
	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

1. DITLHALOSO

- 1.1. SASC – South African Schools Cycling – Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa
- 1.2. CSA – Cycling South Africa - Mabelo a dibaesekele Afrika Borwa
- 1.3. UCI – International Cycling Union – Mokgatlo wa matjhaba wa tsa dibaesekele
- 1.4. XCO – Cross Country Olympic Format – Mofuta wa diolimpiki wa ho haola dithota
- 1.5. XCC – Cross Country Short Course – Lebelo le lekgutshwane la ho haola dithota
- 1.6. MTB – Multi-terrain Biking – Mabelo a dibaesekele a mabala a fapaneng.
- 1.7. Commissaire – Cycling Official – Ofisiri ya tsa Dibaesekele.

2. MELAWANA KA KAKARETISO

- 2.1. SASC ke moifo o molaong o hlokometseng tsa dibaesekele dikolong Afrika Borwa mme o ikarabella ho tsa dibaesekele dikolong.
 - 2.2. Seabo
 - 2.2.1. Ke dikolo tsa makgonthe tsa setjhaba le tsa praevete tse dumelletswe ho ba le seabo diketsahalong tse hlophisitsweng ke SASC.
 - 2.2.2. Baithuti ba rejistarilweng dikolong tsa setjhaba kapa tsa praevete mme ba leba ditlhalaseng ka mehla ba dumelletswe ho ba le seabo diketsahalong tsa dibaesekele dikolong.
 - 2.2.3. Bapalami ba dumelletswe feela ho emela sekolo seo ba se kenang semmuso mme ba ka se palamele sekolo kapa dikolo dife kapa dife tse ding.
 - 2.2.4. Ha ho hlokehe dilaesense ho ba le seabo diketsahalong tsa SASC.
 - 2.3. Mekgahlelo ya bapalami
 - 2.3.1. Ba banyenyane: Bapalami ba dilemo tse 17 le 18.
 - 2.3.2. Batjha: Bapalami ba dilemo tse 13 le 14.
 - 2.3.3. Ba ka tlase ho ba banyenyane: Bapalami ba dilemo tse 13 le 14.
 - 2.3.4. Mekgahlelo wa mopalami o laolwa ke dilemo tsa hae ho latela dilemo tsa hae ho ipapisitswe le mohla wa la 31 Tshitwe selemong se hodimo.
 - 2.3.5. SASC e na le tokelo ya ho kopa Tokomane ya Boitsebiso ho netefatsa dilemo.
 - 2.4. Ditlhokeho tsa molao
 - 2.4.1. Diketsahalo tse hlophiswang ke sekolo di tlameha ho ikobela *Molao wa Dikolo wa 1996*.
 - 2.4.2. Diketsahalo tse hlophiswang ke mekgatlo e meng di tlameha ho ikobela *Molao wa Polokeho Dipapading le Diketsahalong tsa Boikgathollo wa 2010*.

 <p>SOUTH AFRICAN SCHOOLS CYCLING</p>	<p>Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa</p>	<p>Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000</p>
	<p>TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)</p>	<p>Tekolobotjha ya nomoro ya 01</p>
	<p>E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014</p>	<p>Letsatsi la tekolobotjha</p>

2.5. Polokeho

2.5.1. Polokeho ya mopalami


- 2.5.1.1. Bapalami ba tlameha ho rwala helemete ka mehla ha ba le baesekeleng.
- 2.5.1.2. Ha ho dumellwe dihemphe tse se nang matsoho.
- 2.5.1.3. Mopalami o tlameha ho qala lebelo ka botlolo e tletseng metsi mme e hoketswe baesekeleng kapa a apare mokotlana o fuparang metsi.
- 2.5.1.4. Ha ho dumellwe dikhamera sefubeng kapa helemeteng ya mopalami.
- 2.5.1.5. Bapalami ha ba dumellwe ho ba le disebediswa tse kentsweng ditsebeng tsa bona. Tsena di kentse di-Ipod, MP3, Walkman, selfounu kapa disebediswa dife kapa dife tsa mofuta o jwalo.
- 2.5.1.6. Bapalami bao e leng hore ka nnete ha ba utlwe hantle mme ba hloka disebediswa tsa kutlo ba tlameha ho fumana tumello ya mohlophisi le komisare pele ketsahalo e qala.
- 2.5.1.7. Ha ho dumellwe ditshiya/mabotana a pompuwang ho parolaka lebala.
- 2.5.1.8. Batsamaisi bohle ba dihlopha ba tlameha ho ba kopanong ya batsamaisi ba dihlopha.

2.5.2. Polokeho ya setjhaba

- 2.5.2.1. Ho tlameha hore ho ralwe moralo o mabapi le polokeho mme ona o akaretse:
 - 2.5.2.1.1. Dintlha tsa seteishene se haufi sa mapolesa
 - 2.5.2.1.2. Dintlha tsa sepetelele se haufi
 - 2.5.2.1.3. Moralo wa Tshohanyetso
 - 2.5.2.1.4. Tekolo ya tse ka bakang kotsi ho latela tokomane ya SASC ya Leano la Polokeho ya nomoro ya SASC/SEH/POL/0000.
 - 2.5.2.1.5. Dintlha tseo mohlophisi, mohlanka wa polokeho, komisare le khampani e nehelanang ka tsa kalafo ba ka fumanwang ho tsona
 - 2.5.2.1.6. Bopaki ba inshoreense ya ketsaholo e rerilweng

2.6. Disebediswa

- 2.6.1. Baesekele e tla ba le mabidi a mabedi a lekanang ka botenya, le ka pele le tla kgona ho jeka, le ka morao le tla laolwa ke diterapa le ketane.
- 2.6.2. Boima ba baesekele bo se be ka tlase ho 6.8 kg.
- 2.6.3. Tshebediso ya dithaere tse kentswe dipaeke tsa tshepe kapa dikurufu ha e a dumellwa.
- 2.6.4. Manaka a tlwaelehileng a se sebediswe mmoho le a di-triathlon kapa a di-timetrial. Qetelo ya manaka ana a dibaesekele e lokela ho tjhaelwa monwana.

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

- 2.6.5. Ho ka nna ha sebediswa tsa lebelo le le leng le tsa mabaleo a mangata.
- 2.6.6. Bapalami ba lokela ho phethela lebelo ka foreimi eo ba qadileng ka yona.

2.7. Tikoloho

- 2.7.1. Bahlophisi ba lebelo ba tlameha ho ikobela dikahare tsa tokomane ya SASC ya Tikoloho ya nomoro ya SASC/SEH/POL/0001.
- 2.7.2. Bapalami ba tlameha ho hlompha tikoloho mme ba se silafatse.

2.8. Mefuta ya diketsahalo

- 2.8.1. Dikolo tse phahameng di tla sebedisa mofuta wa XCO.
- 2.8.2. Dikolo tsa poraemari di tla sebedisa mofuta wa XCC.

3. DIAPARO TSA BAPALAMI, MOFUTA WA DIAPARO LE BOITSHWARO KALANENG

- 3.1. Dikolo di kgothaletswa ho ba le diaparo tse ikgethang empa le ha ho le jwalo mebala ena e ikgethang ha e a qobelleha ka 2015.
- 3.2. Dijeresi tse se nang matsoho ha di a dumellwa hohang.
- 3.3. Baetapele ba mekgahlelo ba tlameha ho apara dijeresi tsa bona tsa boetapele ha ba qothisana lehlokwa. Dijeresi tsena tsa boetapele di lokela ho aparwa diketsahlong tsa mokgahleo oo feela. Bapalami ha ba dumellwa ho apara dijeresi tsa bona tsa boetapele kapa tsa tlholo tsa selemo se fetileng ebile haba dumellwa ho apara jeresi ya boetapele kapa ya mohlodi wa selemo se fetileng kapa e tswang sekolong sefe kapa sefe kapa ketsahlong efe kapa efe e nngwe.
- 3.4. Bapalami ba fumaneng dimpho, dikgau, dijeresi tsa boetapele kapa dikola ba tlameha ho ba teng ha ho ajwa dimpho.
- 3.5. Ebang ka lebaka lefe kapa lefe (le utlwahalang le le sa utlwahalang) mopalami ha a kgone ho ba teng ha ho ajwa dimpho, mopalami kapa motsamaisi wa sehlopha o tlameha ho tsebisa bahlophisi pele kabo ya dimpho e tswela pele.
- 3.6. Ebang motho a hloleha ho ba teng kabong ya dimpho ntle le ho tsebisa diofisiri ho tla ba le dikotlo.
- 3.7. Bapalami ba bitsetswang kalaneng ba tla be baa pare dihempe tsa sekolo sa bona tsa dibaesekele. Ebang tsena di le siyo, ho ka nna ha aparwa treksutu kapa hempe e loketseng ya sekolo.
- 3.8. Ha ho dumellwe dihempe tse se nang matsoho kapa tse mennweng kalaneng.
- 3.9. Ha ho dumellwe tse rwalwang kapa diborele tsa letsatsi kalaneng.
- 3.10. Ka mora ho ajwa ha dimpho tsa mekgahlelo, baetapele ba lebelo/bahlodi ba lokela ho apara dijeresi tse loketseng (Ba hlobole dihempe tse ding) mme ba apare tse tshwanetseng ho latela mokgahleo ka mong molemong wa setshwantsho sa sehlopha sa baetapele ba mokgahlelo/bahlodi.

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

- 3.11. Dihelemete tsa mabelo a dibasekele: bapalami ba sa rwalang dihelemete tsa bona hantle mme ba sa di fasa hantle ba tla fumantshwa kotlo nako e nngwe le e nngwe kapa ba nyaolwe lebelong.
- 3.12. Ho dumelletswe feela dihelemete tse thata ka hodimo mme tse ikamahanyang le dipheho tse behilweng.
- 3.13. Tatellano ya dijeresi tse fapaneng e tjena:
- Jeresi ya moetapele wa letoto la mabelo
 - Jeresi ya Kontinente ya Afrika
 - Jeresi ya Naha ya CSA
 - Jeresi ya Sekolo
4. **BATSHEHETSI**
- 4.1. SASC ha e tlasa qobello ya ho ikobela tse mabapi le botshehetsi ba bapalami.
5. **DITSHEBELETSO TSA BONGAKA LE DIAMBULENSE**
- 5.1. Lebelo le boikwetliso ba semmuso di ka qala feela ebang basebeletsi ba bongaka le ambulense di le teng.
6. **BOKOMISARE LE DIMASHALE**
- 6.1. Ke Dikomisare tse rupelletsweng ke SASC feela kapa tsa CSA tse tlang ho sebediswa ho ba ba ka Sehloohong, Pheletsong kapa Qalong kapa ba tlang ho sebeta sebakeng sa Phepo/sa Tekgeniki.
7. **BATSAMAISI BA DIHLOPHA**
- 7.1. Sekolo ka seng se tla kgetha Motsamaisi wa Sehlopha.
- 7.2. SASC e tla kwetlisa Batsamaisi ba Dihlopha ho latela tokomane ya nomoro ya SASC/TRA/MTB/0000.
- 7.3. Batsamaisi ba Dihlopha ba tla ba teng kopanong ya Batsamaisi ba Dihlopha.
8. **DIKETSAHALO TA MOFUTA WA DIOLIMPIKI WA HO HAOLA DITHOTA (XCO)**
- 8.1. Bolelele ba lebala: XCO 4 – 6 km.
- 8.2. Nako e behilweng bakeng la mekgahlelo ka ho fapana e tjena:

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

Mokgahlelo	UCI	CSA	SASC
Banna ba banyenyane	1:00 – 1:15	1:00 – 1:15	Metsotso e 60.
Basadi ba banyenyane	1:00 – 1:15	1:00 – 1:15	Metsotso e 60.
Banna ba batjha	Federeishene ya Naha	1:00 – 1:15	Metsotso e 45 – 60.
Basadi ba batjha	Federeishene ya Naha	1:00 – 1:15	Metsotso e 45 – 60.
Bashanyana ba ka tlase ho ba banyenyane	Federeishene ya Naha	0:55 – 1:10	Metsotso e 30 – 40.
Banana ba ka tlase ho ba banyenyane	Federeishene ya Naha	0:55 – 1:10	Metsotso e 30 – 40.

8.3. Lebala le ho tshwauwa ha lona.

8.3.1 Kilomitara ka nngwe ya lebala e tlameha ho tshwauwa mme o bolele hore ho setse sebaka se sekae lebelong.

8.3.2. Ditsela tsa pheiving kapa tsa sekontiri di se fete 15% ya lebala kaofela.

8.3.3. Lebala kaofela ha lona le lokela ho ba maemo a matle a loketseng dibaesekele.

8.3.4. Dibaka tseo dibaesekele di tsamayang ka bonngwe di tlameha ho ba le dikarolo tse motho a ka fetang ha bonolo teng.

8.3.5. Bapalami ba tlameha ho qala e le sehlopha se le seng.

8.3.6. Lebala le lokela ho sireletswa ka hohlehohle ka ho kenya theipi mahlakoreng ka bobedi.

8.3.7. Moo lebala le sa sireletswang mahlakoreng ka bobedi, lebala le nkuwa le le bophara ba dimitara tse 2 ha le methwa ho tswa bohareng ba tsela kapa tselaneng ya baesekele e le nngwe.










8.3.8. Moo ho kgonehang metso, dikoqa tsa patsi le majwe a hlahelletseng jwalo-jwalo a lokela ho kwahelwa ka pente e kganyang e dumellanang le tlhaho.

8.3.9. Ditshepe tse motsu di lokela ho kwahelwa ka ditjhupu tsa polasetiki.

8.3.10. Marokgo kapa dirempe tsa patsi di tlameha ho kwahelwa ka se sa thelleng mohlala: khapete kapa sefe ya terata.

8.3.11. Ho sebediswe matshwao ana a latelang:

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswa ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

		
Straight Ahead	Right Turn	Left Turn
		
Straight Ahead Slow	Caution	Extreme Caution
		
Wrong Way	Bridge Ahead	Water Crossing

8.4. Diboto tsa dinomoro dibaesekeleng

8.4.1. Diboto tsa dinomoro di tlameha ho hokelwa manakeng a baesekele mme di shebe pele le ho bonahala ka dinako tsohle.

8.4.2. Diboto tsa dinomoro ha di a tlameha ho sirwa ke dikheibole tsa mariki kapa ditshepe tsa manaka.

8.4.3. Diboto tsa dinomoro ha di a tlameha ho sehwa, ho lokiswa kapa hon a ho fuwa sebopeho sefe kapa sefe. Ha ho dikgomaretsi tse lokelang ho tloswa kapa ho behwa.


8.5. Boikwetliso ba semmuso

8.5.1. Ho kgothaletswa hore bapalami ba phethele bonnyane mekgahlelo e mmedi ya lebala pele lebelo le qala.

8.5.2. Boikwetliso ba semmuso bo ka etsahala feela ebang bahlanka ba tsa bongaka le ambulense di le teng.

8.5.3. Boto ya dinomoro e tlameha ho hokelwa nakong ena ya boikwetliso ba semmuso.

8.5.4. Boikwetliso boo e seng ba semmuso ha bo a dumellwa.

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

8.6. Moo ho tlohuwang teng


- 8.6.1. Ho lokela hore ho sehwe mola moo ho tlohuwang teng, lebaleng.
- 8.6.2. Ha ho a qobelleha hore ho be le dibenara.
- 8.6.3. Moo ho tlohuwang teng ho lokela ho be bophara ba dimitara tse 6 bakeng la dimitara tse 30 pele, mme ho be bophara ba dimitara tse lekgolo kamora mola oo ho tlohuwang ho ona.
- 8.6.4. Sebaka seo ho tlohuwang ho sona se lokela ho kwallwa.
- 8.6.5. Batho ba bang/batswadi/ matijhere kapa batsamaisi ba dihlopha ha ba a dumellwa ho ba moo ho tlohuwang teng nako efe kapa efe.
- 8.6.6. Lebelo le qalwa ka ho letswa ha phala.
- 8.6.7. Ha bapalami ba se ba le moo ho tlohuwang teng, ba matleng a komisara ya moo ho tlohuwang.
- 8.6.8. Ha mopalami a se a fetile mola oo ho tlohuwang ho ona, o nkuwa a le lebelong semmuso.
- 8.6.9. Bapalami ba lokela ho ba moo ho dumelletswe le moo ho tlohuwang teng. Ha ho a dumellwa ho hlwa diterata kapa ho tloha ditheipi.

8.7. Mokgwa wa ho qala

- 8.7.1. Metsotso e 15 pele ho qalwa: komisara e tla bolella bapalami ho ba dibakeng tsa bona ho ya kamoo ba hlophilweng kateng.
- 8.7.2. Metsotso e 12 pele ho qalwa: ho kenngwa bapalami bas a hlophiswang.
- 8.7.3. Metsotso e 5 pele ho qalwa: komisara e bua ka lebelo pele ho mathwa.
- 8.7.4. Bapalami bohle ba lokela ho ba mala a a laotswe bakeng la ho tloha ha ho setse metso tso e 3 pele ho mathwa.
- 8.7.5. Komisara ya ho moo ho tlohuwang e hlokomedisa ka ho tloha ka mekgwa ena e latelang:
 - 8.7.5.1. tlhokomediso ya ha ho setse metsotso e 3
 - 8.7.5.2. tlhokomediso ya ha ho setse metsotso e 2
 - 8.7.5.3. tlhokomediso ya ha ho setse metsotso o le mong
 - 8.7.5.4. tlhokomediso ya ha ho setse metsotswana e 30
 - 8.7.5.5. tlhokomediso ya ha ho setse metsotswana e 15, mme ho etswe temoso ya ho tloha neng kapa neng metsotswaneng ena e 15 ya ho qetela.
 - 8.7.5.6 Mopalami ya diehang ho fihla o tlameha ho ya morao, sehlopheng se qalang.

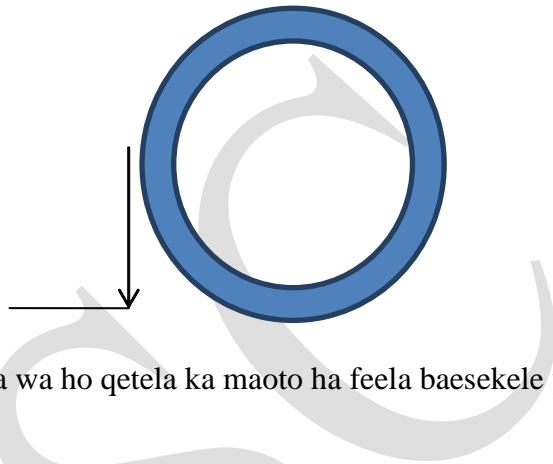
8.8. Moo lebelo le fellang teng

- 8.8.1. Mola wa moo ho fellwang o lokela ho ba mosweu o be bophara disentimitara tse 20, ho be le o motsho hare o bophara ba disentimitara tse 4.
- 8.8.2. Ho kgothaletswa hore ho be le benara kahodima mola wa moo lebelo le fellang teng.

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

8.8.3. Moo ho fellang lebelo ho lokela ho be bophara ba dimitara tse 4, bakeng la dimitara tse 50 pele ho mola wa ho qetela, mme o be bophara ba dimitara tse 20 kamora mola wa ho qetela.

8.8.4. Lebelo le feela ha letaere la lebidi le kapele le ema moo ho qalang mola wa ho qetela.



8.8.5. Mopalami a ka feta mola wa ho qetela ka maoto ha feela baesekele ya hae e le ho yena.

8.9. Lebelo

8.9.1. Bapalami ba tla fumantshwa dimetale kalaneng ba lokela ho matha lebelo kaofela.

8.9.2. Ke boikarabelo ba mopalami ho latela ofisiri le tsela e nepahetseng.

8.9.3. Mopalami ha a ya dumellwa ho kgaoletsa, ho feta sekethe kapa ho etsa eng kapa eng a qhekanyetsa bapalami ba bang.

8.9.4. Ebang mopalami a tswa tseleng ya lebelo tlasa mabaka afe kapa afe, o lokela ho kgutlela ho yona, hantle moo a tswileng teng.


8.9.5. Ebang mopalami a itsamaela, a matha kapa a tsamaya ka baesekele ntle le maikemisetso a ho boela a kena tseleng ya lebelo, kapa ebang a ikamahanya le ketsahalo efe kapa efe e kgahlano le melawana ya lebelo, e etsahalang kantle ho tsela e tshwauweng ya lebelo, sena se tla baka hore mopalami a ntshwe lebelong.

8.9.6. Mopalami a ka fumana thuso e loketseng tseleng ya lebelo ho mopalami e mong, eseng ho mang kapa mang ya sa matheng.


8.9.7. Mopalami o tlameha ho nahanela bapalami ba bang ka nako tsohle mme a dumelle mopalami e mong ya mathang haholo ho mo feta ntle le ho mo sitisa.

8.9.8. Bapalami ha ba a dumellwa ho buisana hampe, ho etsa tse kgahlano le melao ya dipapadi, ho se hlomphe baofisiri kapa ho se kgathalle melao ya mabelo ha ba beisa.


8.10. Thuso e loketseng le sebaka sa ho jela

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

- 8.10.1. Thuso e loketseng le ho ja nakong ya lebelo e dumelletswe tlasa mabaka ana:
- 8.10.1.1. Thuso e loketseng e dumelletsweeng ha ho mathwa ke ya ho lokisa kapa ho kenngwa ha karolo e nngwe ya baesekele, eseng ditshepe tsa foreime.
- 8.10.1.2. Ha ho a dumellwa hore mopalami a tjhentjhe baesekele mme o lokela ho feta mola wa ho qetela a ntse a na le nomoro e tshwanang eo a tlohileng le yona lenakeng la baesekele.
- 8.10.1.3. Ho ka nehelanwa ka thuso e loketseng dibakeng loketseng tsa ho jela/ho nehelana ka thuso.
- 8.10.1.4. Ho dumelletswe hore bapalami ba hlodisanang lebelong ba thusane ebang ba matha lebelong le le leng le tseleng e le nngwe.
- 8.10.2. Thuso ya mang kapa mang ya sa matheng e ke ke ya dumellwa.
- 8.10.3. Ha ho jewa, ba fepang bapalami le bapalami ba jang ha ba a tlameha ho thetsana, mme sena se nkuwa e le thuso e seng molaong.
- 8.10.4. Mofepi ha a ya dumellwa ho beha dibotlolo tsa metsi baesekeleng, kapa ho kenya dijo le metsi ka dipokothong tsa mopalami. Tsena ke thuso e loketseng empa e seng molaong. Bibotlolo le dijo tsohle di lokela ho nehwa mopalami ka mokgwa wa eng wa ho ema le ho neha.
- 8.10.5. Mopalami ha a ya dumellwa ho thinya tseleng a kgutlele morao sebakeng sa h jela/sa thuso e loketseng. Bapalami ha ba a dumellwa ho kgutlela morao ha ba se ba le kahara sebaka sa ho jela/thuso e loketseng, ha ba se ba fetile sebaka sa ho jela/thuso e loketseng ba tlameha ho tswela pele ho fihlela ba fihla sebakeng se seng sa ho jela/thuso e loketseng.
- 8.10.6. Ba fepang ha a dumellwa ho matha pela bapalami sebakeng sa ho jela. Mokgwa o dumelletsweeng ke wa ho ema o nehe mopalami dijo.
- 8.10.7. Dibotlolo tsa metsi di lokela ho lahlwa ka mokgwa o loketseng ke bapalami sebakeng sa ho jela. Ha di a lokela ho akgwa nako efe kapa efe.
- 8.10.8. Ho jella kante ha ho a dumellwa.
- 8.11. Tlhophiswa ya dimathi
- 8.11.1. Tlhophiswa e lokela ho etswa ho senediswa diphetho tsa selemo se fetileng ho yahoo se seng, mohlala, diphetho tsa mopalami ya dilemong tse ka tlase ho ba banyenyane tsa ngwahola di ka sebediswa hore a kenngwe lebelong la pele la batjha selemong se latelang.
- 8.11.2. Bapalami ba se nang boiphihlelo le ba seng maemong a ho matha ha ba bapiswa le ba bang, ba ka ba kamorao.
- 8.11.3. Ho kgothaletswa hore bapalami ba hodimo ba 25 ba be kapele, kapa ba 10 feela, ba dihlopha tse qalang tsa bapalami ba 50 kapa ho feta.

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

- 8.11.4. Dintlha di abelwa ba 25 ba pele ka tatellano ena, ho tloha ho mopalami ya kapele: 35, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2.
- 8.11.5. Ho kgothaletswa hore mopalami e mong le e mong ya qetang lebelo a le boemong ba 26 ho ya pele a fumane ntlha.
- 8.11.6. Diketsahalong tsa bapalami ba pele ba ka tlase ho 50 ka palo, dintlha di abelwa ba leshome ba pele ka mokgwa ona, ho tloha ho ya tswileng boemong ba pele: 15, 12, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2.
- 8.11.7. Ho kgothaletswa hore mopalami e mong le e e mong ya qetang lebelo a le boemong ba 11 ho ya pele a fumane ntlha.
- 8.11.8. Ha mohlodi mokgahlelong o itseng wa lebelo a se a kene, tsela e neng e sebediswa mokgahlelong oo e tla kwalwa. Leha ho le jwalo bapalami ba tla ema dibakeng tseo ba felleletseng ho tsona le kamora ho fetana – tse nang le letshwao la [LPD] – mme ba ka nna ba fumana dintlha le dimetale tse ba loketseng.
- 8.11.9. Bapalami ba tswang lebelong mohlodi a so kene bat la nkuwa bas a qeta lebelo – letshwao la DNF [did not finish].
- 8.12. Diphetho le direkoto
- 8.12.1. Ho lokela ho be le rekoto ya dintlha tsa bapalami.
- 8.12.2. Ebang bapalami ba babedi ba fumana dintlha tse tshwanang mokgahlelong o le mong mafelong a letoto, mohlodi o tla kgethwa ho ya ka dintlha tsa bona lebelong la ho qetela le fetileng.
- 8.12.3. Dintlha tsohle tsa bapalami ba sekolo se itseng di a kopanngwa ho etswe direkoto tsaa sekolo.
- 8.12.4. Ebang dikolo tse pedi di fumana dintlha tse lekanang mafelong a letoto la mabelo, sekolo se nang le bapalami ba bangata ba kileng ba tswa boemong ba pele e tla ba mohlodi. Ebang ho se sekolo se nang le boemo ba pele, ho tla balwa ka boemo ba bobedi jwalojwalo.
- 8.13. Dikotlo
- 8.13.1. Ho nehelanwa ka dikotlo tse loketseng mofuta wa tlolo ya molao, mme ke tsena dikotlo ho ya ka matla a tlolo:
- 8.13.2. Ho theolwa boemong (ho ya ho bo tlase)
- 8.13.3. Kotlo ya ho fokoletswa nako ka ho amohuwa dintlha
- 8.13.4. Ho ntshuwa lebelong
- 8.13.5. Ho emiswa ho beng le seabo nako e itseng
- 8.14. Boipelaetso

	Mabelo a dibaesekele dikolong tsa Afrika Borwa	Nomoro ya tokomane. SASC/REG/MTB/0000
	TOKOMANE Melawana ya MTB (Sesotho)	Tekolobotjha ya nomoro ya 01
	E hlophisitswe ke E dumelletswe ke Letsatsi Deon Steyn Francois Theron 06/01/2014	Letsatsi la tekolobotjha

- 8.14.1. Mopalami ya belaetswang ke mehato efe kapa efe nakong ya tlhodisano a ka ipelaetsa ho komisara e kgolo ha a se a fetile mola wa ho qetela.
- 8.14.2. Boipelaetso bo lokela ho ngolwa bo kenngwe ho eso fete metsotso e 15 mopalami a qetile ho matha.
- 8.15. Ditlolo tsa molao tse ka bakang hore motho a fumantshwe kotlo
- 8.15.1. Ditokiso tse seng molaong baesekeleng
- 8.15.2. Ho ja le thuso e loketseng tse sa dumellwang
- 8.15.3. Ho hula ba bang ka dijeresi le ho sututsana
- 8.15.4. Ho sitisa mopalami e mong
- 8.15.5. Boitshwaro bo kgahlano le dipapadi
- 8.15.6. Ho kgaoletsa
- 8.15.7. Boitshwaro bo bobele le dipuo tse mpe
- 8.15.8. Ho lwana le bapalami ba bang le baofisiri
- 8.15.9. Tshilafatso kapa ho lahlwa ha tse phuthelang kapa ditshelo
- 8.15.10. Tshebediso ya diletsa-mmimo le disebediswa tse ding tse mamelwang, ha ho mathwa
- 8.16. Ho emiswa ha lebelo
- 8.16.1. Ke komisara e kgolo feela e ka emisang lebelo. Ebang a batla, a ka buisana le mohlophisi wa lebelo le komisara ya polokeho pele a le emisa.
- 8.16.2. Mabelo a emiswang pele a fela, mohlala, ka mabaka a polokeho, a sa le seketheng ya pele a tla nkuwa a sa mathwa.
- 8.16.3. Mabelo a emiswang pele a fela, mohlala, ka mabaka a polokeho, kamora sekethe ya pele a tla nkuwa a mathuwe.
9. Diteko tsa dithethefatsi
- 9.1. SASC e tshehetsa maano le metjha ya ho etsa diteko tsa *Drug Free Sport* mme bapalami ba bang ba kgethilweng ba tla etswa diteko.
- 9.2. Ha ho mopalami ya ka hanang ho etswa teko.
10. Tsamaiso
- 10.1. Melawana ena e ikamahantse le melao ya UCI le CSA MTB empa e lokiseditswe dikolo tse phahameng mabelong a dibaesekele a mabala a fapaneng.
- 10.2. Moo ho se nang molao o amang ketsahalo efe kapa efe, qeto ya komisara e kgolo ke lentse la ho qetela.