



**SVENSKA CYKELFÖRBUNDETS
REGLER FÖR DISTRIKTSTÄVNINGAR PÅ
MOUNTAINBIKE XCO OCH XCC**

(DT-MTB XCO/XCC)



**SWE
CYCLING**

2025

REGLER FÖR DISTRIKTSTÄVLINGAR PÅ MOUNTAINBIKE XCO OCH XCC

Svenska Cykelförbundets (nedan kallat SCF) regler för distriktstävlingar på mountainbike XCO och XCC (DT-MTB XCO/XCC) gäller vid distriktstävlingar som arrangeras av Distriktskykelförbund (DCF) eller därtill ansluten förening.

Reglerna syftar till hög säkerhet och god kvalitet på arrangemang med banor av enklare karaktär för medlemmar i lokala cykelföreningar, snarare än för inbitna elitcyklister.

Innehållsförteckning:

Innehåll

1 ATT ARRANGERA DISTRIKTSTÄVLING	3
2 INBJUDAN, AVGIFTER OCH PROGRAM	5
3 BANA.....	6
4 TYP AV LOPP	6
5 FUNKTIONÄRER	7
6 STARTORDNING	8
7 OLYCKSBEREDSKAP.....	9
8 RESULTAT / LISTOR.....	10
9 DELTAGARBESTÄMMELSER.....	10
10 UTRUSTNING	11
11 BAKGRUND	11

I reglerna är ordet **skall** tvingande och **bör** rådgivande. Men, ofta används ordet **rekommenderas**.

Notera skillnaden på **distriktstävling** och **nationell tävling**. Skillnaden, med förklaring hur dessa skiljer sig åt, är beskrivet både i inledningen nedan samt längre ner i reglerna. I det fall en arrangör vill genomföra sitt arrangemang som nationell tävling hänvisar vi till tävlingsreglerna här: [Tävlingsregler - Förbundet - Svenska Cykelförbundet \(scf.se\)](#)

1 ATT ARRANGERA DISTRIKTSTÄVLING

1:1 Distriktstävling

En distriktstävling skall i första hand bereda medlemmar i cykelförening anslutna till distriktet och angränsande distrikt, tillfälle att lokalt pröva sina tävlingsfärdigheter under säkra former. Cyklist från annat distrikt får medges att delta men det är arrangören som sätter eventuella begränsningar i vem som exempelvis har förtur vid ett begränsat antal startande, osv. Information om detta bör finnas med i inbjudan. Till skillnad mot nationell tävling utövas distriktstävlingen med enklare format/bana, klassindelning och startprocedur. Vid distriktstävlingar med startavgift över 80kr betalas deltagaravgift till SCF samt skall en kommissarie tillsättas för att säkerställa att loppet genomförs enligt SCF:s krav på säkerhet.

1:2 Distriktsmästerskap

Ett distriktsmästerskap skall utse distriktets mästare under året, Distriktsförbundet (DCF) utser en tävling per år till distriktsmästerskap. Distriktsmästerskapet är avsett för medlem med en licens tillhörande förening i distriktet. Deltagare med licens tillhörande annat distrikt kan tillåtas delta men räknas ej med i mästerskapet. En distriktsmästare kan utses per tävlingsklass listat i stycke 3:3 från 13 år och uppåt.

1:3 Krav på licens

Vid tävling är det **obligatorisk med licens för deltagarna**, oavsett om det är distriktstävling, nationell tävling och/eller klassen Sportmotion. Licensen innehåller en olycksfalls- och ansvarsförsäkring som gäller vid deltagande i sanktionerade lopp. SCF ställer krav på licens vid samtliga tävlingar för att kunna säkerställa att deltagare har kännedom om att exempelvis respektera arrangörens och SCF:s regler, samt de risker som är förknippade med cykelsport. Genom att ha en licens som kräver att deltagarna upprätthåller dessa regler kan SCF tillsammans med arrangören bidra till att skapa en säker miljö för både deltagare och allmänheten. Licensen ger också SCF möjlighet att identifiera en cyklist som agerat vårdslöst eller som brutit mot reglerna, med möjligheten att dra in licensen som konsekvens. För distriktstävlingar gäller tävlings- eller engångslicens.

1:4 Kommissarie

Arrangören av en distriktstävling med startavgift på över 80kr ska få tilldelning av en kommissarie. Kommissariens roll är att säkerställa att tävlingen sker säkert och enligt dessa och allmänna regler. Det rekommenderas starkt att ha kontakt med sin utsedde kommissarie i god tid innan tävlingen för att gå igenom, diskutera och bestämma eventuella detaljer inför tävlingen. Distriktstävlingar får kommissarie tilldelad av sitt DCF. Inte alla DCF har verksamhet och i det fall man har svårt att få svar från sitt DCF uppmanas man att kontakta kansliet:

kansli@scf.se

1:5 Säkerhet

Arrangemangets säkerhet är av yttersta vikt för samtliga aktörer. Allt ifrån deltagaren och arrangören, till myndigheter, SCF och allmänheten. Som förening ansluten till SCF förväntas man följa de regler och rekommendationer som finns framtagna för att minimera skaderiskerna, både för deltagarna och allmänheten. En enskild arrangörs dåliga omdöme kan

innebära framtida indragna tillstånd för andra arrangörer. Arrangemang med omdömeslöst genomförande utsätter således inte bara deltagare och allmänheten för stor risk, utan hela cykelsportens rätt till arrangemang.

1:6 Sanktion

För anordnande av distriktstävlingar på MTB XCO/XCC erfordras sanktion av SCF. Sanktion innebär att arrangören är en förening ansluten till SCF samt att distriktstävlingen genomförs enligt dessa regler, med godkännande av berörda myndigheter, samt på tidpunkt som angivits i ansökan eller tid som fastställs med SCF. Arrangör har tävlingsledare med godkänd utbildning, tävlingsledaren skall läggas in i swecyclingonline. Arrangör som vid sanktionerat lopp inte följer dessa regler kan inte påräkna sanktion för efterföljande arrangemang.

1:7 Sanktionsansökan

Ansökan om sanktion avseende nästföljande års distriktstävlingar skall göras av arrangör (förening eller distrikt) på webbsidan www.swecyclingonline.se senast den 1 november (gäller endast MTB. Övriga grenar har 1 december). I särskilt fall kan sanktion beviljas efter senare inkommen ansökan. SCF rekommenderar att lägga in varje lopp som enskild tävling i swecyclingonline så att deltävlingarna blir synliga på sitt "rätta" datum i kalendern. Observera vikten av att lägga in rätt klasser i ansökan om sanktion.

1:8 Ansvar för distriktstävlingar

SCF ikläder sig inget ansvar för ordnad distriktstävling.

1:9 Tillstånd för distriktstävlingar

För anordnande av distriktstävlingar kan tillstånd av Länsstyrelse, berörda väghållare, markägare och/eller myndigheter erfordras. Det åligger arrangör att söka och få beviljat de tillstånd som är erforderliga för den aktuella tävlingen. Likaså är det arrangörens ansvar att förlägga loppet till sådan plats och även i övrigt på sådant sätt att största möjliga säkerhet uppnås för deltagarna samt att minsta möjliga olägenhet vållas övriga intressenter i området. Det åligger också arrangören att beskriva och förklara i ansökan hur loppet kommer gå till.

2 INBJUDAN, AVGIFTER OCH PROGRAM

2:1 Marknadsföring

Inbjudan/program till distriktstävlingar bör vara digitalt.

2:2 Uppgifter i inbjudan/program

Inbjudan/program rekommenderas innehålla uppgifter om:

- a) Datum, tidpunkt och plats för arrangemanget
- b) Kontaktinfo, telefon, e-mail, hemsida, Facebook mm.
- c) Att loppet sökt (och ev redan beviljats) sanktion från SCF = gällande olycksfallsförsäkring och ingen risk för disciplinära åtgärder för tävlingslicensierade
- d) Banbeskrivning och preliminära antal varv och distanser per klass
- e) Placering av langningsträcka/teknisk zon

- f) Klassindelning
- g) Beskrivning av säkerhetsplan
- h) Plats och tid för utlämning av nummerlappar
- i) Tid då banan är öppen för träning
- j) Dag för anmälningstidens utgång
- k) Kontaktuppgifter för anmälan
- l) Anmälningavgift och senaste sista anmälningdatum

Inbjudan rekommenderas i övrigt ge korrekta och så fullständiga upplysningar som möjligt om arrangemanget. Inbjudan skall godkännas av utsedd kommissarie innan publicering.

2:3 Anmälningavgift

Arrangören äger rätt att uttaga anmälningavgift vars storlek bestäms av arrangören. Avgiften rekommenderas stå i rimlig proportion till distriktstävlingens komplexitet samt utbud av service, förtäring etc. Vid anmälningavgift över 80 kr skall deltagaravgift betalas till SCF efter genomfört arrangemang samt ställer kravet att arrangören ska ha en kommissarie på plats.

2:4 Deltagaravgift till SCF

Arrangören är skyldig att till SCF, per deltagare erlægga av SCF:s förbundsmöte fastställd deltagaravgift, vilken inkluderar gällande olycksfall- och ansvarsförsäkring som finns i deltagarnas licens. Försäkringsskyddet gäller till, från och under ett sanktionerat lopp. Villkoren för SCF:s försäkring går det att läsa om här: [Försäkringar - Förbundet - Svenska Cykelförbundet \(scf.se\)](https://www.scf.se/forbundet/svenska-cykelforbundet/forbundet/svenska-cykelforbundet)

Distriktstävling med anmälningavgift över 80 kr skall betala deltagaravgift per anmäld cyklist (undantaget ungdomsklasser) till SCF inom 10 dagar efter genomförd tävling. Läs mer om aktuella deltagaravgifter här: [Sanktion och deltagaravgifter - Förbundet - Svenska Cykelförbundet \(scf.se\)](https://www.scf.se/forbundet/svenska-cykelforbundet/forbundet/svenska-cykelforbundet)

3 STARTORDNING OCH KLASSER

3:1 Startnummer

För identifiering av deltagare bör nummerlapp användas på cykel (styret) och rygg. Arrangören bör tydligt informera om hur/var nummerlapp ska fästas. Ingen får starta på annans startnummer. Nummerlappen får ej vikas eller förändras på annat sätt. Med fördel uppmanas cyklisterna lämna tillbaka nummerlappen efter tävlingen för återanvändning vid nästa distriktstävling.

3:2 Startordning

Starter bör påminna om startproceduren vid nationella tävlingar. Vid första deltävlingen eller fristående distriktstävling bör startordningen lottas i varje klass. Vid distriktsmästerskap bör seedning ske efter ställning i distriktsserien, i annat fall kan seedning efter SWE Cup användas. Efteranmälningar hamnar sist i startordningen. Vid distriktsserie bör cyklister efter första deltävlingen seedas efter ställningen i cupen. Arrangören eller kommissarien äger rätt att seeda upp enskilda åkare vid behov. 5-10 minuter innan start bör upprop ske där cyklister ropas upp och sedan får rulla in till startposition. På detta sätt slipper någon köa för att få en

bra startposition. Cyklist som ej är på plats vid uppropet hamnar sist i startordningen.

Variera vilka som startar först, framför allt i de lägre åldrarna. Det skiljer mer internt mellan pojkarna och internt mellan flickorna än mellan könen. Dessutom är det bra att alla får träna på omkörningar, men även att underlätta när de blir omkörda. På detta sätt kommer barnen att få bättre förståelse för att det är bra att hjälpa varandra i spåret.

Observera att klasser under 13 år ska ej ingå i cupställning eller mästerskap enligt RF:s riktlinjer för barn och ungdomar.

3:3 Klasser

Arrangör/distrikt äger rätten att göra egen klassindelning enligt [Tävlingsklasser - Mountainbike - Svenska Cykelförbundet \(scf.se\)](#). Rätt att delta i viss åldersklass räknas efter det kalenderår som cyklisten uppnår den åldern.

Exempel på enkel klassindelning vid distriktstävling:

- Nybörjarklasser (ingen licens behövs)
 - F/P 0-6 år
 - F/P 7-8 år
- Tävlingsklasser (tävlingslicens eller engångslicens krävs)
 - F/P 9-10 år
 - F/P 11-12 år
 - F/P 13-14 år
 - F/P 15-16 år
 - Herrar och Damer sport

3:4 Tävlingschema och startprocedur

Om arrangören exempelvis vill genomföra distriktstävlingen en vardagkväll med begränsad tid kan arrangören slå ihop klasser till gemensam start.

Vid flera klasser i en gemensam start ska det finnas målade startled och av arrangören definierat max antal per startled, på så sätt att avståndet mellan cyklisterna blir säkert. Varje ny klass ställs upp på nytt startled. Arrangören säkerställer att avstånden hålls ända fram till att start går. Klasserna fullföljer sedan sina respektive förutbestämda antal varv. Snabbast klass ska starta först.

4 BANA

4:1 XCO

En XCO-bana bör vara 2–6 km lång, av enklare karaktär för att passa cyklister från nybörjare till de med god vana. Vid behov kan A- och B-spår användas vid svårare passager. Banan bör vara attraktivt utformad, helst som formen på ett klöverblad för att underlätta för åskådare. Om nybörjarklasser erbjuds skall de hänvisas till en enklare bana.

4:2 XCC

En XCC-bana bör inte vara längre än 2 km och av enklare karaktär med goda möjligheter till omkörningar. Om nybörjarklasser erbjuds skall de hänvisas till en enklare bana.

4:3 Tävlingsstid

Rekommenderad tävlingsstid **XCC** vid distriktstävlingar är 20 till 30 minuter.

Rekommenderad tävlingsstid **XCO** vid distriktstävlingar per klass:

Klass	Tävlingsstid minimum	Tävlingsstid maximum
Nybörjare	0:10	0:20
F/P9-10	0:10	0:20
F/P11-12	0:15	0:25
F/P13-14	0:30	0:45
F/P15-16	0:45	1:00
D/H Sport	1:00	1:15

4:4 Startområde

Startområdet kan med fördel förläggas så att uppställda cyklister ej stör pågående lopp. Av samma anledning rekommenderas att startområdet förläggs så att det ej passerar mållinjen vid utgång på första varvet. Startplatsen bör vara minst 6 meter bred under minst 100 meter efter startlinjen. Starten bör ligga i en uppførsbacke eller på plan mark. Den första avsmalningen av banan efter start bör tillåta samtliga tävlande att samtidigt passera på ett enkelt sätt. Om arrangören önskar kan en extra startloop med goda omkörningsmöjligheter användas.

4:5 Markering och bevakning

Riktningsskyltar (förslagsvis svarta pilar på vitt eller gult underlag) bör markera banan som ska följas och visar riktningförändringar, särskilda avsnitt och möjliga farliga avsnitt. Minimått för dessa markeringar bör vara 40x20 cm och bör ej placeras högre än 1,5 meter över marknivå. Vid markering av banan får s k enduropilar användas. Pilar ska placeras på banans högra sida utom vid högersvängar där pilar före och vid högersväng bör placeras på banans vänstra sida.

Vid möjliga farliga avsnitt ska en eller flera pilar som pekar neråt placeras 10 – 20 meter före hindret eller det farliga avsnittet. Dessutom ska ytterligare pilar placeras vid hindret eller det farliga avsnittet.

Två pilar som pekar neråt ska användas vid särskilt farliga avsnitt.

På avsnitt där mycket hög försiktighet för iakttas, ska tre pilar som pekar neråt användas. Delar av en XC-bana som innehåller branta eller farliga utförskörningar ska markeras och spärras av

med säker och synlig banmarkering som inte innebär någon säkerhetsrisk för cyklisterna.

Träbroar eller ramper bör täckas med halksäker yta (mattor, hönsnät eller speciell antihalkskyddsfärg). Användande av hönsnät är endast tillåtet om bron eller rampen inte föregås av en utförskörning. När det är möjligt bör rötter, stubbar och uppstickande stenar märkas upp med biologiskt nedbrytbar fluorescerande färg.

Flaggvakter bör utplaceras i den omfattning som säkerheten kräver.

Andra trafikanter informeras på lämpligt sätt, exempelvis genom skyltar om vad som pågår i det område som berörs av arrangemanget. All markering skall tas bort genom arrangörens försorg snarast efter avslutat arrangemang.

4:6 Langning

Langningsträcka/teknisk zon bör upprättas av arrangören. Langningssträcka/teknisk zon bör vara belägen i uppførsbacke eller på plan mark där farten är låg och zonen bör vara tillräckligt lång och bred för att tillåta passage för cyklister, som inte stannar i zonen.

Langningssträckan/teknisk zon bör vara tydligt utmärkt men bör ej förläggas 200 meter före eller 100 meter efter mållinje. Den bör vara helt separerade från publikplatser.

4:7 Teknisk zon

Tillåten teknisk assistans under en tävling består av utbyte av alla delar på en cykel förutom ramen. Byte av cykel är inte tillåtet och cyklisten måste passera mållinjen med samma cykelnummerskylt som denne hade vid starten. Teknisk assistans får endast ges på/i langningssträcka/teknisk zon. Reservdelar och verktyg ska förvaras på/i langningssträcka/teknisk zon. Reparationer och byte av utrustning kan utföras av cyklisten själv, med hjälp av medtävlare eller ledare. Förutom teknisk assistans på/i langningssträcka/teknisk zon, är teknisk assistans tillåten utanför zonen mellan åkare. Cyklist får medföra verktyg eller reservdelar, förutsatt att dessa inte medför skaderisk för cyklisten själv eller medtävlare.

4:8 Målområde

Målområdet för en XC-tävling med gemensam start bör vara:

- Minst 4 meter brett under minst de sista 50 meterna före mållinjen.
- Minst 4 meter brett minst 20 meter efter mållinjen.
- Ligga i en uppførsbacke eller på plan mark.

Avspärningar bör finnas på båda sidor av tävlingsbanan minst 100 meter före mållinjen och minst 50 meter efter densamma.

5 FUNKTIONÄRER

5:1 Allmänt

Funktionärer bör finnas tillgängliga i tillräckligt antal för arrangemangets genomförande i enlighet med dessa regler. Funktionärer på ledande poster rekommenderas vara väl kvalificerade och insatta i dessa regler och övriga för arrangemanget föreskrivna bestämmelser. Övriga funktionärer bör genom arrangemangsledningens försorg instrueras om sina uppgifter.

5:2 Tävlingsledare

Tävlingsledaren tillser att distriktstävlingen anordnas regelrätt och programenligt samt avgör frågor, vilka inte regleras av befintliga bestämmelser. Tävlingsledare skall ha en godkänd tävlingsledarutbildning från SCF, godkända tävlingsledare finns med i swecyclingonline.

5:3 Banansvarig

Banchefen ansvarar för banans markering och bevakning samt leder och fördelar funktionärernas och langningssträcka/teknisk zon-personalens arbetsuppgifter.

5:4 Sekretariat

Sekretariatet bör:

- a) Upprätta deltagarlista
- b) Hantera anmälan
- c) Hantera nummerlappsutdelning och licenskontroll
- d) Upprättande och publicering av resultatlista efter utförd tävling
- e) Till SCF rapportera händelser i distriktstävlingen, vilka kan vara av intresse.

6 OLYCKSBEREDSKAP

6:1 Sjukvård

Vid varje tävling ska det finnas minst en (1) sjukvårdsväska en (1) sjukvårdsansvarig.

Sjukvårdshjälp skall kunna lämnas genom personal med goda kunskaper. Sådan personal skall finnas tillgänglig på lämpliga platser och till det antal som antalet anmälda och bansträckning påkallar. Vid langningssträcka/teknisk zon bör enklare sjukvårdsmaterial finnas tillgänglig.

Telefon- eller radiosamband bör upprättas mellan tävlingsledning och sjukvårdare.

Tävlingsledningen bör före loppet förvissa sig om att möjlighet finns att på plats tillkalla ytterligare sjukvårdsresurser om så krävs från larmcentral.

Kontakt bör före tävlingen tas med larmcentral för information om att loppet kommer att anordnas och därvid ange tid och plats.

Kvalificerad läkarvård bör kunna erhållas inom 45 minuter, antingen av arrangörens sjukvård eller från larmcentral.

Arrangörer rekommenderas låta funktionärer genomgå kurs (via t.ex. RK) i olycksfallsvård.

Olyckor som inträffat under loppet bör följas upp och lämpliga åtgärder vidtas för att undvika upprepning.

6:2 Information

Polis, räddningstjänst och ambulanscentraler skall vara informerade om arrangemanget och bansträckningen. Arrangören bör kontrollera vilka akutmottagningar som hålls öppna under loppet, samt informera dessa om tävlingen.

6:3 Cykelservice

Enklare cykelservice bör finnas vid området runt sekretariatet.

7 RESULTAT / LISTOR

7:1 GDPR

Genom att anmäla sig till tävlingen så godkänner man publicering i startlista och ev. resultatlista, om inte man frånsäger sig detta skriftligen vid registrering. Var tydlig med denna information redan i inbjudan till loppet.

7:2 Resultat

Resultat- och deltagarlistan bör publiceras snarast efter deltävlingen av arrangerande förening eller distriktet. Resultat anges för deltagare från och med 9 år och äldre. Eventuella cuppoäng delas endast ut från 13 år och uppåt. För Nybörjare anges deltagandet.

Exempel på poängutdelning.

Placering	Poäng
1	30
2	27
3	24
4	21
5	18
6	17
7	16
8	15
9	14
10	13
11	12
12	11
13	10
14	9
15	8
16	7
17	6
18	5
19	4
20	3
21	2
22	1
23	1

Varje cyklist som fullföljer får en poäng.

Annat exempel på poängutdelning.

Startpoäng: 5 startpoäng till alla startande, även till dem som bryter tävlingen (DNF).

Placeringspoäng: Vinnare får 10 poäng, tvåan ett poäng mindre, trean ytterligare ett poäng mindre, och så vidare. Alla som går i mål får minst en poäng. De som bryter (DNF) får dock ingen placeringspoäng.

I slutsammanställningen kan en deltävling räknas bort från totalpoängen för varje tävlingsdeltagare. Om två deltagare på pallplacering har samma totalpoäng så är det den med flest vinster som kommer först. Är det fortfarande lika räknas andraplaceringar och så vidare. Ett annat sätt att hantera deltagare som har lika många poäng är att resultatet i finaldeltävlingen väger tyngst.

Sammanställd resultat- och deltagarlista bör räknas ut efter varje deltävling, och anslås på distriktets hemsida. Priser kan delas ut vid avslutningen till alla deltagare.

7:3 Priser

Som premie efter prestation får vid distriktstävlingar och sammanställning i distriktscuper endast ges varupriser eller presentkort upp till 500kr. Penningpriser får endast förekomma vid nationella tävlingar.

8 DELTAGARBESTÄMMELSER

8:1 Efterrättelse och uteslutning

Deltagare är skyldig följa arrangörens (och tillståndets-) regler och av funktionär givna direktiv. Deltagare som under tävlingen ej iakttagit gällande bestämmelser kan uteslutas ur tävlingen. Beslut om uteslutning bör redovisas i deltagarlista.

8:2 Ansvar

Deltagande sker på egen risk. Arrangör ansvarar för att ha säkrat tävlingsbanan från andra brukare samt följt gällande tillståndsbestämmelser. Arrangör ansvarar icke för skada som vållas av deltagare eller som denne drabbas av.

8:3 Försäkring

Deltagare som erlagt fastställd avgift är försäkrad enligt arrangörens försorg via sin licens.

8:4 Anmälningsavgift

Deltagare är skyldig erlägga av arrangören fastställd anmälningsavgift.

8:5 Nedskräpning

Deltagare får ej kasta skräp utefter banan eller transporter annat än i arrangörens angivna skräpzoner. Hänvisningar vart skräpzoner är placerade utefter banan, bör finnas tydligt beskrivet i inbjudan. Förbud mot nedskräpning på allmän plats råder och arrangören bör se till att sopkärl, i tillräcklig utsträckning, finns vid start-, målområde, omklädningsrum och

depåområden.

9 UTRUSTNING

9:1 Cykel

Deltagares cykel skall vara av typen MTB med rakt styre och i fungerande skick.

9:2 Cykelhjälm

En godkänd cykelhjälm ska bäras på fastställt sätt både vid tävling och träning på tävlingsbanan.

10 BAKGRUND

10:1 Varför annorlunda regler på distriktstävlingar gentemot nationella tävlingar?

Distriktstävlingar är i regel av enklare karaktär med fokus på medlemmar i lokala cykelföreningar och inte nationella elitcyklister. Reglerna är anpassade för enklare tävlingar. Trots detta är det viktigt att komma ihåg att en tävling oavsett nivå utsätter deltagare och allmänheten för potentiella risker och nya utmaningar. Det är därför lika viktigt att ta hänsyn till säkerheten av såväl deltagare som allmänheten.