

**NORGES MOTORSPORTFORBUNDS  
TEMAHEFTE NR 4 A**



**LISENSKURS  
TRIAL**

**NMF - Utdanning 2002  
[www.motorsportforbundet.no](http://www.motorsportforbundet.no)**

Alle utøvere av motorsykkelidrett i Norge må ha lisens for den grenen de kjører i. Lisensen er et bevis på at kjørerne kjenner de aktuelle reglementene (Nasjonalt Løpsreglement, Spesialreglementet for den aktuelle grenen og Teknisk Reglement). Den forteller dessuten at kjørerne har fått en grunnleggende kjøreopplæring, og endelig er den et bevis på at kjørerne har en personlig forsikring dersom uhellet skulle være ute.

Det er viktig at den som er instruktør ved et lisenskurs legger fram stoffet på en slik måte at deltakerne blir motivert til å sette seg grundig inn i reglementene, og dessuten å følge dem under trening og løp. Kjørerne må oppfatte reglementene som en hjelp og ikke som en sperre.

For de aller yngste må lisenskurset være en blanding av teori og praksis - med hovedvekt på at dette er lek. Det viktigste budskapet for denne aldersgruppen (og foresatte) er SIKKERHET.

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. Men det er viktig å understreke at reglementene forandrer seg fra år til år, og det er kjørerens ansvar å holde seg ajour med nye bestemmelser, endringer o.l. Her bør kanskje klubbene legge forholdene til rette slik at kjørerne får gjennomgått endringene på en effektiv måte?

# 1. GJENNOMFØRING AV KURSET.

**MÅL:** Gjennom lisenskurset skal kjørerne få en grundig innføring i de reglementene som er aktuelle for sin gren. Dessuten skal de lære elementær kjøreteknikk. Dette vil være med på å gi utøverne av motorsykkeldretten den kunnskap og ferdighet som er nødvendig for å skape størst mulig sikkerhet og kvalitet.

**INSTRUKTØR/  
FORELESER:** Instruktøren/foreleseren skal være utdannet dommer eller aktivitetsleder. Det kan gis dispensasjon til stevneledere som har praktisert i den aktuelle grenen. Foreleseren bør ha gjennomgått kurs i presentasjonsteknikk.  
Søknad om dispensasjon til forbundskontoret.

**LISENSPRØVE:** Det finnes standardiserte lisensprøver i alle grener. Lisensprøven kan gjerne besvares med hjelpemidler - det gir god trening i å finne fram i riktig reglement.  
For de yngste som skal ha barnetrial må lisenskurset tilpasses denne aldersgruppen - og det nytter ikke med lisensprøver når leseferdigheten ikke er til stede !!

**SØKNADS-  
SKJEMA:** Det er laget spesielle skjemaer for søknad om lisens, disse deles ut til kursdeltakerne.

Instruktøren kvitterer på skjemaet til de deltakerne som har bestått lisensprøven. Lisens-søkeren sørger for å gjennomgå nødvendig legeundersøkelse (benytt standardisert skjema), og legen kvitterer på søknadsblanketten.

**NB - ikke krav om legeerklæring på Rekrutteringslisensen.**

Søkeren tar så skjemaet med til sin klubb, som bekrefter medlemskapet gjennom underskrift og ev. stempel. Søkeren må huske foresattes underskrift (gjelder de under 16 år), dessuten må rubrikkene for personlige opplysninger (navn, adresse m.m.) fylles ut på en nøyaktig og leselig måte.

## 2. LISENSKURS TRIAL.

**SPESIALREGLEMENTET** gjennomgås med spesiell vekt på:

- Sikkerhet - påbudt verneutstyr
- påmeldinger til løp
- prikkbelastninger
- pkt. 051 og 0510
- seksjoner
- definisjoner

Husk utfylling av påmeldingsskjema!

Dessuten må pkt. 0513: "Spesielle bestemmelser for barne- og ungdomstrial" gjennomgås grundig for de aktuelle aldersklassene.

**MILJØ** - gjennomgå NMF's brosjyre om miljøvern. Klubbens miljømappe gjennomgås.

**TEKNISK REGLEMENT:** gjennomgår spesielt nøye det som gjelder sikkerhet:

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Pkt. : Konstruksjonsfrihet                   | Pkt. : Motorstørrelse og alder        |
| " : Generelle bestemmelser                   | " : Startanordning                    |
| " : Eksosrør                                 | " : Styret                            |
| " : Kontrollhåndtak (hendler)                | " : Gasshåndtak                       |
| " : Fothvilere                               | " : Bremseser                         |
| " : Skjermer og hjulbeskyttelse              | " : Hjul, felger og dekk              |
| " : Trial - dekk                             | " : Nummerskilt                       |
| " : Lysutstyr og speedometer (nasj. tillegg) | " : Drivstoff og olje (nasj. tillegg) |
| " : Kjøreutstyr (nasjonalt tillegg)          | " : Bruk av hjelm                     |
| " : Godkjenning av hjelmer                   | " : Godkjenningsmerker                |
| " : Briller og visir                         |                                       |
| " : Kontroll (nasjonalt tillegg)             |                                       |

Diagram D + hjelmtips.

**NASJONALT LØPSREGLEMENT:** utdraget gjennomgås i sin helhet. (ikke de yngste !!!)

**PRAKTISK GJENNOMFØRING:** Utøveren skal kjøre sikkerhetsmessig så godt at han ikke er til fare for seg selv eller andre i løypa.

Etter lisenskurset skal han/hun beherske følgende momenter:

- \* Riktig bruk av gass, clutch og brems.
- \* Langsom kjøring rett fram og sving.
- \* Kjøring opp og ned bakke.

# LISENSPRØVE TRIAL

Bruk gjerne alt utdelt materiell for å besvare spørsmålene  
Skriv hvor du finner bestemmelsene.

NAVN \_\_\_\_\_

ALDER \_\_\_\_\_

## Verneutstyr.

1. Hva må du alltid ha på deg når du skal kjøre trial ?

-----  
-----  
-----

## Sykkel

2. Trialsykkelen skal ..... være i orden

Hendler

-----

Gasshåndtak

-----

Stoppknapp

-----

Styreender

-----

Fothviler

-----

Hjuleiker

-----

Støtdempere

-----

## Motorstørrelse og alder:

3. Du kan kjøre trial fra og med det året du fyller .... år

Du kan konkurrere fra og med det året du fyller ..... år

Sykkel med inntil 80 ccm kan kjøres når du er .....

Sykkel med inntil 200 ccm kan kjøres når du er .....

Sykkel med over 200 ccm kan kjøres når du er .....

### **Løp**

4. Påmelding til løp skrives på .....

Og skal være postlagt senest ..... dager før løpet starter.

Du skal alltid ha med deg.....til alle løp

Regler som gjelder for et spesielt løp kaller vi for .....

Dersom du ikke kan møte til et løp skal du .....

### **Trening**

5. All trening skal foregå på .....

Kjøring på offentlig veg.....

### **Miljø**

7. Lyd - trialsykler skal ha .....

Bensin/olje/bremseveske, det som ikke brukes skal vi kaste i .....

.....

Vasking av sykkel etter trening bør alltid foregå på .....

.....

### **Regler**

8. Regler for trialkjøring finner vi i:

### **Teknisk**

Skriv navn på og merk av så mange ting som du kan:



## Teknisk

Skriv navn på og merk av så mange ting du kan:





# KURSBEVIS

Ola Normann

født. 01.01.2001,

har gjennomgått og **bestått** lisenskurs for trialkjøring.  
Kurset går over 16 timer og inneholder teori (reglementer) og kjøring.

Klubblogo



Sted/dato  
kursleder

## Eksempel på opplæring:

# TRIALSKOLE - LISENSKURS

16 timer teori og kjøring fordelt på 8 økter, med basis i modulplan.

### Målsetting:

Deltaker skal etter gjennomført trialskole/lisenskurs kunne:

- starte og stoppe sykkel – kontrollert og alene
- svingteknikk
- kjøre opp og ned bakke/skråning
- viktigste vedlikeholdspunkter på trialsykkel
- litt om regler og mye om sikkerhet
- kjøre kontrollert på trialområdet og ta hensyn til andre utøvere og tilskuere

### Dag 1

- hva er trial
- alder og sykkelstørrelse
- krav til påkledning
- hvor kan vi trene
- hvem må være tilstede
- gjennomgå sykkel
- vise kjørestilling – kropp/fot/fingrer på hendler
- prøve start/stopp/igangsetting og kontrollert stopp
- hva gjør vi når sykkel velter –

### Dag 2

- rask repetisjon
- kjøre STORE rundinger – bruke stort område – bli trygg

- legge inn mindre svinger – rundt et tre med mer

### **Dag 3**

- rask repetisjon
- starte med store rundinger
- vise svingteknikk
- legge inn slalom – god avstand mellom kjebler
- kjøre runding så liten som mulig – henge "utenpå sykkel"

### **Dag 4**

- rask repetisjon
- slalom – redusere avstand mellom kjeblene
- vise prinsipp for å kjøre bakke opp og ned
- kjøre bakke

### **Dag 5**

- oppsummere teori og praktisk
- mer slalom, bakke
- kombinasjon av slalom og bakke
- balanse – langs strek/bånd
- balanse – for deretter å kjøre opp bakke

### **Dag 6**

- seksjoner
- legge sammen og forklare hvorfor
- om prikker konkurranse og klippekort
- kjøre seksjoner
- legge inn alle momenter

### **Dag 7**

- starte med teori
  - o regler

- sikkerhet sykkel og kjører
- momenttrening
- teoriprøve utdeles – besvares til neste gang

## **Dag 8**

- finale
- gjennomgå teoriprøve
- kjøre seksjoner med dømming og klippekort
- oppsummering og avslutning – utdeling av "diplomer"