

Lisens kurs - Motocross.

FCK

Navn kurs deltaker

Telefon nr

e-mail

Krav

Alle utøvere av motorsykkelidrett i Norge må ha en lisens for den grenen de kjører i.

Lisensen er et bevis på at kjøreren kjenner de aktuelle reglementene Nasjonalt Løpsreglement, Spesialreglementet for Motocross og Teknisk Reglement.

Lisensen forteller at kjøreren har fått en grundig innføring i de reglementene som er aktuelle for Motocross og en grunnleggende kjøreopplæring i Motocross.

Lisensen er et bevis på at kjøreren har en personlig forsikring dersom uhellet skulle være ute.

Det stilles krav om gjennomgått lisenskurs bare første gang en kjører skal ha lisens, senere er

det nok å fornye automatisk tilsendt lisens ved betaling til Norges Motorsport Forbund (NMF).

Det er viktig å understreke at reglementene forandrer seg fra år til år og at det er kjørerens ansvar å holde seg ajour med de nye bestemmelsene, endringer o.l.

Praktisk gjennomføring

Utøveren skal kjøre sikkerhetsmessig så godt at han ikke er til fare for seg selv eller andre i banen.

Deltaker skal etter gjennomført lisenskurs kunne:

- de viktigste vedlikeholdspunktene på en motocross sykkel
- litt om regler og mye om sikkerhet
- fortelle hva motocross er
- det viktigste om alder og sykkelstørrelse
- krav til påkledning
- reglene om hvor vi kan trene
- reglene om hvem som må være tilstede

- vise start av motoren
- vise stopp med stopp knappen
- vise igangsetting og kontrollert stopp
- reise opp motocross sykkelen når den velter
- vise bruk av føttene på fothvilerne og pedalene
- vise bruk av fingrene på hendlene
- kjøre opp bakke
- kjøre ned bakke
- vise kontrollert stopp ned bakke
- kjøre over et hopp (gasspådrag i luften steiler sykkelen, brems i luften stuper sykkelen)
- vise kjørestilling over hopp (kropp skyves fremover i svevet)
- vise bremse teknikk (sitte langt bak på sykkelen)
- vise sving teknikk (sitte langt frem og henge utenpå sykkelen)
- kjøre kontrollert på motocross banen og ta hensyn til andre utøvere og tilskuere
- kjøre rundt banen med flaggvakter (ta hensyn ved gult flagg)

Ansvar

Gren instruktøren kvitterer på lisens søknaden når opplæringen er gjennomført.

Lisens søkeren sørger for å gjennomgå en nødvendig legeundersøkelse (fra 13 år) iht NMF lege attest og legen kvitterer på legeattesten.

Litteratur NMF :

TEMAHEFTE MOTORSYKKEL OFFROAD

SPECIALREGLEMENTET Motocross og Speedcross

TEKNISK REGLEMENT

NASJONALT LØPSREGLEMENT



1. Verneutstyr.

Følgende klær og støvler (utstyr) må brukes på både trening og i konkurranse:

Utøver må ha bukser og hansker av sterkt materiale. Utøvere skal benytte knehøye støvler av lær eller tilsvarende materiale for å unngå skrubbsår. For å unngå eventuelle uhell må utøverens armer være helt dekket av beskyttelses tøy av et passende materiale. Langermede trøyer i slitesterkt flammesikkert materiale som ikke smelter må brukes av alle utøvere. Bryst og ryggbeskytter er påbudt under trening og løp. Denne beskyttelsen må beskytte brystkassen og hele ryggen (godt utenfor begge sidene av ryggspylen). Knebeskyttere eller kneskinne skal benyttes ved trening og løp.

Utøver skal ved trening og løp bruke godkjent hjelm. Den skal være ordentlig festet, ha god passform og være uskadet og i god stand. Hjelmen må ha hakestropp. Konstruksjon med yterskall eller i flere deler er tillatt, under forutsetning av at de i tilfelle ulykke enkelt kan fjernes fra utøverens hode kun ved å løse opp eller kutte hakestroppen. Så snart utøveren sitter på sin sykkel skal hjelmen være festet. Dersom man ikke tilfredsstiller overnevnte regel vil man bli utelukket. For hjelmer for barn mellom 5 og 12 år gjelder egne regler og retningslinjer. Hår/langt hår skal være skjult i hjelmen eller innenfor kjøretøye.

Det er tillatt å bruke briller, beskyttelsesbriller eller hjelm med visir og ”tear off”. Beskyttelsesbriller skal være laget av splintsikkert materiale. Dette gjelder også syns korreksjons briller. Visiret skal ikke under noen omstendigheter være en fast del av hjelmen.

Beskyttelse som skaper visuelle forstyrrelse (ripet eller lignende) får ikke benyttes. Briller skal brukes fra start av i trening og heat.

Skal du alltid ha på deg følgende sikkerhets utstyr når du skal kjøre Motocross ?

Hansker.....	Ja - Nei
Hjelm	Ja - Nei
Briller	Ja - Nei
Støvler	Ja - Nei
Knebeskyttere	Ja - Nei
Brynje	Ja - Nei
Motocross bukser	Ja - Nei
Motocross skjorte	Ja - Nei

2. Utstyr på Motocross sykkel.

Styrer med stag må være beskyttet med en beskyttelsespute på staget. Styrer uten stag må beskyttes med en skikkelig beskyttelse over festeanordningen for styret.

Åpne styre ender må være tettet igjen med solid materiale eller dekket av gummi.

Alle kontrollhåndtak (clutch, brems etc.) skal være utstyrt med en smidd eller påsveiset kule med minimum 19 mm diameter i enden. Kulen skal være flatklemt, men skal ha avrundede hjørner og minstetykkelse 14 mm. Disse endene må være permanent laget som en fast del av håndtaket.

Hvis håndbeskyttere brukes må disse være laget av splintsikkert materiale og ha en permanent åpning for hånden.

Gassreguleringshåndtaket skal returnere til stengt stilling når det slippes.

Motorsykkelen må utstyres med stoppknapp/bryter på enten høyre eller venstre side av styret (innen rekkevidde for hånden som holder rundt håndtaket). Stoppknappen/bryteren må være i stand til å stoppe en motor som går på høyt turtall.

Alle motorsyklar skal ha minst to effektive bremses (en på hvert hjul) som virker helt uavhengig av hverandre, og konsentrisk på hjulet.

Elektronisk kontrollert støtdemper er ikke tillatt å benytte.

Hva er viktig med følgende deler på en Motocross sykkel ?

Hendlene skal ha en kule ytterst for å ikke være spisse og	Ja - Nei
Håndbeskyttere skal være åpne ytterst for at hendene ikke skal bli sittende fast.....	Ja - Nei
Gasshåndtaket skal gå lett tilbake for å hindre gass heng.....	Ja - Nei
Stoppknappen skal fungere og være plassert så du rekker den når du holder i håndtaket.....	Ja - Nei
Styreendene skal være tette for å hindre at det kommer sand inn i styret.....	Ja - Nei
Fothvilerene skal ha skarpe tagger men skal ikke være slitt spisse ytterst.....	Ja - Nei
Hjuleikene skal være hele og uten slakk.....	Ja - Nei
Støtdemperene skal fungere og være uten lekkasje.....	Ja - Nei
Bremsene skal fungere på begge hjulene.....	Ja - Nei

Kan du få hjelp av din mekaniker for å reparere sykkel i depot ?Ja - Nei

Hvis du har fått problemer med sykkel ute i banen, kan du motta mekanisk bistand i banen ? Ja - Nei

3. Trimming av Motocross sykkelen.

Dersom en motorsykkel er i overensstemmelse med kravene i FIMs reglement, med tilleggsreglene, samt spesielle betegnelser som FIM kan kreve for spesielle konkurranser, er det ikke lagt noen restriksjoner på fabrikat, konstruksjon eller type motorsykkel brukt i internasjonale konkurranser.

All bruk av kompressor/turbo er forbudt i alle stevner, unntatt rekordforsøk.

Det er ikke tillatt å trimme kjøretøy for barn under 11 år (det året de fyller 11). Dersom slike forhold blir oppdaget vil forsikringer ikke gjelde, eller forsikringselskapet kan kreve regress ved ulykker. Kjøretøyet skal for øvrig tilfredsstillende vanlige tekniske krav til et kjøretøy. Det er imidlertid tillatt å benytte uoriginale deler og utstyr til disse syklene, men ikke med formål å øke effekten. For MX 85 kan man fra det året man fyller 10 år benytte uoriginale deler. Dette er ikke å anse som trimming.

Er det lov å trimme en Motocross sykkel for barn under 11 år ?.....Ja - Nei

Er det lov å bruke kompressor eller turbo på en Motocross sykkel ?Ja - Nei

Kan du bruke uoriginale deler på en Motocross sykkel i Norden ?Ja - Nei

4. Materialer på deler i Motocross sykkelen.

Det er ikke tillatt å bruke titan ramme, framgaffel, styre, svingarm, svingarms aksel og hjulakser. Det er heller ikke tillatt å bruke lettmetall i hjulaksene. Bruk av titan i bolter og muttere er tillatt.

Styre laget av carbon, carbon-kevlar eller annet kompositt materielle er ikke tillatt.

Er det lov å bruke titan hjulaksel på en Motocross sykkel ?Ja - Nei

Er det lov å bruke carbon styre på en Motocross sykkel ?Ja - Nei

5. Støymåling av Motocross sykkelen.

Støykontroll skal utføres i henhold til FIMs tekniske reglement. Veiledning finnes på NMFs nettsider.

Støykontrollen skal utføres først. Støynivået skal anføres på kontrollskjemaet. Lyddempere skal merkes med maling. Eksosrør og lyddempere skal tilfredsstillende alle krav som angår støykontroll. Umiddelbart etter avsluttet konkurranse (sammenlagt etter to NM heat i den enkelte NM runden) kan tre til fem motorsykler bli trukket ut av juryen for kontroll.

Alle motorsykler som er over støygrensen 115 dB/A (+ 2 dB/A etter målgang), uansett om det er en av de som er trukket ut eller en annen utøvers motorsykkel som blir kontrollert/verifisert, vil bli tillagt et minutt til kjøretiden i det angjeldende heatet. Når tilleggsminuttet er lagt til vil resultatene bli regnet ut blant utøvere som har tilbakelagt like mange runder, og i henhold til deres tid.

Utøvere kan bytte lyddemper under konkurransen, under forutsetning av at de følger reglene om fremmed hjelp, og at de kontrollerer om motorsykkelen er i samsvar med bestemmelsene.

Er støygrensen max 115 DbA?Ja - Nei

Kan du skifte lyd demper hvis den er meldt inn ?Ja - Nei

6. Motorstørrelse og alder.

Barneidrettsforskriften (BIF) gjelder for alle grener i Norges Motorsportforbund (NMF) med aktiviteter for barn. I denne sammenhengen gjelder det barn fra og med fylte 5 år og til og med det året de fyller 12 år.

For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

- a) Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idretts--arrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
- b) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idretts--arrangementer.
- c) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
- d) Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.
- e) Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.

Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett.

Ved konkurranse må hvert deltakende barn ha sin egen myndige ledsager (over 18 år).

Ved trening, oppvisninger, rekrutteringsaktivitet og konkurranser skal utøvere under 16 år ha med seg en ansvarshavende person (foreldre eller annen person over 18 år). Den ansvarshavende kan ikke delta i samme trening / løp, med mindre annet er angitt i grenens spesialreglement. Den ansvarshavende skal være medlem i en NMF--tilsluttet klubb.

For MX gjelder følgende generelle aldersbestemmelser :

MX barn	max 54 kg max 7 hk. Fra fylte 5 år.
MX barn	max 63 kg max 13 hk. Fra det året man fyller 6 år.
MX barn	max 74 kg max 22 hk. Fra det året man fyller 7 år.
MX barn	max 90 kg max 35 hk. Fra det året man fyller 10 år.
MX Rekrutt	65 ccm 2 takt og 85 ccm 2 takt. Fra det året man fyller 11 år og ut det året man fyller 12 år.
MX 85	85 ccm 2 takt / 150 ccm 4 takt. Fra det året man fyller 13 år og ut det året man fyller 15 år.
MX Junior	125 ccm 2takt. Fra det året man fyller 14 år og ut det året man fyller 18 år.
MX U	144 ccm 2 takt. Fra det året man fyller 14 år.
MX U	250 ccm 4 takt. Fra det året man fyller 15 år og ut det året man fyller 18 år.
MX 2	144 ccm 2 takt / 250 ccm 4 takt. Fra det året man fyller 15 år.
MX 1	250 ccm 2 takt / 450 ccm 4 takt. Fra det året man fyller 16 år.
MX 3	500 ccm 2 takt / 650 ccm 4 takt. Fra det året man fyller 16 år.

Er det lov å kjøre på en Motocross sykkel når du er fylt 5 år ?Ja - Nei
Er det lov å kjøre løp på en Motocross sykkel det året du fyller 6 år ?Ja - Nei
Er det lov å kjøre på en 250 ccm 4 takt Motocross sykkel når du er fylt 15 år ?Ja - Nei
Er det lov å kjøre på en Motocross sykkel uten tilsyn når du er fylt 16 år ?.....Ja - Nei

7. Flaggposter

Alle flaggposter som er påkrevd i henhold til banegodkjenningen, skal være bemannet under alle typer konkurranser (inkludert trening i forbindelse med konkurranser). Flaggpostene skal gi nødvendig og godt synlig informasjon til utøvere og funksjonærer under løpet. Flaggposten må være godt synlig for utøvere og være plassert for best mulig oversikt frem til neste flaggpost. Flaggposten skal ikke ligge innenfor sikkerhetssonen.

Det er ikke krav at alle poster er bemannet under ordinære treninger (trening utenfor konkurranse), men det er arrangøren av treningen som har ansvaret for at banen innehar tilstrekkelig med bemannede flaggposter når dette er nødvendig.

Ved ulike hopp på banen skal flaggposten være plassert rett ved til oppgangens hoppkant.

Intensjonen med denne plasseringen er at utøveren skal kunne se veivende gulflagg før han/hun tar av og ha tilstrekkelig tid til å reagere. Ved behov kan flaggposten trekkes inntil 3 meter inn på hoppet, slik at flaggvakten kan se hele nedgangen. Det kreves at føreren tydelig kan se flaggvakten i hele oppgangen.

Ved lange platåhopp der flaggvakt ikke ser nedgangen skal det i tillegg være en flaggpost (eller en medhjelper til flaggposten) ved kanten av landingssonen.

Hver flaggpost skal være nummerert i overensstemmende med banekartet.

Alle flaggposter må sikres av gjerde eller bur. Flaggposten skal i tillegg ha en fornuftig rømningsvei.

Har flaggposten ansvar frem til neste flaggpost ? Ja - Nei

Når du har kjørt ut av uheldige årsaker, skal du da kjøre inn der du kjørte ut ?..... Ja - Nei

8. Nummer

Fargen på frontplaten og sidenummer:

- MX Barneidrett hvit bakgrunn - sorte tall
- MX 85 hvit bakgrunn – sorte tall
- MX 1 hvit bakgrunn - sorte tall
- MX 2 sort bakgrunn - hvite tall
- MX 3 og sidevogn gul bakgrunn - sorte tall
- Supercross hvit bakgrunn - sorte tall
- MX Damer alle klasser Blå - hvite tall

Skal MX 85 ha hvit bakgrunn og sorte tall ?.....Ja - Nei

Kan du velge selv hvilket startnummer og underlagsfarge du vil ha ?..... Ja - Nei

9. Signaler

20 minutter før start : Innkjøringen til ventesonen åpnes. Utøverne kan preparere sin plass bak startgrinden.

10 minutter før start : Skilt med "10 minutter" vises. Innkjøringen fra depot til ventesonen stenges. Alle kvalifiserte motorsykler (som skal benyttes i det angjeldende heatet) må være i ventesonen. For sent ankomne motorsykler dvs. etter at innkjøringen til ventesonen er stengt får ikke delta i heatet. Straffen for ikke å komme i tide til ventesonen stenger er utelukkelse fra å starte i det angjeldende heatet.

4 minutter før start : Skilt med "4 minutter" vises. Startgrinden er klar og utøverne må ta plass ved sin motorsykkel. På et lydsignal må alle, utenom utøveren, en mekaniker og en paraplyholder per utøver, TV-personell og funksjonærer under oppdrag, forlate ventesonen. Utøver må på dette tidspunkt være tilstede i ventesonen. Utøverne forbereder seg for start. Kommer en utøver for etter 4 minutter skiltet er vist start mister vedkommende sin startplass på grinden. Dersom det er flere som kommer for sent følger rekkefølgen i kvalifiseringen/tidskvalen for de utøverne som ankom for sent.

Startgrinden : Utøvere som har mekaniske problemer på startgrinden må vente på assistanse til startgrinden har falt. Når grinden har falt kan utøveren få hjelp av mekanikker. Straffen for å bryte denne regelen er utelukkelse fra angjeldende heat.

Grønt flagg : På et lydsignal åpner innkjøringen til startgrinden og utøverne beveger seg til startgrinden. Når en utøver har tatt plass på startgrinden får man ikke bytte plass. Fra første utøver har valgt sin plass skal grønt flagg vises og man er fra da av under starterens kommando. Alle mekanikerne og paraplyholderne forblir i ventesonen til etter start. Kun utøvere, TV personer og utøvende funksjonærer får oppholde seg bak startgrinden. Banen er klar for start av heatet. (Grønt flagg kan kun bli benyttet av en flaggvakt med ansvar for og i forbindelse med startprosedyren).

Skilt 15 sekunder : Det er 15 sekunder til start. Innkjøringen fra ventesonen til startgrinden stenges. Utøvere som har mekaniske problem og ikke rekker å reparere før denne tid, må forbli i ventesonen til startgrinden har falt. Når startgrinden har falt kan de kjøre over startgrinden og delta i konkurranser. Straffen for og ikke å etterkomme denne regelen er utelukkelse.

Skilt 5 sekunder : Startgrinden vil falle innen de neste 5 til 10 sekundene.

2 runder skilt : Tiden er ute og det er to runder igjen å kjøre.

1 runde skilt : Det er 1 runde igjen til målflagget vises og heatet er avsluttet.

Målflagg / Sort og hvit rutete flagg : Heatet eller treningen er avsluttet og utøverne blir stoppet etter at de passerer mållinjen/målflagget.

Rødt flagg : Stevneleder/RD er gitt ansvar til å kunne stoppe enhver trening, tidsskval og heat før tiden, av sikkerhetsmessige grunner eller av force majeure. I et slikt tilfelle vil det bli vist rødt flagg. Alle utøvere må stoppe. Ved all feilstart (tyvstart) skal det benyttes svingende rødt flagg.

Sort flagg : (med skilt som viser utøvers startnummer) Utøveren som får det sorte flagget med sitt startnummer skal stanse ved den funksjonæren som har vist det sorte flagget. Sort flagg betyr at det er noe feil på ditt utstyr, på motorsykkelen eller du har gjort noe som stevneleder/ RD vil informere deg om.

Blått flagg : Vær oppmerksom, du er i ferd med å bli varvet (tatt igjen). (Blått flagg må brukes på utvalgte flaggpuster av personer som kun har ansvar for blått flagg).

Gult flagg : Fare på denne delen av banen. Fører må redusere hastighet og være forberedt på å stoppe. Hopping og forbikjøring av annen utøver er forbudt før hinder (ene) er passert.

Skal du bevege deg til start grinden når du får grønt flagg ?..... Ja - Nei

Skal du stoppe når du får rødt flagg ?..... Ja - Nei

Kan du kjøre forbi når du får gult flagg ?..... Ja - Nei

10. Drivstoff

Dersom man benytter 98 oktan blyfri bensin beregnet for alminnelig veibruk vil man tilfredsstille FIMS krav til drivstoff. Tilsetningsstoffer som endrer bensinens oktanverdi eller andre egenskaper er forbudt.

Er det lov å bruke 98 oktan ?..... Ja - Nei

Er det lov å bruke oktan booster ?..... Ja - Nei

11. Lisens

Alle utøvere av motorsykketidrett i Norge må ha en lisens for den grenen de kjører i.

Lisensen er et bevis på at kjøreren kjenner de aktuelle reglementene Nasjonalt Løpsreglement, Spesialreglementet for Motocross og Teknisk Reglement.

Lisensen forteller at kjøreren har fått en grundig innføring i de reglementene som er aktuelle for Motocross og en grunnleggende kjøreopplæring i Motocross.

Lisensen er et bevis på at kjøreren har en personlig forsikring dersom uhellet skulle være ute.

Det stilles krav om gjennomgått lisenskurs bare første gang en kjører skal ha lisens, senere er det nok å fornye automatisk tilsendt lisens ved betaling til Norges Motorsportforbund.

Det er viktig å understreke at reglementene forandrer seg fra år til år og at det er kjørerens ansvar å holde seg ajour med de nye bestemmelsene, endringer o.l.

Er det lov å kjøre Motocross uten lisens kurs ?.....Ja - Nei

Kan du løse en Nasjonal lisens uten å ha bestått et Motocross Lisens kurs ?Ja - Nei

Må du ha lisens for Motocross når du skal kjøre Motocross løp i Sverige ? Ja - Nei

Sign Gren instruktør

Dato

Sted

Gren instruktør : Per-Olav Bang

Idrettsnummer : 40005164