντίστοιχου Παγκοσμίου Πρωταθλήματος, η Ε.Ο.Ποδηλασίας μπορεί να εκδίδει προσωρινά διεθνή δελτία ποδηλάτη. Το δελτίο θα αναφέρει την έναρξη και την λήξη του δελτίου, και θα εξασφαλίζει τα ίδια δικαιώματα και τις ασφαλιστικές καλύψεις με το δελτίο ετήσιας ισχύος.

Για όλους τους αγώνες του Εθνικού Αγωνιστικού Προγράμματος (Διασυλλογικοί, Τοπικά κλπ), και των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων, θα ισχύουν οι ελάχιστες συμμετοχές που αναφέρονται στα άρθρα 1.4.018 και 1.4.019, καθώς και οι συγχωνεύσεις που αναφέρονται στο άρθρο 1.4.020, των Γενικών Κανονισμών της Ε.Ο.Ποδηλασίας.

### **Κεφάλαιο 3: Καλαντάρι**

**4.1.011** Οι διεθνείς αγώνες της Ορεινής Ποδηλασίας εντάσσονται στο Διεθνές Καλαντάρι με τον εξής τρόπο:  
Ολυμπιακοί Αγώνες.  
Παγκόσμια Πρωταθλήματα.  
Παγκόσμια Κύπελλα.  
Παγκόσμια Πρωταθλήματα Masters.  
Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα.  
Αγώνες με ΕΤΑΠ (κλάση SHC,S1,S2).  
Μονοήμεροι Αγώνες (Κλάση HC, 1,2,3).

Το Διοικητικό Συμβούλιο της UCI επικυρώνει κάθε χρόνο την κλάση ενός αγώνα.

Οι αγώνες της Ορεινής Ποδηλασίας, που εντάσσονται στο Εθνικό Αγωνιστικό Πρόγραμμα είναι οι παρακάτω:

**- Όλοι οι διεθνείς αγώνες, που διεξάγονται στην Ελληνική επικράτεια.**

**- Πανελλήνια Πρωταθλήματα.**

Κανένας αγώνας Ορεινής Ποδηλασίας δεν θα διοργανώνεται την ίδια ημερομηνία με το αντίστοιχο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της ίδιας μορφής.

**- Αγώνες Εθνικής Κλάσης 1 και Κύπελλα Ελλάδος M1.**

Κανένας αγώνας Ορεινής Ποδηλασίας κλάσης M2 ή M3, δεν θα διοργανώνεται την ίδια ημερομηνία με αγώνες κλάσης M1, της ίδιας μορφής και/ ή κατηγορίας.

**- Αγώνες Εθνικής Κλάσης 2 - Περιφερειακά Πρωταθλήματα. M2.**

Κανένας αγώνας Ορεινής Ποδηλασίας κλάσης M3, δεν θα διοργανώνεται την ίδια ημερομηνία, στα γεωγραφικά όρια της ίδιας Τοπικής Επιτροπής ή Ένωσης με αγώνες

κλάσης M2, της ίδιας μορφής και/ή κατηγορίας.

### **- Αγώνες Εθνικής Κλάσης 3 –Διασυλλογικοί αγώνες M3.**

#### **Κεφάλαιο 4: Ο Τεχνικός παρατηρητής**

- 4.1.012.** Για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, τα Εθνικά Κύπελλα, τα Περιφερειακά Πρωταθλήματα και τους Αγώνες κλάσης M1 και M2, θα διορίζεται από την Τεχνική Επιτροπή της Ε.Ο.Ποδηλασίας ένας Τεχνικός Παρατηρητής. Για τους υπόλοιπους αγώνες οι Τοπικές Επιτροπές ή Ενώσεις διορίζουν Τεχνικό Παρατηρητή, εφόσον κρίνουν απαραίτητο.
- 4.1.013.** Χωρίς να παραβλέπονται οι αρμοδιότητες και οι ευθύνες του Οργανωτή, ο Τεχνικός Παρατηρητής θα επιβλέπει την προετοιμασία από τεχνικής άποψης του αγώνα και είναι ο σύνδεσμος μεταξύ της Ε.Ο.Ποδηλασίας και του Οργανωτή του αγώνα.
- 4.1.014.** Αν ο αγώνας είναι σε νέα περιοχή ή διαδρομή, ο Τεχνικός Παρατηρητής υποχρεούται να κάνει μια εκ των προτέρων επιθεώρηση (της διαδρομής, της απόστασης, των τοποθεσιών τροφοδοσίας, των εγκαταστάσεων του αγώνα, των υπηρεσιών ασφαλείας). Θα συναντηθεί με τον Οργανωτή και θα ετοιμάσει μια σχετική αναφορά προς στην Τεχνική Επιτροπή της Ε.Ο.Ποδηλασίας.
- 4.1.015.** Βρίσκεται στον αγωνιστικό χώρο πριν από την πρώτη Επίσημη Προπόνηση και διεξάγει μια επιθεώρηση του χώρου και των διαδρομών σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη και τον Οργανωτή. Θα συντονίσει τις τεχνικές προετοιμασίες του αγώνα και θα διασφαλίσει ότι οι εφαρμοσθέντες οι συστάσεις που έγιναν με την αναφορά του, υλοποιήθηκαν. Ο τελικός καθορισμός της διαδρομής και οι όποιες αλλαγές είναι στην ευθύνη του Τεχνικού Παρατηρητή.
- 4.1.016.** Θα παρακολουθήσει τις συσκέψεις των Αρχηγών των Ομάδων (Τεχνικά Συνέδρια).

#### **Κεφάλαιο 5: Έφοροι Τάξης Διαδρομής (Marshals)**

- 4.1.017.** Ο Οργανωτής πρέπει να παρέχει αρκετούς Εφόρους Τάξης Διαδρομής (Marshals), για την ασφάλεια των ποδηλατών και των θεατών, **στον αγώνα και τις επίσημες προπονήσεις.**
- 4.1.018.** Η ελάχιστη ηλικία για τους Εφόρους Τάξης Διαδρομής (Marshals) είναι **18** ετών.
- 4.1.019.** Θα πρέπει να αναγνωρίζονται εύκολα από ένα σήμα ή από μία διακριτική στολή.
- 4.1.020.** Οι Έφοροι Τάξης Διαδρομής (Marshals) **συνίσταται να είναι εφοδιασμένοι με** μια σφυρίχτρα, και μια συσκευή ραδιοεπικοινωνίας. Θα διαμοιράζονται **υποχρεωτικά** σε όλο το μήκος της διαδρομής, ώστε να παρέχουν αρκετά σημεία ελέγχου με δυνατότητα ραδιοεπικοινωνίας
- 4.1.021.** Οι Έφοροι Τάξης Διαδρομής (Marshals) υποχρεούνται να έχουν σχετικώς ενημερωθεί για τον ρόλο τους, και να έχουν χάρτες της διαδρομής που περιλαμβάνουν σημεία αναφοράς, τα οποία επιτρέπουν να εντοπίζονται εύκολα τα ενδεχόμενα ατυχήματα.

#### **Κεφάλαιο 6: Διαδικασίες του Αγώνα**

##### **Ασφάλεια**

- 4.1.022.** Η διαδρομή πρέπει να χρησιμοποιείται από τους ποδηλάτες, μόνο κατά την διάρκεια του αγώνα και κατά την επίσημη προπόνηση. Όλα τα υπόλοιπα άτομα πρέπει να κρατούνται μακριά από την διαδρομή.

##### **Ακύρωση**

- 4.1.023.** Σε περίπτωση κακών καιρικών συνθηκών ο αλυτάρχης, μπορεί να αποφασίσει την ακύρωση του αγώνα, αφού πρώτα συμβουλευτεί την Ε.Ο.Ποδηλασίας, ή σε αδυναμία αυτής, τον

Οργανωτή.

### **Διαδικασία πριν την εκκίνηση**

- 4.1.024.** Θα παρακολουθήσει Η διαδρομή κάθε αγώνα, πρέπει να καθοριστεί με ευκρίνεια πριν την εκκίνηση, και να εκτίθεται σε πίνακα στον χώρο των υπογραφών.
- 4.1.025.** Πριν από την έναρξη των επίσημων προπονήσεων, Ο Τεχνικός Παρατηρητής του αγώνα θα ελέγξει τη διαδρομή αν είναι σωστά και με ασφάλεια μαρκαρισμένη. Η αναφορά αυτού του ελέγχου θα δοθεί στον Αλυτάρχη και στο Διευθυντή του αγώνα. Εάν δεν υπάρχει Τεχνικός Παρατηρητής ο έλεγχος της διαδρομής και η αναφορά θα γίνονται από τον Αλυτάρχη.
- 4.1.026.** Οι ποδηλάτες ή οι Αρχηγοί των Ομάδων υποχρεούνται επίσης να συμμετέχουν, προ του αγώνα, σε σύντομη σύσκεψη όπου θα ανακοινωθούν ενδεχόμενες τροποποιήσεις στον κανονισμό του αγώνα, αν αυτό προβλέπεται από τους ειδικούς κανονισμούς (προκήρυξη) του αγώνα.
- 4.1.027.** Ο έλεγχος των δελτίων και των υπογραφών θα γίνεται σε ένα γραφείο εγκατεστημένο κοντά στον χώρο διεξαγωγής του αγώνα.
- 4.1.028.** Η λίστα των ποδηλατών, που παίρνουν εκκίνηση, πρέπει να οριστικοποιείται προ της έναρξης του αγώνα. Εκτός από τα ονόματα των ποδηλατών θα πρέπει να περιέχει την ομάδα, τους αριθμούς των δελτίων, την κατηγορία, τον τύπο του αγώνα, την απόσταση, την ώρα εκκίνησης, και αν πρόκειται για διεθνή αγώνα το κωδικό UCI του κάθε ποδηλάτη.
- 4.1.029.** Ο διοργανωτής πρέπει να παρέχει σύστημα ραδιοεπικοινωνίας στην Αγωνόδικο Επιτροπή. Ανάλογα με την κλάση του αγώνα, τουλάχιστον τρεις με οκτώ συσκευές ραδιοεπικοινωνίας θα είναι διαθέσιμες για να εξασφαλίσουν την καλή επικοινωνία μεταξύ των Κομισάριων. Σε αυτές τις συσκευές πρέπει να υπάρχει ένα κανάλι για αποκλειστική χρήση της Αγωνοδίκου Επιτροπής. Οι Κομισάριοι θα πρέπει να μπορούν να επικοινωνούν με τον Διευθυντή του αγώνα σε ένα δεύτερο κανάλι, κατά προτίμηση της ίδιας συσκευής.

### **Η εκκίνηση**

- 4.1.030.** Ο Οργανωτής συνίσταται να προβλέπει μια κλειστή περιοχή όπου οι ποδηλάτες θα κάνουν ζέσταμα, κοντά στην περιοχή της εκκίνησης.
- 4.1.031.** Σε αγώνες με ομαδική εκκίνηση, η τοποθέτηση των ποδηλατών στη γραμμή εκκίνησης θα πρέπει να ξεκινήσει τουλάχιστον 20 λεπτά προ του καθορισμένου χρόνου εκκίνησης. Αυτή η χρονική περίοδος μπορεί να αλλάξει για να ταιριάζει με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Πέντε λεπτά προ της έναρξης τοποθέτησης των ποδηλατών στην γραμμή εκκίνησης, θα πρέπει γίνει μία ανακοίνωση από μεγαφωνικό σύστημα που να επισημαίνει την έναρξη αυτής της διαδικασίας. Το ίδιο θα γίνει και τρία λεπτά προ της έναρξης αυτής.

Οι ποδηλάτες τοποθετούνται με την σειρά την οποία καλούνται στην γραμμή εκκίνησης. Ο αριθμός των αθλητών ανά σειρά θα εκφωνείται από τον Αλυτάρχη και θα επιβλέπεται από άλλους Κομισάριους ή Κριτές. Ο αθλητής από μόνος του επιλέγει την θέση του στην γραμμή.

Η εκκίνηση θα δίδεται ακολουθώντας την εξής διαδικασία: Προειδοποιήσεις 3', 2', 1'λεπτό και 30 δευτερόλεπτα προ της εκκίνησης, ύστερα μια ανακοίνωση ότι η εκκίνηση θα δοθεί τα επόμενα 15 δευτερόλεπτα. Ο Κομισάριος Εκκίνησης (Αφέτης) θα δώσει την εκκίνηση του αγώνα με πιστόλι εκκίνησης.

- 4.1.032.** Ο Κομισάριος Εκκίνησης (Αφέτης) έχει τον έλεγχο του συστήματος εκφώνησης δύο (2) λεπτά πριν την εκκίνηση μέχρι η διαδικασία εκκίνησης να ολοκληρωθεί με επιτυχία.
- 4.1.033.** Σε αγώνες με διεθνείς συμμετοχές, οι οδηγίες εκκίνησης θα δίδονται επίσης και στην Αγγλική ή Γαλλική Γλώσσα.

### Συμπεριφορά των ποδηλατών

- 4.1.034.** Οι ποδηλάτες πρέπει να συμπεριφέρονται με ευγενικό και αθλητικό τρόπο σε όλες τις περιστάσεις και να επιτρέπουν στους πιο γρήγορους ποδηλάτες να τους προσπερνάνε χωρίς να τους παρεμποδίζουν.
- 4.1.035.** Εάν, για οποιοδήποτε λόγο, ένας ποδηλάτης βγει από την κανονική διαδρομή, πρέπει να επιστρέψει (ξαναμπει) στον αγώνα από το ίδιο ακριβώς σημείο από το οποίο βγήκε.
- 4.1.036** Οι ποδηλάτες πρέπει να σέβονται την φύση και να προσέχουν να μην ρυπαίνουν ή μολύνουν την περιοχή.

### Κεφάλαιο 7: Εξοπλισμός

- 4.1.037.** Η χρήση ενδοσυεννόησης ή άλλων φορητών μέσων επικοινωνίας με τους αθλητές απαγορεύεται.
- 4.1.038.** Δεν επιτρέπεται η χρήση μεταλλικών προεξοχών ή καρφιών πάνω στα ελαστικά του ποδηλάτου.
- 4.1.039.** Τα ποδήλατα πρέπει να έχουν τροχούς με διάμετρο που δεν θα ξεπερνά τις 29ίντσες.

## **Τμήμα 2. ΑΓΩΝΕΣ CROSS COUNTRY**

### **Κεφάλαιο 1: Χαρακτηριστικά των Αγώνων**

#### **Κρος Κάντρυ Ολυμπιακής μορφής CROSS COUNTRY - XC0**

- 4.2.001 Η διάρκεια ενός αγώνα Cross Country Ολυμπιακής μορφής, θα κυμαίνεται μεταξύ των ακόλουθων ορίων (σε ώρες και λεπτά):

<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</b>	<b>ΕΛΑΧΙΣΤΗ:</b>	<b>ΜΕΓΙΣΤΗ:</b>
<b>ΑΝΔΡΕΣ / ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΛΙΤ</b>	<b>1:30'</b>	<b>1:45'</b>
<b>ΑΝΔΡΕΣ ΝΕΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΕΕΣ ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΝΔΡΕΣ και ΓΥΝΑΙΚΕΣ</b>	<b>1:15'</b>	<b>1:30'</b>
<b>ΕΦΗΒΟΙ / ΝΕΑΝΙΔΕΣ</b>	<b>1:00'</b>	<b>1:15'</b>
<b>ΠΑΙΔΕΣ /ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>	<b>0:45'</b>	<b>1:00'</b>
<b>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ / ΠΑΝΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>	<b>0:30'</b>	<b>0:45'</b>
<b>ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ</b>	<b>0:20'</b>	<b>0:40'</b>
<b>ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ</b>	<b>0:15'</b>	<b>0:30'</b>

Σε περίπτωση πολύ κακών καιρικών συνθηκών, ο Αλυτάρχης μπορεί να επιλέξει και έναν μικρότερο χρόνο διάρκειας του αγώνα, αλλά κοντά στο ελάχιστο όριο.

Εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων ποδηλατών το επιτρέπει είναι δυνατόν να δίνονται ταυτόχρονες εκκινήσεις για περισσότερες από μια κατηγορίες, με την προϋπόθεση ότι η απόσταση που καλύπτει κάθε κατηγορία είναι η ίδια.

- 4.2.002 Ο κάθε γύρος σε μια διαδρομή Cross Country Ολυμπιακής Μορφής, θα είναι μήκους μεταξύ 4χλμ και 6χλμ.

Θα είναι ιδανικό η διαδρομή να έχει σχήμα «πλατανόφυλλου».

Η διαδρομή θα μαρκάρεται κάθε χιλιόμετρο, με πινακίδα που θα αναφέρει την απόσταση που απομένει μέχρι να συμπληρωθεί ο γύρος.

4.2.003 Οι ποδηλάτες θα ξεκινούν όλοι μαζί σε ένα γκρουπ ανά κατηγορία.

### **Κρος Κάντρυ Μαραθώνιος – XCM**

4.2.004 Η απόσταση και η διάρκεια ενός αγώνα μορφής Μαραθώνιου πρέπει να έχει τα ακόλουθα ελάχιστα κριτήρια:

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΥΠΕΛΛΑ	4ώρες	80χλμ
ΑΛΛΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	3ώρες	60χλμ

Η διαδρομή θα μαρκάρεται κάθε 10 χλμ με πινακίδα που θα δείχνει την απόσταση, που απομένει να διανυθεί. Η διαδρομή δεν επιτρέπεται να περιλαμβάνει κομμάτια, που χρειάζεται να καλυφθούν και δεύτερη φορά μέσα στον αγώνα.

4.2.005 Οι ποδηλάτες θα ξεκινούν όλοι μαζί σε ένα γκρουπ ανά κατηγορία.

### **Κρος Κάντρυ από Σημείο σε Σημείο- XCP**

4.2.006 Η διαδρομή ενός αγώνα Cross Country από Σημείο σε Σημείο θα είναι μήκους μεταξύ 25χλμ και 60χλμ.

Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά από ένα σημείο και τερματίζει σε ένα άλλο. Μια διαδρομή με μορφή ενός μοναδικού κύκλου με αφετηρία και τερματισμό το ίδιο σημείο, είναι αποδεκτή.

4.2.007 Οι ποδηλάτες θα ξεκινούν όλοι μαζί σε ένα γκρουπ ανά κατηγορία.

### **Κρος Κάντρυ σε Σιρκούι ή Criterium- XCC**

4.2.008. Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα είναι στο ίδιο σημείο. Ο κύκλος δεν θα είναι μεγαλύτερος από 5χλμ.

4.2.009. Φυσικά και /ή τεχνικά εμπόδια θα επιτρέπονται μόνο αν προσπερνούνται με ασφάλεια. Για ότι δεν προβλέπεται από τον παρόντα Κανονισμό αποκλειστικά για τους αγώνες Cross Country Σιρκούι, εφαρμόζονται οι διατάξεις που αφορούν το Cross Country Ολυμπιακής Μορφής.

### **Κρος Κάντρυ Χρονομέτρησης- XCT**

4.2.010 Η διαδρομή ενός αγώνα Cross Country Χρονομέτρησης θα είναι μήκους μεταξύ 5χλμ και 25χλμ. Για ότι δεν προβλέπεται από τον παρόντα Κανονισμό αποκλειστικά για τους αγώνες Cross Country Χρονομέτρησης, εφαρμόζονται οι διατάξεις που αφορούν το Cross Country Ολυμπιακής Μορφής.

### **Κρος Κάντρυ Σκυταλοδρομίας- XCR**

4.2.011. Η Σκυταλοδρομία Cross Country διοργανώνεται στο Παγκόσμιο, το Ηπειρωτικό και το Πρωτάθλημα Ελλάδος στην επίσημη διαδρομή των αγώνων.

Στα πλαίσια του Πρωταθλήματος Ελλάδος, ο αγώνας Σκυταλοδρομίας - XCR είναι ομαδικό αγώνισμα Ορεινής Ποδηλασίας με συμμετοχή τεσσάρων (4) ποδηλατών και/ ή ποδηλατισσών, με κάθε ποδηλάτη να πραγματοποιεί μια στροφή της διαδρομής του Κρος-Κάντρυ.

Στον αγώνα σκυταλοδρομίας κάθε σωματείο έχει δικαίωμα συμμετοχής μόνο με μία ομάδα.

Κάθε ομάδα πρέπει να αποτελείται από έναν ποδηλάτη της κατηγορίας Ανδρών (ή Νέων), μια ποδηλάτισσα της κατηγορίας Γυναικών, έναν ποδηλάτη της κατηγορίας Εφήβων, και έναν ποδηλάτη της κατηγορίας Παιδών.

Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να αντικαταστήσει έναν ή περισσότερους ποδηλάτες ως εξής:

<b>Άνδρα με</b>	<b>Γυναίκα, Έφηβο, Παιδα ή Νεανίδα, Κορασίδα</b>
<b>Γυναίκα με</b>	<b>Νεανίδα, Κορασίδα</b>
<b>Έφηβο με</b>	<b>Παιδα ή Νεανίδα, Κορασίδα</b>
<b>Παιδα με</b>	<b>Νεανίδα, Κορασίδα</b>

Σε όλους τους αγώνες ο εκπρόσωπος κάθε ομάδος πρέπει να συμπληρώσει την φόρμα, που θα του δοθεί και να την παραδώσει σε κλειστό φάκελο, για να γνωστοποιήσει ποιοι αθλητές αποτελούν την ομάδα και την σειρά, με την οποία αυτοί αγωνίζονται. Ο φάκελος αυτός ανοίγει μετά το τέλος του τεχνικού συνεδρίου και δεν υπάρχει δυνατότητα αλλαγής της σειράς με την οποία αγωνίζονται, εκ των υστέρων.

## **Κεφάλαιο 2: Διαδρομή**

- 4.2.012.** Η διαδρομή ενός αγώνα **Cross Country** πρέπει κατά το δυνατόν να περιλαμβάνει δασικούς δρόμους, μονοπάτια, αγρούς και δρομάκια με χώμα ή χαλίκια, **και να περιλαμβάνει ικανοποιητικό αριθμό αναβάσεων και καταβάσεων.** Δρόμοι στρωμένοι με άσφαλτο ή λιθόστρωτα δεν πρέπει να ξεπερνάνε το 15% της συνολικής διαδρομής.
- 4.2.013.** Το 100% της διαδρομής θα πρέπει να μπορεί να διανυθεί (να είναι διαβατή) με ποδήλατο, χωρίς να λαμβάνεται υπ' όψιν η κατάσταση του εδάφους και οι μετεωρολογικές συνθήκες.
- 4.2.014.** Η διαδρομή θα πρέπει να είναι ελεύθερη από οποιοδήποτε σημαντικό εμπόδιο που δεν έχει σχεδιασθεί να είναι τοποθετημένο, και / η για το οποίο δεν έχουν προηγουμένως ειδοποιηθεί οι ποδηλάτες. **Δεν επιτρέπεται κανένα εμπόδιο, που θα μπορούσε να προκαλέσει πτώση ή σύγκρουση ποδηλατών στις περιοχές εκκίνησης και τερματισμού.**
- 4.2.015.** Παρατεταμένα στενά μονοπάτια πρέπει περιοδικά, να περιλαμβάνουν κομμάτια που να επιτρέπουν το προσπέρασμα.
- 4.2.016.** Η διαδρομή Cross Country πρέπει να είναι εξ ολοκλήρου ανεξάρτητη από άλλα αγωνίσματα που οργανώνονται στην ίδια περιοχή. **Εάν αυτό δεν μπορεί να αποφευχθεί, οι διοργανωτές θα καταφέρουν οι δυο διαδρομές να μην χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα ακόμα και στην προπόνηση.**
- 4.2.017.** **Οι διαδρομές θα πρέπει να περιλαμβάνουν και σημεία διέλευσης των θεατών. Τα σημεία αυτά θα επιβλέπονται από Ελεγκτές Διαδρομής.**

## **Κεφάλαιο 3: Σήμανση της Διαδρομής**

- 4.2.018.** Η διαδρομή θα πρέπει να μαρκάρεται με σήματα σύμφωνα με το ακόλουθο σύστημα:



**4.2.019.** Τα βέλη κατεύθυνσης (**μαύρου χρώματος σε κίτρινο φθοριούχο ή λευκό φόντο**) θα δείχνουν την διαδρομή που πρέπει να ακολουθηθεί, σημειώνοντας τις αλλαγές κατεύθυνσης, τις διασταυρώσεις και όλες τις περιοχές πιθανού κινδύνου. Οι ελάχιστες διαστάσεις των πινακίδων πάνω στις οποίες τυπώνονται τα βέλη κατεύθυνσης θα είναι 40εκ. ύψους και 20εκ. μήκους, και δεν πρέπει να τοποθετούνται σε ύψος μεγαλύτερο του 1,5μέτρου πάνω από το έδαφος.

**4.2.020.** Τα βέλη κατεύθυνσης θα τοποθετούνται, στη δεξιά πλευρά, όπως κινούνται οι ποδηλάτες κατά μήκος της διαδρομής εκτός των περιπτώσεων που υπάρχει δεξιά στροφή, όπου θα τοποθετούνται στην αριστερή πλευρά πριν από την στροφή και πάνω στη στροφή.

**4.2.021.** Ένα βέλος κατεύθυνσης πρέπει να τοποθετείται ακριβώς πάνω στην διασταύρωση, **και ένα ακόμα βέλος, 10 μέτρα μετά την διασταύρωση, για να επιβεβαιώνει ότι ακολουθείται η σωστή διαδρομή.**

Μια ορατή πινακίδα «X» θα χρησιμοποιείται, για να υποδεικνύει λανθασμένες κατευθύνσεις.

**4.2.022.** Ένας ενδεχόμενος κίνδυνος θα σηματοδοτείται με πινακίδα με ένα ή περισσότερα βέλη με κατεύθυνση προς το έδαφος. Μια θα τοποθετείται 10 έως 20 μέτρα πριν από το εμπόδιο και μια ακόμα ίδια ακριβώς στο εμπόδιο.

Μια πινακίδα με 2 ανεστραμμένα βέλη χρησιμοποιείται για να σηματοδοτήσει μια περισσότερο επικίνδυνη κατάσταση.

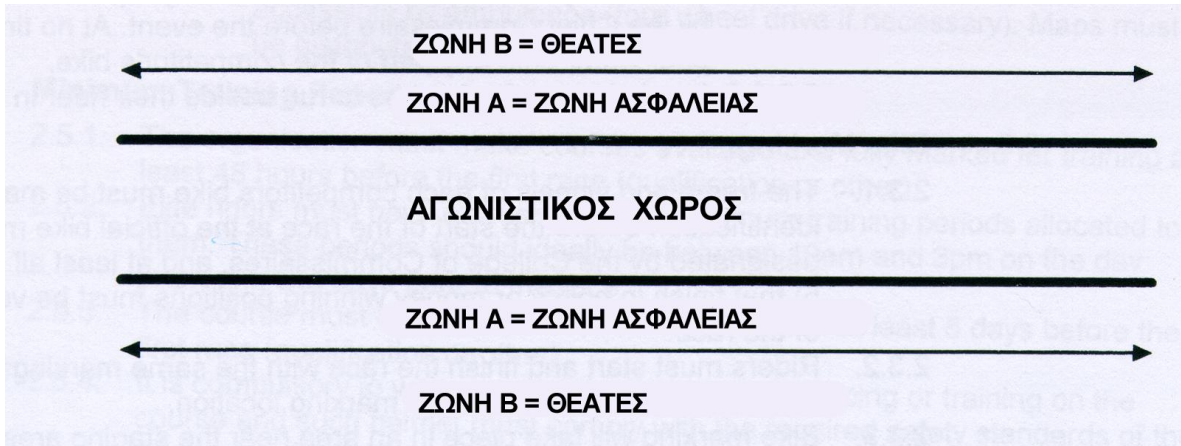
Ένα αρκετά επικίνδυνο εμπόδιο, που απαιτεί μέγιστη προσοχή, θα σηματοδοτείται με 3 ανεστραμμένα βέλη.

**4.2.023.** Πρέπει να χρησιμοποιούνται αντίγραφα των παρακάτω πινακίδων:



**4.2.024 Τα κομμάτια της** διαδρομής Cross-Country που περιλαμβάνουν απότομες και ιδιαίτερα επικίνδυνες κλίσεις, πρέπει να σηματοδοτούνται και να μαρκάρονται με μη μεταλλικούς πασσάλους αλλά με πασσάλους από μπαμπού ή πασσάλους του Σκι σλάλομ, από PVC, ύψους 1,5 έως 2 μέτρων.

**Σε κομμάτια** της διαδρομής, όπου αναπτύσσονται υψηλές ταχύτητες **και αν απαιτείται** κατά την κρίση του Τεχνικού Παρατηρητή ή του Αλυτάρχη, θα πρέπει να τοποθετείται ταινία που θα οριοθετεί την διαδρομή όπως φαίνεται στο σχήμα **παρακάτω**. Αυτή η ταινία θα τοποθετείται πάνω σε πασσάλους σε ύψος που δεν θα ενοχλεί πιθανή τηλεοπτική λήψη (συνήθως, 50 εκ. από το έδαφος). Η Ζώνη Α (ζώνη ασφαλείας) θα πρέπει να έχει πλάτος 2 μέτρα τουλάχιστον.



**4.2.025** Όπου κομμάτια της διαδρομής περιλαμβάνουν φυσικά εμπόδια όπως τοιχία, **ρίζες και** κορμούς δέντρων προφυλάσσονται από δεμάτια από άχυρο ή επικαλύπτονται επαρκώς με αφρολέξ, έτσι ώστε να προφυλάσσουν τους ποδηλάτες. Τέτοια προστατευτικά μέσα δεν πρέπει να εμποδίζουν την κίνηση των ποδηλατών **εντός της διαδρομής**.

**Σε περιοχές** επικίνδυνες για πτώση από μεγάλο ύψος, στις άκρες των γκρεμών, θα χρησιμοποιούνται προστατευτικά δίχτυα (φιλέ) σύμφωνα με τα κριτήρια ασφάλειας.

Οι γέφυρες ή ξύλινες ράμπες θα είναι καλυμμένες με ένα υλικό αντιολισθητικό (τάπητα, συρματοπλεγμα ή ειδική αντιολισθητική βαφή).

**4.2.026.** Κομμάτια της διαδρομής, όπου λόγω της μορφολογίας του εδάφους, η διαδρομή είναι δύσκολο να προσδιοριστεί, πρέπει να σηματοδοτούνται με συνεχόμενους πασσάλους ή ταινίες, που θα καλύπτουν και τις δυο πλευρές της διαδρομής.

**4.2.027.** Στο μέτρο του δυνατού οι ρίζες οι **απομεινάρια** κορμών δένδρων, βράχοι που εξέχουν κλπ. πρέπει να περαστούν με σπρέι με φωσφορίζουσα **βιοδιασπώμενη** βαφή.

## **Κεφάλαιο 4: Ζώνες Εκκίνησης και Τερματισμού**

**4.2.028.** Τα πανό εκκίνησης και/ ή τερματισμού θα τοποθετούνται ακριβώς πάνω από τις γραμμές εκκίνησης και τερματισμού, σε ελάχιστο ύψος 2,5 μέτρων από το έδαφος και θα καλύπτουν όλο το πλάτος του αγωνιστικού χώρου.

**4.2.029.** Η περιοχή εκκίνησης ενός αγώνα **Cross Country Ολυμπιακής μορφής ή Μαραθωνίου** πρέπει:

- **Να έχει ελάχιστο πλάτος 6μ. με 8μ. σε απόσταση 50 τουλάχιστον μέτρων προ της γραμμής εκκίνησης.** Κριτήριο οριστικής επιλογής του πλάτους της γραμμής εκκίνησης είναι το πιθανό σύνολο των αθλητών που θα λάβουν εκκίνηση.
- **Να έχει πλάτος τουλάχιστον 6μ. σε απόσταση 100 μέτρων μετά την γραμμή**

εκκίνησης, και ύστερα από το σημείο αυτό, μπορεί να στενέψει.

- Να έχει επίπεδη ή με ανηφορική κλίση.
- Στην πρώτη στροφή μετά την εκκίνηση, οι ποδηλάτες να μπορούν να περάσουν μαζί με ευκολία.

**4.2.030.** Η περιοχή τερματισμού ενός αγώνα **Cross Country Ολυμπιακής μορφής ή Μαραθωνίου** πρέπει:

- Να έχει πλάτος τουλάχιστον 4μ. για μια ελάχιστη απόσταση 50μ. προ της γραμμής τερματισμού.
- Να έχει πλάτος τουλάχιστον 4μ. για μια ελάχιστη απόσταση 20μ. μετά την γραμμή τερματισμού.
- Να είναι επίπεδη ή με ανηφορική κλίση.

**4.2.031.** Στις δύο πλευρές της διαδρομής, **100 μ.** πριν και 50 μ. μετά την γραμμή εκκίνησης **και τερματισμού**, συνιστάται να πρέπει να τοποθετούνται κιγκλιδώματα ή άλλο προστατευτικό μέσο.

**4.2.032.** Το τελευταίο χιλιόμετρο της διαδρομής πρέπει να είναι σημειωμένο καθαρά και με ακρίβεια.

## Κεφάλαιο 5: Τροφοδοσία – Σχεδιάγραμμα

DIAGRAM 1 : FEED/TECHNICAL ASSISTANCE ZONE ONE SIDE

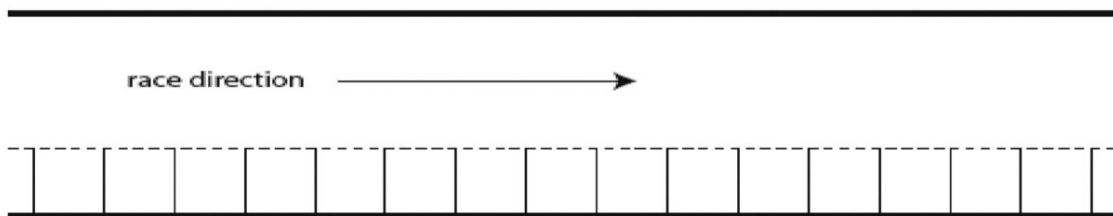


DIAGRAM 2 : FEED/TECHNICAL ASSISTANCE ZONE OPPOSITE SIDES

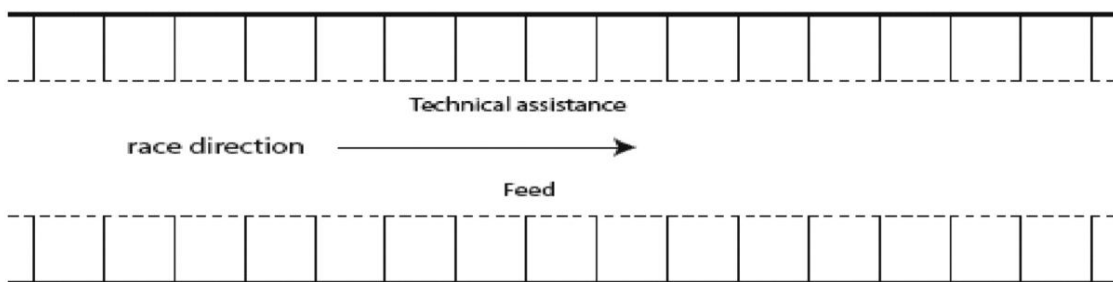
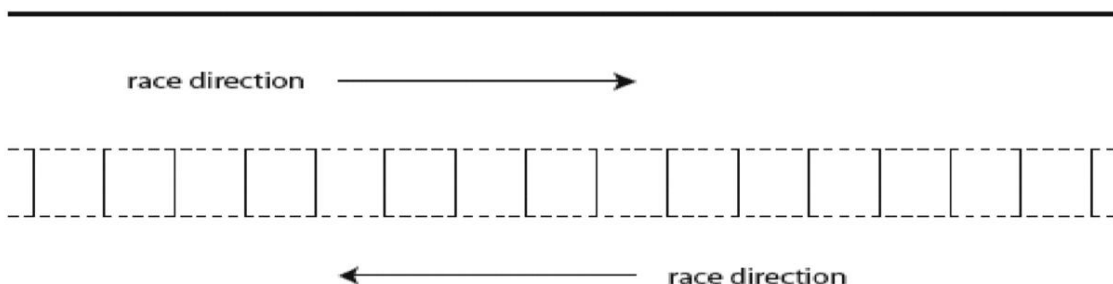


DIAGRAM 3 : DOUBLE FEED/TECHNICAL ASSISTANCE ZONE



**4.2.033.** Η τροφοδοσία επιτρέπεται μόνο σε προκαθορισμένες ζώνες που σχεδιάστηκαν γι' αυτό το λόγο, **οι οποίες χρησιμοποιούνται επίσης και ως ζώνες παροχής Τεχνικής Βοήθειας.**

**4.2.034.** Οι ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής **Βοήθειας** πρέπει να ευρίσκονται σε επίπεδα ή ανηφορικά φαρδιά κομμάτια της διαδρομής, (όπου η ταχύτητα είναι μικρή) και **να είναι αρκετά μακριές και κατανεμημένες λογικά μέσα στην διαδρομή. Συνιστάται να είναι χωρισμένες σε δύο μέρη, ένα για Τροφοδοσία και ένα για Τεχνική Βοήθεια.**

**Για αγώνες Cross Country Ολυμπιακής μορφής - ΧCO, θα καθορίζονται μέχρι δύο (2) ζώνες. Για Μαραθώνιους, οι ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής Βοήθειας θα είναι τουλάχιστον τρεις (3).**

**4.2.035.** Ο Τεχνικός Παρατηρητής ή σε απουσία αυτού, ο Αλυτάρχης σε συνεργασία με τον Διευθυντή του Αγώνα, θα καθορίσουν και οριοθετήσουν τις τοποθεσίες των ζωνών Τροφοδοσίας/ Τεχνικής **Βοήθειας.**

**4.2.036.** Οι ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής **Βοήθειας** πρέπει να έχουν αρκετό πλάτος και εκτεταμένες ώστε να επιτρέπουν το πέρασμα των ποδηλατών που δεν σταματάνε για τροφοδοσία και να αποφεύγουν έτσι να ενοχλούνται από τους ποδηλάτες που τροφοδοτούνται (και το ανάποδο).

Θα χωρίζονται στα παρακάτω μέρη:

- Ένα μέρος για Ομάδες όπου οι Συνοδοί φορούν διακριτική εμφάνιση της Ομάδας τους,
- Ένα μέρος για τις υπόλοιπες Ομάδες, και για τους ποδηλάτες που δεν έχουν Συνοδό - τροφοδότη.

**4.2.037.** Οι ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής **Βοήθειας** πρέπει να είναι ευκρινώς σηματοδοτημένες και **αριθμημένες. Συνιστάται** να περιφράσσονται ώστε να μην εισέρχονται θεατές. Η πρόσβαση επιτρέπεται αυστηρά κατόπιν ελέγχου από Κομισάριους **ή Κριτές και/ ή Έφορους Τάξης Διαδρομής (Marshals).**

**4.2.038.** **Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα και τους αγώνες κλάσης M1,** στις ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής **Βοήθειας** μπορούν να εισέρχονται μόνο τα άτομα που έχουν την κατάλληλη διαπίστευση. **Στους υπόλοιπους αγώνες, η χρήση διαπίστευσης είναι προαιρετική.**

**Η διαπίστευση** δίδεται κατά την διάρκεια του Τεχνικού Συνεδρίου πριν από τον αγώνα. Θα δίνεται μια διαπίστευση για έναν Τροφοδότη για κάθε **τέσσερις** ποδηλάτες, για κάθε ζώνη τροφοδοσίας σε κάθε αγώνα. Χωρίς να παραβλέπεται η προηγούμενη διάταξη, μια δεύτερη διαπίστευση μπορεί να δίδεται για έναν μηχανικό της Ομάδας.

**4.2.039.** Φυσική επαφή μεταξύ των τροφοδοτών/ μηχανικών και των ποδηλατών, **επιτρέπεται μόνο στις ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής Βοήθειας.** Η τροφοδοσία θα πρέπει να παραδίδεται στο χέρι του ποδηλάτη, **ενώ** απαγορεύεται σε οποιοδήποτε τροφοδότη να τρέχει παράλληλα με τον ποδηλάτη.

**4.2.040.** Νερό μπορεί να ψεκάζεται πάνω στον ποδηλάτη μόνο κατόπιν ειδικής άδειας του Αλυτάρχη, που θα δοθεί προ του αγώνα.

**4.2.041.** Προστατευτικά γυαλιά ηλίου, μπορούν να αλλάζονται μόνο στις ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής Βοήθειας

**4.2.042.** **Κανένας ποδηλάτης δεν επιτρέπεται να γυρίσει και κινηθεί ανάποδα στην ροή του αγώνα, προκειμένου να προσεγγίσει την ζώνη τροφοδοσίας.**

## **Κεφάλαιο 6: Τεχνική Βοήθεια**

**4.2.043.** Η Τεχνική Βοήθεια σε έναν αγώνα επιτρέπεται σύμφωνα με τις παρακάτω διατάξεις:

- 4.2.044.** Εγκεκριμένη Τεχνική Βοήθεια κατά την διάρκεια ενός αγώνα, λογίζεται ως οι επισκευές ή η αντικατάσταση κάθε εξαρτήματος του ποδηλάτου, εκτός του σκελετού. Αλλαγές ολόκληρου του ποδηλάτου δεν επιτρέπονται, και ο ποδηλάτης πρέπει να διασχίσει την γραμμή τερματισμού με τον αριθμό ποδηλάτου, που είχε στην εκκίνηση.
- 4.2.045.** Η Τεχνική Βοήθεια θα δίδεται μόνο στις ζώνες Τροφοδοσίας/ Τεχνικής Βοήθειας.
- 4.2.046.** Τα ανταλλακτικά και τα εργαλεία θα φυλάσσονται στις ζώνες. Οι επισκευές και οι αλλαγές εξοπλισμού θα γίνονται από τον ίδιο τον ποδηλάτη από μόνος του ή με την βοήθεια συναθλητή της Ομάδας του, του Μηχανικού της Ομάδας του ή Ουδέτερο Τεχνικό Συνεργείο.
- 4.2.047.** Επιπροσθέτως, επιτρέπεται η Τεχνική Βοήθεια εκτός των ζωνών μεταξύ ποδηλατών της ίδιας μόνο Ομάδας. Οι ποδηλάτες μπορούν να μεταφέρουν μαζί τους μικροεργαλεία ή ανταλλακτικά, που δεν θα εκθέτουν σε κίνδυνο αυτούς ή τους αντιπάλους τους.

## **Κεφάλαιο 7: Ασφάλεια**

### **Έφοροι Τάξης Διαδρομής (Marshals)**

- 4.2.048.** Όπου είναι δυνατόν, κάθε Έφορος Τάξης Διαδρομής (Marshal) θα τοποθετείται σε σημείο που να βλέπει τον επόμενο Έφορο Τάξης Διαδρομής (Marshals). Θα υποδεικνύουν την άφιξη των ποδηλατών με ένα κοφτό, δυνατό σφύριγμα.
- 4.2.049.** Οι Έφοροι Τάξης Διαδρομής (Marshals) της διαδρομής, που εργάζονται σε επικίνδυνα σημεία της διαδρομής θα φέρουν κίτρινη σημαία, η οποία θα κυματίζει, για να δείξουν ένα ατύχημα που έχει συμβεί στην διαδρομή και να προειδοποιήσουν τους υπόλοιπους ποδηλάτες.

### **Πρώτες Βοήθειες (Ελάχιστες Απαιτήσεις)**

- 4.2.050** Ένα τουλάχιστον ασθενοφόρο και η οργάνωση ενός σταθμού για την παροχή των βασικών πρώτων βοηθειών θα πρέπει να υπάρχει για κάθε αγώνα.

**Ένας Ιατρός και ένα αριθμός απολύτως καταρτισμένων παραϊατρικών (νοσοκομειακών) βοηθών θα πρέπει να βρίσκονται σε άμεση ετοιμότητα.**

- 4.2.051.** Ο σταθμός, όπου θα παρέχονται οι Πρώτες Βοήθειες θα βρίσκεται σε κεντρικό σημείο και θα αναγνωρίζεται εύκολα από όλους τους συμμετέχοντες.
- 4.2.052.** Για να μπορούν να ειδοποιούνται έγκαιρα σε όλα τα επείγοντα περιστατικά, τα μέλη της υπηρεσίας πρώτων βοηθειών πρέπει να βρίσκονται σε επαφή **με σύστημα ραδιοεπικοινωνίας** μεταξύ τους, με τον Οργανωτή και με τα μέλη της Αγωνοδίκου Επιτροπής.
- 4.2.053.** Το προσωπικό της υπηρεσίας Πρώτων Βοηθειών πρέπει να αναγνωρίζεται εύκολα από ένα διακριτικό σημάδι ή από μία ειδική στολή.
- 4.2.054.** Τα μέλη της υπηρεσίας των Πρώτων Βοηθειών θα διαμοιράζονται σε θέσεις «κλειδιά» της διαδρομής και θα είναι παρόντα όλες τις ημέρες των αγώνων. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει μία ομάδα Πρώτων Βοηθειών κατά την διάρκεια των επίσημων προπονήσεων.
- 4.2.055** Ο Οργανωτής πρέπει να παρέχει όλα τα απαιτούμενα μέσα για να διευκολύνει την άμεση πρόσβαση και απομάκρυνση των τραυματισμένων ατόμων από κάθε σημείο

**της διαδρομής. Οχήματα παντός εδάφους** (Μοτοσικλέτες χώματος ή μοτοσικλέτες 4Χ4 quad) **με έμπειρους οδηγούς** πρέπει να είναι διαθέσιμα με τρόπο τέτοιο, ώστε να μπορούν να φτάνουν, γρήγορα σε όλα τα σημεία της διαδρομής.

Τα πιθανώς πολύ επικίνδυνα σημεία πρέπει να αναγνωρίζονται εύκολα και πρέπει να είναι προσβάσιμα σε ασθενοφόρα (4Χ4 αν είναι απαραίτητο).

**4.2.056** Πριν την έναρξη του αγώνα, μια μικρή χρονικά συνάντηση θα πραγματοποιείται με το Διευθυντή του Αγώνα, τον Ιατρό, τους επικεφαλείς των παραϊατρικών υπηρεσιών και τον Αλυτάρχη. Χάρτες της διαδρομής θα διανέμονται στο ιατρικό προσωπικό.

## **Κεφάλαιο 8: Διαδικασίες του Αγώνα**

### **Επίσημη Προπόνηση**

**4.2.057** Οι διοργανωτές θα διαθέσουν στους αθλητές τις διαδρομές του αγώνα πλήρως σηματοδοτημένες, ώστε να μπορούν να προπονούνται εκεί, 24 ώρες τουλάχιστον πριν από την πρώτη επίσημη εκκίνηση.

### **Θέσεις Εκκίνησης**

**4.2.58** Για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα και τους αγώνες κλάσης M1 και M2, Cross Country Ολυμπιακής μορφής και Μαραθωνίου, ο καθορισμός της θέσης εκκίνησης των ποδηλατών, γίνεται με τα ακόλουθα κριτήρια:

- Σύμφωνα με την τελευταία έκδοση της ατομικής κατάταξης της UCI, με τους βαθμούς που έχει συγκεντρώσει ο ποδηλάτης, ανεξάρτητα σε ποια κατηγορία συμμετέχει.
- Σύμφωνα με την ατομική κατάταξη του Κυπέλλου Ελλάδος, στην κατηγορία που συμμετέχει ο ποδηλάτης, ανεξάρτητα σε ποια κατηγορία ανήκει ο ίδιος.
- Για ποδηλάτες που δεν κατατάσσονται σε μια από τις δυο παραπάνω περιπτώσεις, γίνεται κλήρωση.
- Κλήρωση γίνεται επίσης, και στους αγώνες του Εθνικού Αγωνιστικού Προγράμματος κλάσης M3.

### **Κατάταξη Αθλητών**

**4.2.59** Ποδηλάτες που εγκαταλείπουν τον αγώνα πριν χαρακτηρισθούν από τους Κομισάριους ή τον Κριτή Αφίξεων ως ποδηλάτες που κάλυψαν λιγότερους γύρους, θα κατατάσσονται ως εγκαταλείψαντες «DNF» (Did not finish), και δεν θα βαθμολογούνται, με βαθμούς κατάταξης.

**4.2.60** Ποδηλάτες, που κλείνονται γύρο από τον προπορευόμενο, θα απομακρύνονται από την διαδρομή του αγώνα, **μόνο όταν** ολοκληρώσουν το γύρο **στον οποίο καλύφθηκαν**, ακολουθώντας ένα προκαθορισμένο **διάδρομο αποχώρησης** τοποθετημένο στην αρχή της ευθείας τερματισμού. Θα τοποθετηθούν στα αποτελέσματα **με την σειρά** που τερμάτισαν, και **επιπρόσθετα τους μείον** γύρους που κάλυψαν.

## **Κεφάλαιο 8 α: Ειδικές προβλέψεις**

**4.2.061** Για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, θα εφαρμόζεται ο κανονισμός του **80%**. Για τους αγώνες **Κρος Κάντρυ Ολυμπιακής μορφής**, ποδηλάτης που είναι αργός (αργοπορεί) περισσότερο από το 80% του χρόνου του προπορευόμενου ποδηλάτη θα αποσύρεται (βγαίνει) από τον αγώνα, ακολουθώντας ένα προκαθορισμένο διάδρομο τερματισμού, πριν από αρχή της ευθείας τερματισμού (εκτός από την τελευταία στροφή του προπορευόμενου ποδηλάτη).

Ο χρόνος του προπορευόμενου ποδηλάτη υπολογίζεται λαμβάνοντας υπ' όψη τον πρώτο πλήρη

γύρο (στροφή) του προπορευόμενου και εφαρμόζεται σε όλη τη διάρκεια του αγώνα). Οι ποδηλάτες **που αποσύρονται με τον Κανονισμό του 80%** θα πρέπει να συμπληρώσουν την στροφή που πιάστηκαν και ακολούθως να εξέλθουν του αγώνα στον προκαθορισμένο διάδρομο τερματισμού πριν από την ευθεία τερματισμού.

- 4.2.62** Όλοι οι ποδηλάτες που **αποσύρονται με τον Κανονισμό του 80%** στροφή θα κατατάσσονται στα αποτελέσματα, ως αθλητές που τερμάτισαν, με σειρά τερματισμού, ανάλογα με τους γύρους που κάλυψαν.
- 4.2.63** Κατά την διεξαγωγή των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων, εάν ο Αλυτάρχης και η Αγωνόδικος Επιτροπή κρίνει σκόπιμο σε μια ή περισσότερες κατηγορίες να μην εφαρμοστεί ο κανονισμός του 80%, αυτό θα μπορεί να ισχύσει κατόπιν άδειας της Τεχνικής Επιτροπής της Ε.Ο.Ποδηλασίας.
- 4.2.64** Σε κάποιους αγώνες Κρος Κάντρυ, εάν είναι αναγκαίο για λόγους ασφάλειας και εξαιτίας της φύσης της διαδρομής, να συμμετάσχουν μικρότερος αριθμός ποδηλατών, η Τεχνική Επιτροπή θα μπορεί να ορίσει κριτήρια πρόκρισης των ποδηλατών, που δήλωσαν συμμετοχή, πιθανόν με προκριματικούς αγώνες.

## **Κεφάλαιο 9. ΑΓΩΝΕΣ ΜΕ ΕΤΑΠ (Stage Races)**

### **§ 1: Γενικοί Κανόνες**

- 4.6.1 Οι αγώνες με ΕΤΑΠ, είναι σειρά αγώνων Cross Country, στους οποίους συμμετέχουν ποδηλάτες ατομικά ή σε Ομάδες. Οι ποδηλάτες πρέπει να ολοκληρώσουν κάθε ΕΤΑΠ για να δικαιούνται να προχωρήσουν στο επόμενο.
- 4.6.2 Χωρίς να παραβλέπεται το άρθρο 1.2.044 οι διοργανωτές θα προωθήσουν το Πρόγραμμα του αγώνα τους, στην Τεχνική Επιτροπή της Ε.Ο.Ποδηλασίας, όπως προβλέπεται από το άρθρο 1.2.039
- 4.6.3 *(Αποσύρεται 01.01.2006)*
- 4.6.4 Ο Αγώνας με ΕΤΑΠ είναι για Ομάδες ή για ατομικά δηλωμένους ποδηλάτες. Οι τελευταίοι δεν μπορούν να συμμετάσχουν σε αγώνες με ΕΤΑΠ που είναι μόνο για Ομάδες. Οι ομάδες των Ανδρών αποτελούνται από 2 μέχρι και 8 ποδηλάτες. Οι ομάδες των Γυναικών θα αποτελούνται από 2 μέχρι 6 ποδηλάτισσες.

### **§2: Διάρκεια και ΕΤΑΠ**

- 4.6.5** Οι αγώνες με ΕΤΑΠ διαρκούν από τρεις μέρες το ελάχιστο μέχρι 8 ημέρες το μέγιστο. Οκταήμεροι αγώνες θα περιλαμβάνουν και μια ημέρα ξεκούρασης. Μόνο ένα ΕΤΑΠ επιτρέπεται να διεξάγεται ανά ημέρα. Κάθε ΕΤΑΠ δεν θα ξεκινά πριν τις 9 π μ.
- 4.6.6** Οι διάφοροι τύποι αγώνων Cross Country που αναλύονται στα άρθρα 4.2.001 μέχρι 4.2.010
- 4.6.7** Θα επιλέγονται για ΕΤΑΠ.

- **Απόσταση και διάρκεια των ΕΤΑΠ:**
- **Cross Country:** κυκλική διαδρομή τουλάχιστον 5χλμ ο γύρος.
- **Αγώνας στο δρόμο:** Διαδρομή ή σιρκουί τουλάχιστον 25χλμ.
- **Μικρό σιρκουί ΧC:** Σιρκουί 5χλμ το μέγιστο με διάρκεια από 30' μέχρι 60 λεπτά.
- **Ατομική Χρονομέτρηση** από 5 μέχρι 25χλμ.
- **Ομαδική Χρονομέτρηση** από 5 μέχρι 25χλμ. Ο χρόνος Ομάδας υπολογίζεται στον τρίτο ποδηλάτη ή στην δεύτερη ποδηλάτισσα κάθε Ομάδας, και λογίζεται στην Γενική Ομαδική Κατάταξη.
- **Μαραθώνιος:** ΕΤΑΠ τουλάχιστον 60χλμ.

### **§ 3: Κατατάξεις**

- 4.6.8 Η Γενική Ατομική Κατάταξη Ανδρών και Γυναικών είναι υποχρεωτικές. Η Γενική Ατομική

Κατάταξη βασίζεται στην αθροιστική κατάταξη του χρόνου για κάθε ΕΤΑΠ.

- 4.6.9 Η Γενική Ομαδική Κατάταξη Ανδρών και Γυναικών είναι προαιρετική. Εκτός από την περίπτωση της Ομαδικής Χρονομέτρησης η Γενική Ομαδική Κατάταξη θα υπολογίζεται αθροίζοντας τους χρόνους των δύο πρώτων Ανδρών ή των δύο πρώτων Γυναικών κάθε ΕΤΑΠ.
- 4.6.10 Μόνους ή ποινές χρόνου θα λαμβάνονται υπόψη.

#### **§ 4: Τεχνικές Διευκρινήσεις**

- 4.6.11 Ένας αγώνας με ΕΤΑΠ, δεν πρέπει να περιλαμβάνει παραπάνω από μια μεταφορά με οχήματα κάθε τρεις αγωνιστικές ημέρες (ΕΤΑΠ). Η διάρκεια της μεταφοράς αυτής δεν θα υπερβαίνει τις τρεις ώρες. Μεταφορά μικρότερη της μιας ώρας δεν λαμβάνεται υπόψη.
- 4.6.12 Προεκκινήσεις (ή ουδετεροποιημένες εκκινήσεις) θα περιλαμβάνονται σε ένα μέγιστο 75% της συνολικής απόστασης του ΕΤΑΠ. Η ουδετεροποιημένη εκκίνηση δεν θα υπερβαίνει τα 35χλμ σε μήκος. Ένα όχημα που θα δίνει τον ρυθμό θα ελέγχει την ταχύτητα των ποδηλατών, μέχρι να προσεγγίσουν την πραγματική εκκίνηση. Η εκκίνηση θα δοθεί από στάση σε γραμμή εκκίνησης. Η εκκίνηση θα δοθεί 30' από την άφιξη του προπορευόμενου οχήματος έως και 3 ώρες μετά την άφιξη του.
- 4.6.13 Θα πρέπει να υπάρχουν δυο μοτοσικλέτες συνοδείας (μια προπομπός και μια «σκούπα») σε όλα τα ΕΤΑΠ πλην αυτών των χρονομετρήσεων.
- 4.6.14 Ο Οργανωτής θα πρέπει να παρέχει διακριτική εμφάνιση στον προπορευόμενο της Γενικής Ατομικής Κατάταξης.

### **Τμήμα 3. ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ (DOWNHILL)**

#### **§ 1: Διεξαγωγή του Αγώνισματος**

- 4.3.001 Η κατάβαση (Downhill) θα διεξάγεται σε αγώνες μιας προσπάθειας. Μπορεί να έχει έναν από τους παρακάτω τύπους:  
Ένα σύστημα όπου ένας προκριματικός, ακολουθούμενος από έναν ημιτελικό ο οποίος οδηγεί σε έναν τελικό, όπου ο πιο γρήγορος ποδηλάτης ανακηρύσσεται νικητής. Ένας αγώνας κατάταξης, (όπου συμμετέχουν όλοι οι ποδηλάτες), ο οποίος καθορίζει την σειρά εκκινήσεων για τον επίσημο αγώνα κατάβασης που ακολουθεί, και όπου ο πιο γρήγορος ποδηλάτης ανακηρύσσεται νικητής. Το σύστημα αυτό θα χρησιμοποιείται στα **Πανελλήνια** Πρωταθλήματα.
- 4.3.2 Σύστημα που βασίζεται σε δύο επαναληπτικούς αγώνες, όπου ο καλύτερος χρόνος της μιας των δύο επαναλήψεων μετράει για το τελικό αποτέλεσμα, γίνεται αποδεκτό μόνο κατόπιν άδειας από την Τεχνική Επιτροπή της Ε.Ο.Ποδηλασίας.
- 4.3.3 Δεν γίνεται αποδεκτό σύστημα βασισμένο σε δύο επαναλήψεις, στο οποίο ο μέσος όρος ή το άθροισμα των χρονικών επιδόσεων καθορίζει το αποτέλεσμα.

#### **§ 2: Διαδρομή**

- 4.3.4 Η διαδρομή ενός αγώνα κατάβασης θα πρέπει να είναι όλη κατηφορική.
- 4.3.5 Η διαδρομή θα περιλαμβάνει τμήματα με στενά και φαρδιά μονοπάτια, δασικούς δρόμους και μονοπάτια, και τμήματα με **βράχια και πέτρες**. Πρέπει να **γίνεται μια ανάμειξη γρήγορων και τεχνικών κομματιών**. Ελάχιστη έμφαση θα δίνεται στην ικανότητα των αθλητών **ποδηλατούν**, ενώ ο έλεγχος θα επικεντρώνεται στην τεχνική τους ικανότητα.
- 4.3.6 Η διαδρομή ενός αγώνα κατάβασης θα καθορίζεται από τον παρακάτω πίνακα:



	<b>ΕΛΑΧΙΣΤΟ</b>	<b>ΜΕΓΙΣΤΟ</b>
<b>Μήκος Διαδρομής</b>	<b>1,500μ.</b>	<b>3,500μ.</b>
<b>Διάρκεια Αγώνα</b>	<b>2 ΛΕΠΤΑ</b>	<b>5 ΛΕΠΤΑ</b>

**Ένας αγώνας με μικρότερη διάρκεια μπορεί να διεξαχθεί κατόπιν άδειας της Τεχνικής Επιτροπής της Ε.Ο.Ποδηλασίας.**

- 4.3.7** Η διαδρομή της Κατάβασης πρέπει να είναι εξ ολοκλήρου ανεξάρτητη από άλλα αγωνίσματα που οργανώνονται στην ίδια περιοχή. **Εάν αυτό δεν μπορεί να αποφευχθεί, οι διοργανωτές θα καταφέρουν οι δυο διαδρομές να μην χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα ακόμα και στην προπόνηση.**
- 4.3.8** Η διαδρομή ενός αγώνα Κατάβασης πρέπει να σηματοδοτηθεί, όπως περιγράφεται στα άρθρα 4.2.018 μέχρι 4.2.027
- 4.3.9** Δεν επιτρέπεται η χάραξη της διαδρομής μόνο με δεμάτια από άχυρο.
- 4.3.10** Η περιοχή εκκίνησης πρέπει να είναι τουλάχιστον πλάτος 1 μέτρο και όχι παραπάνω από 2μέτρα , και η περιοχή τερματισμού τουλάχιστον 6μέτρα φαρδιά. Η περιοχή εκκίνησης πρέπει να είναι καλυμμένη.
- 4.3.11** Θα πρέπει να υπάρχει μια επιπλέον διαδρομή 50μ. τουλάχιστον μετά την γραμμή τερματισμού, για να επιτρέπει το *ασφαλείς* φρενάρισμα των ποδηλατών.  
Η περιοχή αυτή δεν πρέπει να έχει εμπόδια.

#### **Ρούχα και αξεσουάρ προστασίας**

- 4.3.12** Ένα κράνος ολικής κάλυψης του προσώπου (Full Face) θα χρησιμοποιείται υποχρεωτικά κατά τους αγώνες και τις προπονήσεις στην διαδρομή του αγώνα.
- 4.3.13** Η Ε.Ο.Ποδηλασίας, συνιστά με ακραία αυστηρότητα την χρήση των παρακάτω προστατευτικών μέσων:
- Προστατευτικά πλάτης, αγκώνων, γονάτων και ώμων από σκληρό υλικό.
  - Αφρώδεις προστατευτικά ενίσχυσης στους μηρούς και τις κνήμες.
  - Μακριά παντελόνια, με προστατευτικά.
  - Φανέλες με μακριά μανίκια.
  - Γάντια ολικής κάλυψης της παλάμης και των δαχτύλων.

#### **§: Ελεγκτές Διαδρομής (Marshals)**

- 4.3.14** Όπου είναι δυνατόν, κάθε Ελεγκτής θα τοποθετείται σε σημείο που να βλέπει τον επόμενο Ελεγκτή. Θα υποδεικνύουν την άφιξη των ποδηλατών με ένα κοφτό, δυνατό σφύριγμα.
- 4.3.15** Οι Ελεγκτές Διαδρομής πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με σημαίες ώστε να υπάρχει ένα σύστημα ασφάλειας, που θα λειτουργεί με τον ακόλουθο τρόπο:
- 4.3.16** Κατά την διάρκεια των **επίσημων** προπονήσεων, όλοι οι Ελεγκτές Διαδρομής θα πρέπει να κρατάνε μία κίτρινη σημαία, **η οποία θα κυματίζει**, για να δείξουν ένα ατύχημα που έχει συμβεί στην διαδρομή και να **προειδοποιήσουν** τους **υπόλοιπους** ποδηλάτες.
- 4.3.17** Συγκεκριμένοι Ελεγκτές Διαδρομής, που θα οριστούν ειδικά γι αυτό, θα κρατάνε μία κόκκινη σημαία, **και θα φέρουν συσκευή** ραδιοεπικοινωνίας στην ίδια συχνότητα με αυτή του Αλυτάρχη, του Διευθυντή του Αγώνα, **του Τεχνικού Παρατηρητή**, και της ιατρικής ομάδας. Θα τοποθετούνται σε στρατηγικά σημεία της διαδρομής εις τρόπον ώστε να έχουν ραδιοεπικοινωνία με τους πιο κοντινούς Ελεγκτές (αριστερά και δεξιά) που κρατάνε κόκκινη σημαία.  
Οι κόκκινες σημαίες θα χρησιμοποιούνται στις προπονήσεις αλλά και στους επίσημους αγώνες.  
Αν οι Ελεγκτές Διαδρομής που κρατάνε κόκκινη σημαία εντοπίσουν (δουν) ένα σοβαρό ατύχημα πρέπει να ειδοποιήσουν αμέσως **με την συσκευή ραδιοεπικοινωνίας** τον Αλυτάρχη τον Διευθυντή του Αγώνα, **τον Τεχνικό Παρατηρητή και την Ιατρική Ομάδα.**

Οι Ελεγκτές, που κρατάνε κόκκινη σημαία πρέπει να εκτιμήσουν αμέσως την κατάσταση του **πεσμένου ποδηλάτη και να την κοινοποιήσουν** στα πρόσωπα που αναφέρονται παραπάνω.

Οι Ελεγκτές που κρατάνε κόκκινη σημαία και δεν τους αφορά άμεσα ένα ατύχημα είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθούν τις μεταδόσεις του συστήματος ραδιοεπικοινωνίας, το οποίο θα αναφέρει λεπτομέρειες για το ατύχημα. Εάν παρατηρήσουν ότι ένας από τους διπλανούς Ελεγκτές κουνάει την κόκκινη σημαία θα πρέπει να κάνουν και εκείνοι το ίδιο.

**4.3.018** Οι ποδηλάτες που βλέπουν να κουνιέται μία κόκκινη σημαία κατά την διάρκεια του αγώνα πρέπει να σταματήσουν αμέσως, διότι αυτό σημαίνει ότι έχει συμβεί κάποιο σοβαρό ατύχημα στην διαδρομή.

Ένας ποδηλάτης που σταμάτησε πρέπει να συνεχίσει ήρεμα αλλά χωρίς καθυστέρηση στην διαδρομή μέχρι το τέλος της για να ζητήσει μία νέα εκκίνηση από τον Κομισάριο άφιξης και να περιμένει περαιτέρω πληροφόρηση και οδηγίες.

### **§ 5: Πρώτες βοήθειες (ελάχιστες απαιτήσεις)**

**4.3.019** Οι πρώτες βοήθειες πρέπει να οργανωθούν όπως αναφέρεται στα άρθρα **4.2.050 με 4.2.056**, με την επισήμανση ότι ο αριθμός του παραϊατρικού προσωπικού θα πρέπει να είναι αρκετά αυξημένος.

### **§ 6: Προπονήσεις**

**4.3.020.** Οι επίσημες προπονήσεις πρέπει να οργανώνονται όπως παρακάτω:

- Μια αναγνώριση της διαδρομής με τα πόδια, πρέπει να οργανωθεί υποχρεωτικό πριν την πρώτη επίσημη προπόνηση.
- Μία πρωινή προπόνηση με διαλείμματα, πρέπει να προβλεφθεί τις προηγούμενες του επίσημου αγώνα ημέρες.
- Μία προπόνηση χωρίς διαλείμματα, πρέπει να προβλεφθεί την προηγούμενη πριν τον επίσημο αγώνα ημέρα.
- Μια προαιρετική για κάθε ποδηλάτη, προπόνηση το πρωί της ημέρας του επίσημου αγώνα. **Καμιά προπόνηση δεν επιτρέπεται αφότου έχει ξεκινήσει ο αγώνας.**

**4.3.021.** Κάθε ποδηλάτης θα πρέπει να καλύψει τουλάχιστον δυο προπονητικές κούρσες με κίνδυνο αποκλεισμού του, **σε περίπτωση αδυναμίας. Υποχρεούται να υπογράψει ένα φύλο ελέγχου προπονήσεων που θα βρίσκεται στην γραμμή εκκίνησης.**

**4.3.022.** Οι ποδηλάτες θα πρέπει να ξεκινούν όλες τις προπονήσεις κατάβασης από την αρχή της διαδρομής όπου ευρίσκεται και η επίσημη γραμμή εκκίνησης. Έναρξη προπόνησης κατάβασης πιο κάτω από την επίσημη γραμμή εκκίνησης μπορεί να επιφέρει στον ποδηλάτη, ποινή αποκλεισμού από τον αγώνα.

**4.3.023.** Οι ποδηλάτες πρέπει να φέρουν το εμπρόσθιο αριθμό του ποδηλάτου τους, κατά τη διάρκεια των προπονήσεων.

### **§ 7: Μεταφορά**

**4.3.24** Ο Οργανωτής θα έχει ένα σύστημα μεταφοράς που θα είναι σε θέση να μεταφέρει εγκαίρως στην εκκίνηση του αγώνα όλους τους ποδηλάτες και τα ποδήλατά τους.

**4.3.25** Θα πρέπει επίσης να έχει προβλεφθεί και μία εναλλακτική λύση μεταφοράς σε περίπτωση που το αρχικό σύστημα μεταφοράς αποδειχθεί **αναποτελεσματικό**.

## **Τμήμα 4. ΑΓΩΝΕΣ ΤΕΤΡΑΠΛΟΥ (4-Cross)**

### **Κεφάλαιο 1: Φύση του Αγώνισματος**

**4.4.001** Το Τετραπλό (4X) είναι ένα αγώνισμα **με αποκλεισμό**, στο οποίο τέσσερις ποδηλάτες ανταγωνίζονται **δίπλα-δίπλα** στην ίδια διαδρομή κατάβασης. Η φύση αυτού του



- 4.4.007. Κάθε σειρά θα αγωνιστεί μόνο μια φορά. Ο τρίτος και ο τέταρτος κάθε σειράς θα αποκλειστεί.** Ο πρώτος και ο δεύτερος θα προκριθούν στον επόμενο γύρο.
- 4.4.008.** Σε συμπλήρωση του τελικού, ένας μικρός Τελικός, θα διεξαχθεί για τους τέσσερις ηττημένους του προτελευταίου Γύρου, για να καθοριστούν οι θέσεις 5 ως 8.
- 4.4.009.** Οι ποδηλάτες που τερματίζουν μετά την **8<sup>η</sup> θέση**, κατατάσσονται σύμφωνα με τον γύρο που αποκλείστηκαν και τον χρόνο τους στον προκριματικό γύρο.
- 4.4.010.** Οι ποδηλάτες κάθε σειράς μπορούν να επιλέξουν την θέση τους στην εκκίνηση, σύμφωνα με τον χρόνο τους στον προκριματικό. Ο ποδηλάτης με τον ταχύτερο χρόνο, επιλέγει πρώτος.
- 4.4.011.** Οι ποδηλάτες θα πάρουν εκκίνηση από στάση. Μια κίνηση εμπρός, που έχει ως αποτέλεσμα την επαφή με την πύλη εκκίνησης, θα οδηγήσει στον αποκλεισμό του ποδηλάτη. Αν μέρος του εμπρόσθιου τροχού περάσει την γραμμή εκκίνησης πριν το σήμα εκκίνησης θα αποκλείεται.
- 4.4.012.** Οι ποδηλάτες είναι υποχρεωμένοι να περάσουν κάθε πύλη χωρίς να περάσουν πάνω από αυτήν, δηλ. οι δυο τροχοί του ποδηλάτου πρέπει να ακολουθήσουν έναν διάδρομο εξωτερικά της πύλης. Αυτό θα προσδιορίζεται από τους Κριτές που θα είναι τοποθετημένοι στην διαδρομή. Μια χαμένη ή μια καβαλημένη πύλη θα επιφέρει τον αποκλεισμό, εκτός και αν ο ποδηλάτης επιστρέψει για να περάσει σωστά.
- 4.4.013.** Αν οι τέσσερις ποδηλάτες πέσουν ή αποτύχουν να διασχίσουν την γραμμή τερματισμού σε κάποιο γύρο του αγώνα εκτός του Τελικού, ο νικητής θα είναι ο ποδηλάτης, που θα καλύψει την μεγαλύτερη απόσταση στην διαδρομή.

### **Κεφάλαιο 3: Διαδρομή**

- 4.4.014.** Το ιδανικό είναι η διαδρομή να στήνεται επάνω σε μέτρια υψώματα με ομαλές κλίσεις. Πρέπει επίσης να περιλαμβάνει μια μίξη από άλματα, λοφίσκους, χωμάτινες στροφές, στενά περάσματα, κοιλότητες, φυσικές πεζούλες και άλλα ειδικά χαρακτηριστικά. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει και στροφές χωρίς επιχωματώσεις. Δεν θα πρέπει να έχει αναβάσεις, που θα αναγκάζονται οι ποδηλάτες να κάνουν πεντάλ. Η διαδρομή θα είναι αρκετά φαρδιά να επιτρέπει τους τέσσερις ποδηλάτες να κινηθούν πλάι-πλάι, και να μπορούν να προσπεραστούν.
- 4.4.015.** Ο χρόνος που χρειάζεται να καλυφθεί η διαδρομή θα είναι 30 με 45"δευτερόλεπτα
- 4.4.016.** Τα πρώτα 10 μέτρα της διαδρομής πρέπει να είναι χωρίς εμπόδια. Σε όλη αυτή την απόσταση τέσσερις λωρίδες πρέπει να μαρκαριστούν με λευκές γραμμές (χρησιμοποιώντας ταινία, βιοδιασπώμενη βαφή ή αλεύρι). Όποιος ποδηλάτης διασχίσει ή ποδηλατεί στις λευκές αυτές γραμμές θα πρέπει να αποκλειστεί.
- 4.4.017.** Η ευθεία μετά την εκκίνηση πρέπει να είναι μήκους 30μέτρων τουλάχιστον.
- 4.4.018.** Οι πύλες στην διαδρομή πρέπει να είναι από μη μεταλλικούς πασσάλους (Slalom) κατά προτίμηση από μπαμπού ή PVC, 1.5 με 2 μέτρα ύψους.
- 4.4.019.** Η τελευταία πύλη στην διαδρομή θα τοποθετείται τουλάχιστον 10 μέτρα από την γραμμή τερματισμού.
- 4.4.020.** Ο Οργανωτής θα παρέχει μια υπερυψωμένη εξέδρα, από την οποία ο Κριτής Τετραπλού Κρος θα έχει μια απρόσκοπτη θέα όλης της διαδρομής. Η εξέδρα θα τοποθετείται σε μέρος όπου οι θεατές δεν θα έχουν πρόσβαση.

## **Κεφάλαιο 4: Μεταφορά**

**4.4.021** Ο οργανωτής μπορεί να παρέχει μεταφορά, που θα είναι αρκετή να φέρνει τους ποδηλάτες στην εκκίνηση άμεσα. Μια διαδρομή που εκτυλίσσεται παράλληλα με ένα εκτός χρήσης αναβατόριο σκιέρ ή ένα τελεφερίκ θα είναι προτιμότερη.