



17-02-2026

Dolnośląska Rekomendacja Szkoleniowa MTB

1. Wstęp

Zadaniem tej rekomendacji nie jest zastąpienie roli, wiedzy ani umiejętności wykształconych i doświadczonych trenerów. Jedynie lub aż pokazanie trendów światowych, szczególnie w krajach odnoszących sukcesy **ze szczególnym akcentem stawianym na dzieci i młodzież**. Czyli grupę w której dominującym elementem powinien być rozwój układu nerwowego, równowagi, zdobycie umiejętności bazowych na których następnie można budować specjalizację, nie siłę i wydolność. Na to też przyjdzie czas.

Na tym etapie nie wnikamy w zagadnienia związane z fizjologią, biomechaniką, biochemią, anatomią, odnową biologiczną czy dietetyką pozostawiając te kwestie wyspecjalizowanym klubom i trenerom starszych zawodników oraz Kadrze Narodowej.

Zachęcamy jednak do szerokiego, ogólnorozwojowego podejścia; w sezonie zimowym opartego na elementach gimnastyki, akrobatyki, lekkoatletyki, pływania i gier zespołowych czy elementów padów (upadków) ze sztuk walki – nie tylko u najmłodszych, ale dla równowagi u wszystkich. Zachęcam do zapoznania się z gotowymi planami zajęć dostępnych na Swiss Cycling jak również przykładami zadań z Pucharu Mazowsza i Pucharu Czech umieszczonymi na końcu dokumentu.

Kolarstwo to sport jednoosiowy, fantastyczny ale ograniczający ruchowo, dlatego warto zapobiegać zawczasu, żeby potem nie leczyć. W szczególności dotyczy to oczywiście dzieci i młodzieży, gdzie wczesna specjalizacja połączona z intensywnym wzrostem zakończyła przedwcześnie niejedną przygodę z kolarstwem.

Sprawni, dobrze czujący się na rowerze człowiek, jest rozluźniony i wyratuje się w niejednej groźnej sytuacji. Spięty skończy prawdopodobnie z urazem. Dodatkowo napięcie prowadzi do nieefektywnego wydatkowania energii.

2. Cel

- a. Propagowanie ogólnego rozwoju **dzieci** bez wczesnej specjalizacji
- b. Kształtowanie charakterów przez sport
- c. Wpajanie zasad zdrowego i zbilansowanego podejścia do sportu

Poprzez dostęp dla klubów, zawodników, trenerów i rodziców do aktualnej bazy wiedzy, rozbudowywanej i udoskonalanej. Jest to proces ciągły, a nie jednorazowa publikacja. Dokument będzie żył, zmieniał się, dostosowywał do potrzeb i możliwości oraz wniosków wyciąganych z dotychczasowej pracy. Zaczniemy od podstaw, przesuając się do starszych



kategorii i ich wymagań. Rozpoznanie aktualnej wersji ułatwia data dokumentu oraz numer wersji w nazwie pliku.

3. Założenia:

- a. Zdefiniowanie przejrzystych ram szkoleniowych dla klubów MTB z Dolnego Śląska
- b. Zdefiniowanie zakresu umiejętności i szkolenia dla poszczególnych grup wiekowych
- c. Zdefiniowanie kompleksowego systemu wsparcia dla zawodników MTB:
 - i. Konsultacje
 - ii. Zgrupowania
 - iii. Ocena umiejętności technicznych na torach przeszkód
 - iv. Synergia działań pomiędzy klubami a DZKOl
 - v. Plany rozwoju specyficzne dla zawodników (rozwój nie wyniki)

4. Wyścigi lokalne

Liczymy na współpracy organizatorów wyścigów lokalnych w propagowaniu dobrych nawyków i wprowadzeniu torów przeszkód do programu organizowanych wyścigów. Dobrym przykładem przeszkód przygotowanych samodzielnie jest Klub Kolarstwa Wałbrzych, gdzie trener najmłodszych Roman Magdziarczyk przygotował liczne konstrukcje służące najmłodszym od lat oraz Huzar Bike Academy Sobótka gdzie dzieciaki u Bartosza Huzarskiego również korzystają z licznych, ale nieco odmiennych przeszkód.

5. Zasady powołań do kadry MTB DZKOl (propozycja od 2027)

Powołanie do kadry MTB jest wyróżnieniem dla limitowanej liczby zawodników z klubów działających na obszarze Dolnego Śląska, warunkiem koniecznym jest spełnienie podstawowych kryteriów powołań:

- a. Zgłoszenie przez macierzysty klub wyselekcjonowanych zawodników (nie wszystkich możliwych!) z dostarczonym arkuszem samooceny
- b. Ocena postawy oraz umiejętności technicznych, społecznych i organizacyjnych
- c. Ocena pracy na poprzednim zgrupowaniu kadry Dolnego Śląska – jeśli dotyczy
- d. Obserwacje trenera kadry MTB w trakcie sezonu (postawa na zawodach, zaangażowanie, opinia trenera klubowego)
- e. Uzyskane wyniki w ramach wyścigów wytypowanych do Challenge'u DZKOl na dany rok – jako jedna ze składowych nie główny czynnik oceny
- f. Uczestnictwo w finalnym spotkaniu rekrutacyjnym w przypadku zbyt dużej liczby zawodników w stosunku do dostępnych miejsc
- g. Dolnośląski Test Umiejętności rowerowych (do doprecyzowania, element do konsultacji z klubami)



6. Program rozwoju dzieci i młodzieży – najpierw technika potem siła! Treningi wydolnościowe zaleca się wyłącznie po opanowaniu aspektów technicznych, kluczowa dla odroczonego sukcesu jest wszechstronność.

Materiał stworzono dzięki inspiracji:

- **Pucharowi Czech** i obserwacjom z zawodów w kategorii żak i młodsi
- **Pucharowi Mazowsza** i konkurencjom analogicznym do czeskich
- **Canadian Cycling** – LTB – Long Term Development [Guide](#) – pod linkiem dostępny kompletny przewodnik w języku angielskim, pokazujący np. zestawy cech do rozwoju w poszczególnych grupach wiekowych
- **Swiss Cycling** – multi sportowość – czyli nacisk kładziony na uprawianie różnych dyscyplin sportu, jak narty, bieganie, gimnastyka. Pod [linkiem](#) można znaleźć plany kompletnych zajęć sportowych dla dzieci, np. przeglądarka Chrome automatycznie tłumaczy strony.
- **Britisch Cycling** – LTAD – Long Term Athlete Development – zaczynają od tzw. wszechstronności ruchowej, przechodząc przez kolejne etapy zrównoważonego rozwoju z późną specjalizacją. Przewodnik wideo dla najmłodszych [Ready Set Ride](#) oraz [Insight Zone](#) dla starszych zawodników.
- cierpliwości Bartosza Huzarskiego, otwartości Błażeja Maresza, wiedzy Dariusza Porosia, Natalii Jeruzalskiej i [informacjom](#) przekazywanym przez Rafała Hebisza w czasie wykładu dotyczącego rozwoju i treningu dzieci i młodzieży oraz podsumowaniu spotkania z Rafałem w wykonaniu Trenera Bolesława Bałda, które były bezpośrednim przyczynkiem do powstania pierwszej wersji tego przewodnika.

Poniższe tabela przedstawiają przykładowe umiejętności do opanowania na danym poziomie rozwoju zawodnika jako kolarza. Najmłodszy = początkujący.



- a. **NAJMŁODSI – FUNDAMENTY: SAMA ZABAWA** – równowaga, koordynacja, zabawa, nauka jazdy na rowerze. Równowaga, zwinność koordynacja.

Lp.	Umiejętność	Opis / Standard wykonania	Źródło
1	Skanowanie wzrokiem	Jazda prosto przez 10m przy jednoczesnym liczeniu palców pokazywanych przez trenera za plecami.	BC
2	Hamowanie "Safe Stop"	Zatrzymanie się obiema klamkami tak, by nie zablokować kół i nie postawić roweru na przednim kole.	BC
3	Wsiadanie "Scooting"	Odpychanie się jedną nogą (jak na hulajnodze) przed przełożeniem nogi nad ramą.	BC/S.C.
4	Ślalom szeroki	Płynne omijanie pachołków bez użycia hamulców, tylko balansem ciała.	S.C.
5	Jazda jednorącz	Utrzymanie stabilnego toru jazdy przez 5m, trzymając kierownicę tylko lewą, a potem prawą ręką.	BC
6	Małe przeszkody	Przejazd nad niską listewką lub linią bez utraty rytmu pedałowania.	S.C.
7	Ustawienie korb	Zatrzymanie się z pedałami ustawionymi poziomo (neutralna pozycja).	BC
8	Rzut oka (The Glance)	Krótkie spojrzenie za siebie przez lewe ramię bez skręcania kierownicą.	BC
9	Balans nad rowerem przód/ tył	Podjazd pod stopień, krawężnik na wprost z podrzuceniem kierownicy i odciążeniem tyłu	
10	Hamowanie do punktu	Zatrzymanie na wyznaczonej linii z różnych prędkości początkowych	

- b. **ŻAK – ŻŁOTY WIEK I ZABAWA** – Równowaga, zwinność i koordynacja (noga-ręka-oko, dozowanie siły nóg i rąk w zależności od warunków zewnętrznych) + szkolenie techniczne (patrz katalog ćwiczeń) i trening przez zabawę, starty w lokalnych wydarzeniach w celu oswojenia ze ściganiem nie wygrywania. Skupienie na rozwoju układu nerwowego, stabilizacji, równowagi poprzez gry i zabawy nie związane z kolarstwem. Praktykowanie zróżnicowanych dyscyplin sportu od gier zespołowych przez narciarstwo i łyżwy/rolki po pływanie, biegi terenowe i zajęcia na ściankach wspinaczkowych. Dobór przełożeń pod obciążeniem i bez obciążenia, podstawy jazdy w grupie, efektywne pedałowanie. Podstawy różnych dyscyplin MTB, szosa, tor. Dłuższe jazdy tylko w formie wycieczek w ciekawe miejsca (jazda na rowerze dla przyjemności, zmiana otoczenia treningowego).

Czas aktywności około 4h w tygodniu + drugie tyle w formie zabawy na dworze, ruchu w szkole i z opiekunem.



Lp.	Umiejętność	Opis / Standard wykonania	Źródło
11	Stójka (Track Stand)	Utrzymanie równowagi w miejscu przez 20 sekund. Koło skręcone o ok. 45 stopni.	SC
12	Podnoszenie bidonu	Podniesienie bidonu z ziemi przy prędkości marszowej.	SC
13	Ósemka (Tight 8)	Przejazd ósemki w prostokącie 3x5m bez podparcia nogą.	SC
14	Front Wheel Lift	Poderwanie przedniego koła na wysokość min. 10 cm (użycie bioder, nie rąk).	BC/SC
15	Rear Wheel Lift	Uniesienie tylnego koła poprzez przeniesienie ciężaru do przodu i "podwinięcie" stóp.	SC
16	Bunny Hop (Poziom 1)	Przeskoczenie obiema kołami nad leżącym dętką lub cienkim patykiem.	BC/SC
17	Kontakt fizyczny	Delikatne trącanie barkiem partnera podczas jazdy w parze (oswojenie z kontaktem).	BC
18	Nauka zmiany biegów	Zmieniamy biegi zanim będziemy ich potrzebować przed nawrotem, przed zatrzymaniem, na start i po starcie	
19	Zmiana biegów (Pod górę i w dół)	Twadsze aby rozkręcić zaraz za końcem podjazdu lub przed rozpoczynanym zjazdem. Redukcja biegu pod obciążeniem (sekundowe odpuszczenie nacisku w momencie zmiany).	
20	Jazda na kole (30cm)	Utrzymywanie stałego, bardzo bliskiego dystansu za poprzedzającym kolarzem.	BC/SC
21	Cornering (Zewn. noga)	Pokonywanie zakrętu z pedałem zewnętrznym dociśniętym maksymalnie w dół.	SC
22	Zdejmowanie kurtki	Rozpięcie i zdjęcie bluzy/kamizelki w trakcie jazdy (bez puszczenia kierownicy).	SC
23	Przejazd po desce	Przejazd po krawężniku lub desce o szerokości 10 cm na dystansie 5m.	BC
24	Hamowanie awaryjne	Zatrzymanie się na dystansie 2 metrów przy prędkości 20 km/h.	BC
25	Obrót o 180 stopni	Zawracanie w bardzo wąskim korytarzu (szerokość drogi rowerowej).	SC
26	Nauka jazdy z różną kadencją	Przepychanie w piachu, szybki obrót na krótkim podejździe, zmiana kadencji w pozycji stojącej	
27	Pedałowanie jedną nogą	Nauka jazdy z spd 30-90sekund kręcenie tylko jedną nogą z określoną szybkością lub niską kadencją	
28	Sygnalizacja dłonią	Wskazywanie dziur na asfalcie palcem, przy zachowaniu stabilności grupy.	BC



- c. MŁODZIK – WSTĘPNA SPECJALIZACJA czyli NAUKA JAK TRENOWAĆ** – nauka samodzielności w przeprowadzaniu rozgrzewki, kontrolowania tempa, zbieraniu danych treningowych, doskonalenie umiejętności technicznych na trasach lokalnych wyścigów, docelowo na trasach Pucharu Polski, dla najzdolniejszych Pucharu Czech. Taktyka w czasie wyścigu, szybka jazda w grupie. Zdobycie podstawowych umiejętności z zakresu regulacji, konserwacji i naprawy roweru, jak: ocena sprawności sprzętu (przerzutki, hamulce, luzy, praca amortyzatora), regulacja przerzutek, wymiana dętki, dobór wysokości siodełka. Edukacja co jeść przed, po treningu i na zawodach. Nauka jedzenia i picia podczas jazdy (co i ile jeść). Dłuższe treningi dalej jako forma zwiedzania ciekawych miejsc. Wprowadzenia do treningu szosowego dla kolarzy MTB.

Czas aktywności około 6-10 h w tygodniu.

Lp.	Umiejętność	Opis / Standard wykonania	Źródło
29	Bunny Hop (Poziom 2)	Przeskoczenie krawężnika lub przeszkody o wysokości 15 cm przy 25 km/h.	SC
30	Wachlarz (Echelon)	Płynne przechodzenie na zmiany przy silnym wietrze bocznym.	BC
31	Zjazd techniczny	Wybór linii przejazdu w zakręcie (wejście szerokie, szczyt ciasny, wyjście szerokie).	BC/SC
32	Sprint z dołu	Sprint "z wyrzutem roweru" (bike throw) na linii mety.	BC
33	Track Stand jednorącz	Stójka przez 10 sekund z jedną ręką uniesioną w górę.	SC
34	Manual (Dystans)	Przejechanie na tylnym kole dystansu 3-5 metrów bez pedałowania.	SC
35	Atak z siodełka	Gwałtowne przyspieszenie bez wstawiania z siodełka (kadencja).	BC
36	Jazda w tłoku	Nawigacja w peletonie (przesuwanie się do przodu między kolarzami).	BC
37	Hamowanie w zakręcie	Modulacja hamulca w złożeniu (balansowanie przyczepnością).	SC
38	Technika "Caly"	Przeskoczenie dziury/przeszkody tylko tylnym kołem (najechanie bokiem).	SC
39	Zmiana koła (Time)	Samodzielna wymiana przedniego koła pod presją czasu (<30 sekund).	BC/SC
40	Zeskakiwanie (CX)	Zeskoczenie z roweru w biegu przy prędkości 15 km/h (styl przetajowy).	BC
41	Nauka obsługi droppera, hamulca i zmiany biegów jednocześnie	Dropper dół, właściwy bieg i dohamowanie w zjeździe, dropper góra, właściwy bieg na podjazd po nawrocie	
42	Praca ciałem nad przeszkodami	Gardeny naturalne i sztuczne w górę i w dół (małe schody)	
43	Wskakiwanie (CX)	Wskoczenie na rower (remount) i natychmiastowe wpięcie w pedały.	BC



- d. **JUNIOR MŁODSZY – TRENING JAKO NARZĘDZIE ROZWOJU** – samodzielna kontrola tempa, samodzielny objazd i analiza trasy, umiejętności techniczne na wysokim poziomie pozwalające na przejechanie pełnej rundy Pucharu Polski na technicznej trasie jak np. w Krynicy minimum lokalnie w Walimiu czy na wszystkich trasach Pucharu Czech. Umiejętność swobodnego przejazdu po wymagającym rockgardenie, skoki z dropów, przeskakiwanie gapów, wykonanie manuala. Rozwój umiejętności społecznych jak praca w grupie, budowanie relacji. Rozwój wydolności tlenowej, zaawansowana taktyka, radzenie sobie ze stresem startowym. Nauka umiejętności marketingowych jak relacje ze swoich startów, obsługa social mediów w ramach promocji własnej i macierzystego klubu.

Czas aktywności około 12-15 h w tygodniu.

Lp.	Umiejętność	Opis / Standard wykonania	Źródło
44	Box Drill	Jazda wewnątrz kwadratu 2x2m z innym kolarzem – trzeba się przepychać barkami, by wypchnąć rywala poza linię.	SC
45	Paper Toss	Podczas jazdy trzeba złożyć kartkę papieru i wrzucić ją do kosza (test koordynacji ręka-oko).	SC
46	Wheel Touch	Delikatne dotknięcie przednim kołem tylnego koła kolarza przed Tobą (kontrolowane) i wyprowadzenie roweru.	SC
47	Pokonywanie stolika	Przeskok z przyśpieszeniem po lądowaniu	
48	Przeskok podwójnej	Przeskok dwóch kolejnych wałków na raz	
49	Drop na płaskie lub pochyłe	Gasić drop, jazda z wypchnięciem lub bez, nad gapem	
50	Stair Climb	Podjeżdżanie pod schody dzięki pracy bioder i amortyzacji rąk (rosnący kąt i wysokość stopni)	SC

- e. **JUNIOR – OPTYMALIZACJA PRACY TRENINGOWEJ** – wykorzystanie wszystkich dostępnych środków treningowych w celu uzyskania zaplanowanego szczytu formy. Poza wsparciem trenera zaleca się dostęp do psychologa sportu, dietetyka i fizjoterapeuty.

Czas aktywności około 15-19 h w tygodniu.

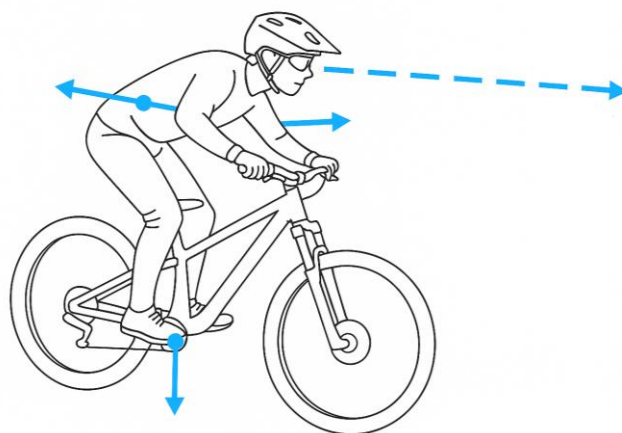
- f. **U23 – MAKSYMALIZACJA W DRODZE PO MISTRZOSTWO** – sportowa specjalizacja. Współpraca ze specjalistami w celu maksymalizacji wyników.

Czas aktywności około 20-30 h w tygodniu.

7. Pozycja na rowerze MTB, czyli Pozycja Ataku

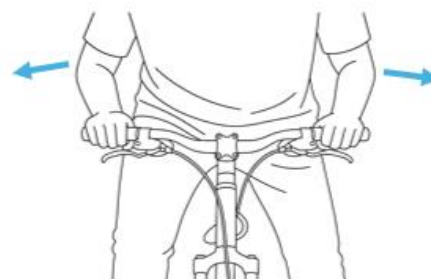
Niby każdy wie jak wygląda pozycja na rowerze, ale widzę że ucieka, szczególnie u najmłodszych i potem trzeba korygować. **POZYCJA ATAKU** to podstawa którą należy przekazywać już najmłodszym, pozwoli to na uniknięcie późniejszych błędów. Kluczowe elementy:

1. Aktywna sylwetka – kolana i łokcie zawsze ugięte, pracują jak amortyzatory, „wybierając „ nierówności, czy pompując na hopkach.
2. Środek ciężkości nisko i centralnie nad rowerem, klatka piersiowa blisko mostka kierownicy
3. Pedałы ustawione poziomo (równoległe do podłoża), pięty lekko obniżone, ciężar ciała oparty na pedałach, nie na siodełku, bo np. na zjazdach nie siedzimy tylko stoimy na rowerze.
4. Łokcie rozstawione szeroko na zewnątrz zwiększają stabilność i ułatwiają manewrowanie.
5. Wzrok skierowany w przód, nie pod koło, patrząc dalej jedzie się szybciej i stabilniej, patrzenie pod koło powoduje myszkowanie
6. Jak wspomniałem już – pośladki podniesione z siodełka, na zjazdach, przeszkodach itp. nie siedzimy, tylko stoimy na rowerze.

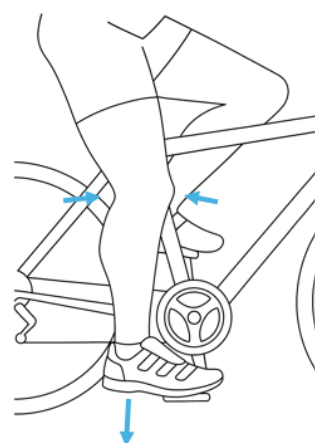


7. Dopasowanie roweru:

- **szerokość kierownicy** pozwalająca na jazdę z ugiętymi łokciami, zarówno przyciągnięcie jak i wypchnięcie kierownicy w pozycji ataku. W różnych opracowaniach sugeruje się na początek kierownicę o szerokości barków.



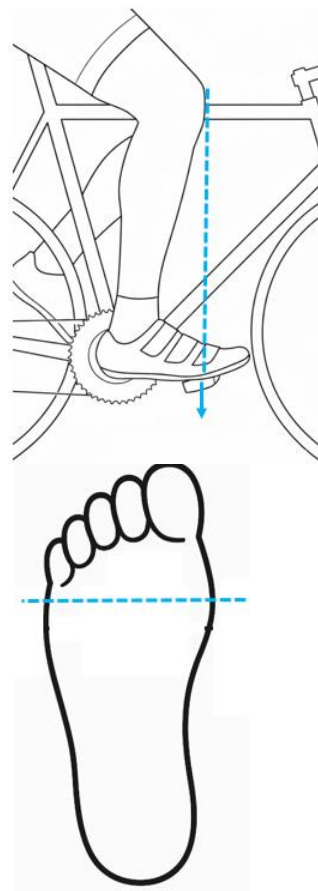
- **wysokość siodełka** – jazda z ciągle zgiętą nogą męczy mięśnie, z kolei jazda z przeprostem jest niezdrowa dla bioder, zmuszając do ciągłego przeskakiwania na siodełku; dlatego prawidłowa wysokość... porada praktyczna ustaw siodełko tak, aby siedząc na nim i opierając stopę o podał w pozycji naturalnej można było lekko opuścić piętę w dół, czyli noga nie jest zupełnie prosta ani ciągle zgięta. Po spróbowaniu jest to prostsze niż się wydaje z opisu.



- **pozycja siodełka (przód tył)** – nie wspominając o tym, że siodełko powinno być ustawione równo z osią roweru i na początku prostopadle do podłoża; przejdźmy do pozycji przód-tył, w pozycji neutralnej przód kolana (rzepka) powinna zbiegać się z osią pedału, nie być wystawiona ani do przodu ani cofnięta.

- **pozycja stopy na pedale** - prawidłowe ustawienie stopy na pedale jest kluczowe dla kolan oraz efektywności pedałowania. Nie pedału palcami ani piętą. Oś pedału powinna przechodzić przez najszerszą część stopy tzw. poduszki pod dużym i małym palcem. Można w przybliżeniu wyznaczyć oś stopy metodą wizualną tj. 1/3 stopy przed osią pedału a 2/3 za osią pedału.

- dla zainteresowanych większą ilością informacji o dopasowaniu roweru i wpływie pozycji na „pedałowanie” polecam np. praktyczną i szczegółową pozycję BIKE FIT Phila Burta, lub podstawowe przewodniki dostępne w Internecie pozwalające na uniknięcie podstawowych błędów i dolegliwości bólowych.





8. Katalog Ćwiczeń Technicznych

Inspirowany jest materiałami dostępnymi w Internecie dla wyścigów dziecięcych rozgrywanych w Szwajcarii, Austrii, Czechach czy ograniczonym zakresie na Pucharze Mazowsza.

Celem jest opanowanie podstawowych umiejętności technicznych otwierających drogę do dalszego szkolenia. Najszybszy na тренаżerze, nie wygra w grupie ani w lesie.

Zaczynamy od grup najmłodszych przenosząc się stopniowo wyżej. Dlatego dokument-przewodnik będzie się rozwijał wraz z trwaniem sezonu – osobne zagadnienia na zimę – i wyciąganymi z niego wnioskami jak i informacjami zwrotnymi od użytkowników.

Lp.	Kategoria:	Zadanie / Ćwiczenie:	Opis skrócony:	Trudność:
1	Równowaga	Jazda po prostej	Linia lub deska o szer. 16 cm, dł. 3m.	1
2	Manewry	Slalom standardowy	Pachołki w linii prostej, równe odstępy.	1
3	Manipulacja	Bidon z podwyższenia	Przeniesienie bidonu z podstawki 40cm na drugą.	1
4	Koordynacja	Rzut do celu	Rzut piłką do kosza/pudła podczas powolnej jazdy.	1
5	Technika	Przejazd przednim kołem	Jazda przednim kołem po łuku, tył jedzie dowolnie.	1
6	Teren	Nierówności poziome	Przejazd przez gałęzie lub niskie listewki.	1
7	Pady	Nauka upadania	Bezpieczne upadanie, czyli pady przodem, bokiem, z rozproszeniem energii poprzez przetoczenie.	1
8	Równowaga	Jazda jednorącz	Puszczanie jednej ręki na odcinku 5-10m.	1
9	Równowaga	Stójka (Track Stand)	Utrzymanie roweru w miejscu przez 30s.	2
10	Równowaga	Ciasna ósemka	Wykręcenie "8" w kwadracie 3x3m bez podparcia.	2
11	Manipulacja	Bidon z ziemi	Podniesienie i precyzyjne odstawienie bidonu w pole 30x30cm.	2
12	Samoświadomość	Czucie kinestetyczne	Naciśnij na pedały np. 3 razy tak żeby osiągnąć prędkość np. 15 km/h - dobierz właściwą siłę.	2
13	Samoświadomość	Czucie kinestetyczne	Kopnij piłkę tak żeby zatrzymała się w wyznaczonym obszarze.	2
14	Jazda	Koleiny	Wjeżdżanie i wyjeżdżanie z kolein wzdłuż. Wersja łatwa: suche, wersja trudna błotnista.	2



15	Równowaga	Stójka na podjeździe	Odepchnięcie się lewą i osobno prawą ręką od drzewa na stromym podjeździe przy prędkości bliskiej zeru.	2
16	Balans ciała	Czucie kinestetyczne	Praca ramion, nawrót na stromym podjeździe	2
17	Manewry	Objazd butelek	Tylne koło wewnątrz kwadratu, przednie na zewnątrz.	2
18	Manewry	Spirala	Wjazd do środka ciasnej spirali i wyjazd tą samą drogą.	2
19	Skoki	Przeskok sekwencyjny	Uniesienie przodu, potem tyłu nad belką 10-20cm.	2
20	Skoki	Skoki boczne	Przeskoki obunóż przez linie na ziemi.	2
21	Koordinacja	Kozłowanie piłką	Odbijanie piłki o ziemię jedną ręką podczas jazdy.	2
22	Płynność	Pumptrack	Przejazd bez pedałowania, praca samym ciałem.	2
23	Jazda	Poprawne pedałowanie	Nacisk właściwą częścią stopy (oś pedału w lini z kłębem dużego palca); nacisk na korbę wprzód, w dół, podciągnięcie w tył i w górę.	2
24	Precyzja	Zygzak po deskach	Jazda po niskich deskach ułożonych w łamaną linię.	2
25	Jazda	Grząskie podłoże	Piasek, błoto, żwir najlpepiej na stromym podjeździe lub po bardzo suchym podłożu, czyli podjazd z obniżoną przyczepnością.	3
26	Jazda	Wskok na rower	Szybkie wsiadanie na rower i umiejscowienie nóg na pedałach (wpięcie w SPD), w wariacie dla zaawansowanych wykonać na podjeździe.	3
27	Skoki	Bunny Hop	Przeskok nad tyczką (10-30cm) obiema kołami naraz.	3
28	Skoki	Skok do opony	Skok obunóż do środka opony i wyskok z niej.	3
29	Równowaga	Stójka jednorącz	Track stand trzymając kierownicę tylko jedną ręką.	3



30	Dynamika	Manual	Jazda na tylnym kole bez pedałowania.	3
31	Manewry	Pivot (Obrót)	Obrót o 90-180° na przednim kole w ograniczonym okręgu.	3
31	Manewry	Odrzucanie kół	Boczne przestawianie kół w locie nad przeszkodą.	3
32	Przeszkody	Sekcja palet	Schody, piramidy, przejazd po krawędziach palet.	3
32	Przeszkody	Belka w powietrzu	Przejazd po wąskiej belce zawieszanej 30cm nad ziemią.	3
33	Precyzja	Deski ze stopniami	Przejazd po desce z poprzecznymi progami.	3
33	Precyzja	Bez trzymanki (wąsko)	Przejazd korytarzem 10cm bez rąk na kierownicy.	3
34	Dynamika	Zacieśniające się łuki	Slalom o malejącym promieniu, wymagający pochylenia.	3
34	Skoki	W kółko	Z przednim kołem na lub w oponie samochodowej.	3
35	Skoki	Nawrót w miejscu	Nawrót w miejscu można skakać.	3
35	Skoki	Bokiem	Z przednim kołem przeskakującym kolejne szczeble drabinki ułożonej na ziemi.	3
36	Skoki	Bokiem	Z przednim kołem przeskakującym kolejne szczeble drabinki ułożonej na ziemi.	3

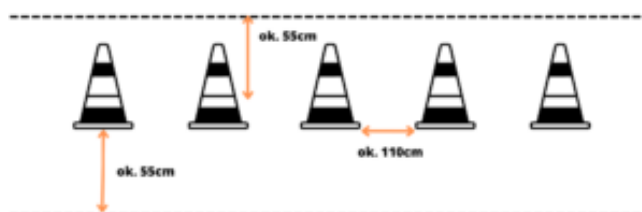
9. Przykładowe filmy

1. [Film 1](#)
2. [Film 2](#)
3. [Film 3](#)
4. [Film 4](#)
5. [Film 5](#)
6. [Film 6](#)
7. [Film 7](#)
8. [Film 8](#) od 7:25 do 9:20

10. Materiał udostępniony dzięki uprzejmości [Pucharu Mazowsza](#)

Slalom :

Przejazd bezbłędny – 2 punkty.
Dotknięcie pachołka rowerem lub
ciałem pachołka; prawidłowo
przejechany slalom, ale delikatne
wyjechanie jednym kołem za linię
ograniczającą strefę przejazdu slalomu –
1 punkt. Niedokończenie sekcji –
przewrócenie pachołka, podparcie się nogą, przesunięcie pachołka, wyjechanie dwoma kołami
za linię ograniczającą strefę przejazdu slalomu – 0 punktów



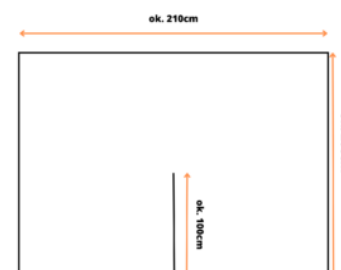
Przejazd po prostej:

Przejazd bezbłędny (bez dotknięcia przeszkód
kołem/kołami) – 2 punkty. Najechnie na linię
ograniczającą strefę – 1 punkt. Przekroczenie
kołem strefy ograniczającej – 0 punktów.



Zakręty:

Przejazd bezbłędny – 2 punkty. Najechnie kołem na
linię/znaczniki ograniczające strefę przejazdu powyżej 2 razy –
1 punkt. Niedokończenie sekcji – przewrócenie pachołka,
podparcie się nogą, przesunięcie pachołka, wyjechanie za
linię/znaczniki ograniczające strefę przejazdu 3x i więcej – 0
punktów



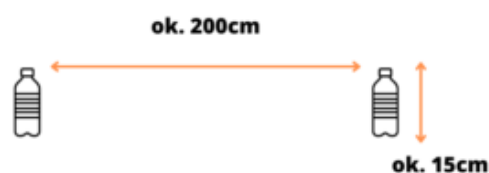
Przenoszenie bidonu z krzesła na krzesło:

Przejazd bezbłędny – trwałe ustawienie bidonu (bidon
nie może spaść przez 5 sekund od ustawienia go na
krzesło) – 2 punkty. Postawienie bidonu, ale tak, że do
5 sekund się przewraca; Postawienie bidonu,
następnie zahaczenie go nogą, częścią roweru (kołem,
pedałem itp.) – 1 punkt. Niedokończenie sekcji – nie
podniesienie bidonu, przewrócenie się w trakcie wykonywania sekcji lub od razu po postawieniu
bidonu; podparcie się nogą w czasie wykonywania sekcji lub potrzymanie, oparcie się o krzesło,
rzucenie bidonu, a nie jego postawienie (sekcja niezaliczona nawet, gdy zawodnik wykona rzut
z pozycji schylonej) – 0 punktów



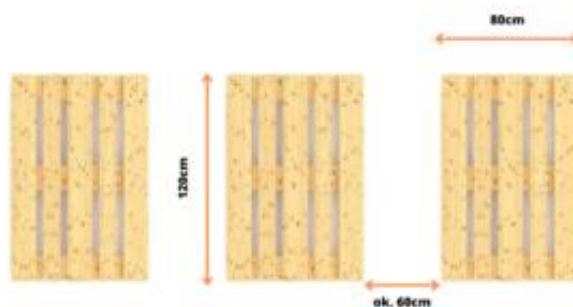
Przenoszenie bidonu z ziemi:

Przejazd bezbłędny – trwałe ustawienie bidonu (bidon nie może spaść przez 5 sekund od ustawienia go na krześle) – 2 punkty. Postawienie bidonu, ale tak, że do 5 sekund się przewraca; Postawienie bidonu, następnie zahaczenie go nogą, częścią roweru (kołem, pedałem itp.) – 1 punkt. Niedokończenie sekcji – nie podniesienie bidonu, przewrócenie się w trakcie wykonywania sekcji lub od razu po postawieniu bidonu; podparcie się nogą w czasie wykonywania sekcji lub potrzymanie, oparcie się o krzesło, rzucenie bidonu, a nie jego postawienie (sekcja niezaliczona nawet, gdy zawodnik wykona rzut z pozycji schylonej) – 0 punktów.



Europalety:

Przejazd bezbłędny – 2 punkty. Niedokończenie sekcji – nie przejechanie wszystkich palet; zatrzymanie się podczas wykonywania sekcji (podparcie się nogą, wywrotka) – 0 punktów. *Przesunięcie europalet podczas wykonywania sekcji nie wpływa na ocenę.



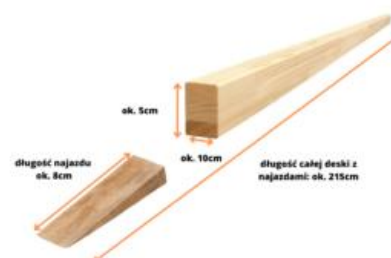
Przejazd nad belką:

Przejazd bezbłędny – 2 punkty. Dotknięcie lub/i przesunięcie belki (bez jej przewrócenia) – 1 punkt. Niedokończenie sekcji (wywrotka, przewrócenie belki, wypięcie i dotknięcie podłoża, podparcie się nogą) – 0 punktów.



Przejazd po desce

Przejazd bezbłędny (przejechanie obydwojoma kołami całej deski) – 2 punkty. Niedokończenie sekcji (wywrotka, zjazd z deski, dotknięcie podłoża, podparcie się nogą, itp.) – 0 punktów.



11. Tłumaczenie z języka Czeskiego materiału dostępnego w regulaminie [Pucharu Czech 2025](#).

Wstęp: Trudność tras cross-country (XCO) w kraju i za granicą, zarówno podczas zawodów rangi krajowej, jak i międzynarodowej, wymaga od dzieci i młodzieży doskonałego przygotowania do tej olimpijskiej dyscypliny kolarstwa górskiego.

Podstawą treningu musi być zatem opanowanie techniki jazdy i panowania nad rowerem w każdej sytuacji, z jaką zawodnicy spotkają się na trasie. Warunki te można symulować właśnie poprzez sekcje techniczne, które od kilku lat są stałym elementem zawodów Pucharu Czech MTB w



kategoriach żaka i młodzika (dzieci i młodzieży szkolnej). Czerpaliśmy inspirację z pierwszych oficjalnych Mistrzostw Europy młodzieży w kolarstwie górskim, które odbyły się w 2011 roku w Grazu (Austria), a także z rozwiązań stosowanych w Szwajcarii czy na Słowacji.

Postanowienia ogólne: O ile nie wskazano inaczej, niniejsze zasady podlegają Przepisom Czeskiego Związku Kolarskiego dotyczącym wyścigów kolarstwa górskiego oraz Regulaminowi Pucharu Czech w kolarstwie górskim na bieżący rok.

Opis ogólny: Wykonanie sekcji technicznych jest jednakowe dla wszystkich kategorii wiekowych; w przypadku młodszych zawodników lub kategorii dziewcząt możliwe jest ułatwienie sekcji. Sekcje można wytyczać zarówno na nawierzchniach utwardzonych, jak i nieutwardzonych, na terenie płaskim oraz na zboczach. Zalecana wielkość placu to ok. 35 x 25 m. Ewentualnie układ lub wymiary przeszkód w sekcjach można dostosować do dostępnej powierzchni.

Poszczególne sekcje podzielone są na trzy stopnie trudności, zazwyczaj zaczynając od najłatwiejszego, a kończąc na najtrudniejszym. Poszczególne stopnie trudności następują po sobie (wynikają z siebie).

Opis sekcji technicznych stanowi integralną część niniejszych zasad. Poszczególne elementy sekcji i ich stopnie trudności można łączyć w samodzielną sekcję.

Identyfikacja zawodników. Zgłoszenia do wyścigu odbywają się zgodnie z zasadami i regulaminem Pucharu Czech MTB na bieżący rok. Każdy zawodnik startuje z numerem startowym, który jest wspólny dla wyścigu XCO (cross-country). Przed startem każdy zawodnik otrzymuje kartę numerem startowym, w której sędziowie/komisarze techniczni (dalej zwani „sędziami”) zapisują liczbę zdobytych punktów.

Przebieg i ocena: Wyboru sekcji technicznych dokonuje Sędzia Główny ds. sekcji technicznych na dane zawody. Na potrzeby pojedynczego wyścigu wybiera się i ocenia pięć sekcji. Sekcje oceniane są przez sędziego lub przeszkolonego komisarza technicznego. Można zastosować dwie procedury:



Przy każdej sekcji znajduje się jeden sędzia; karta zawodnika jest przekazywana dalej po ukończeniu sekcji.

Sędzia towarzyszy zawodnikowi i ocenia wszystkie sekcje konkurencji technicznej (tzw. sędzia prowadzący).

Zawodnicy startują w kolejności numerów startowych, zgodnie z listą startową lub na polecenie sędziego/komisarza technicznego, który wywołuje zawodników spośród obecnych na starcie. Każdy kolejny zawodnik przystępuje do danej sekcji na komendę sędziego w momencie, gdy zawodnik startujący przed nim ukończył tę sekcję.

Za pomyślne pokonanie wszystkich trzech części każdej z pięciu sekcji zawodnik nie otrzymuje żadnych punktów karnych. Dla wszystkich sekcji obowiązuje ogólna zasada, że w przypadku dotknięcia podłoża przez zawodnika (tzw. podpórka) w dowolnej części pokonywanej sekcji, naliczany jest mu punkt karny.

Jeśli zawodnik popełni błąd już w pierwszej części sekcji technicznej (dotknięcie nogą podłoża, upadek, nieprzestrzeganie zasad sekcji), otrzymuje jeden punkt karny, ale kontynuuje jazdę w sekcji. Jeśli pomyślnie pokona drugą oraz trzecią część, za całą sekcję zalicza mu się tylko jeden punkt karny.

Pokonanie każdej z trzech części sekcji oceniane jest oddzielnie, a za jedną sekcję techniczną zawodnik może otrzymać od 0 do 3 punktów karnych. Maksymalna liczba punktów karnych za całą konkurencję techniczną wynosi 15.

Na podstawie punktów karnych przyznawane są punkty do klasyfikacji generalnej Pucharu Czech MTB, zgodnie z Wytycznymi Organizacyjnymi – regulaminem pucharu na dany rok. Zawodnik, który nie przystąpi do zawodów, klasyfikowany jest jako DNS i nie otrzymuje punktów do rankingu Pucharu Czech.

OCENA ALTERNATYWNA: Ze względu na młodszych i mniej doświadczonych zawodników oraz towarzyszący im stres startowy, można wybrać alternatywny sposób przeprowadzenia sekcji i poszczególnych trudności, zgodnie z opisem sekcji. Jednocześnie zalecamy stosowanie tzw. „punktów dodatnich” za poprawne wykonanie, gdzie za każdą poprawnie pokonaną część sekcji zawodnik otrzymuje np. 10 punktów. Łącznie daje to: 5 sekcji × 3 części × 10 punktów = 150 punktów.

PRZYKŁADOWA TABELA PUNKTACJI								
Liczba błędów	Punkty karne	Punkty dodatnie	Liczba błędów	Punkty karne	Punkty dodatnie	Liczba błędów	Punkty karne	Punkty dodatnie
0	0	150	6	6	90	12	12	30
1	1	140	7	7	80	13	13	20
2	2	130	8	8	70	14	14	10
	3	120	9	9	60	15	15	0
4	4	110	10	10	50	Uwaga: 5 SEKCJI razy 3 STOPNIE TRUDNOŚCI = łącznie 15 błędów		
5	5	100	11	11	40			

Sekcje techniczne zawodów MTB

Sekcja 1: omijanie bidonów (przeszkód)

Bidony tworzą wierzchołki trzech kwadratów. Rowerzysta wjeżdża przednim kołem między dwa pierwsze bidony i decyduje, czy będzie je objeżdżał w prawo, czy w lewo, w taki sposób, aby objeżdżany bidon znajdował się pomiędzy przednim a tylnym kołem. Przez cały czas objeżdżania wszystkich czterech bidonów tylne koło znajduje się wewnątrz kwadratu utworzonego przez bidony.



Pierwszą część sekcji uznaje się za zaliczoną, jeśli tylne koło przekroczy linię oddzielającą pierwszą i drugą część sekcji, a wszystkie objeżdżane bidony pozostaną na swoich miejscach i zostały objechane w wyżej opisany sposób. Kolejne dwie części sekcji są pod względem wykonania tożsame z pierwszym stopniem trudności, różnią się jedynie zmniejszeniem długości boków kwadratu.

(+) Objężdżanie musi być płynne; dozwolone jest korzystanie z wolnego biegu i hamulców w celu korekty prędkości.

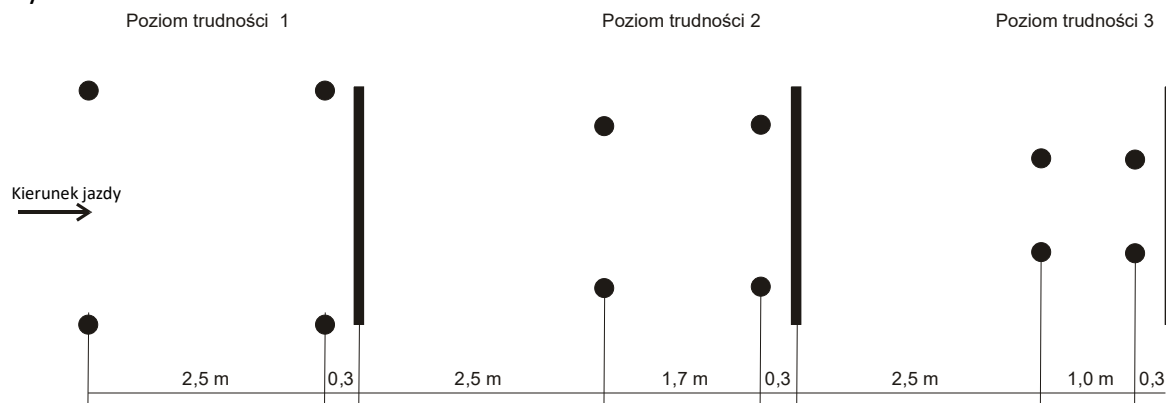
(-) Podczas objeżdżania zabronione jest skakanie w miejscu, do przodu, do tyłu i na boki, zarzucanie przedniego lub tylnego koła oraz stanie w miejscu (stójka).

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Stosuje się tylko stopień trudności 1 i 2, przy czym stopień 1 wprowadza się jeszcze raz z jazdą w przeciwnym kierunku objeżdżania.

Link do wideo z demonstracją: od 0:05 do 0:40 sekundy nagrania.

<http://www.youtube.com/watch?v=SIXiu0K1cFA&feature=related>

Rysunek 1



Sekcja 2: przestawiania bidonów

Pierwsza część rozpoczyna się chwyceniem bidonu 0,75 l, umieszczonego na podstawie o wysokości 25 cm, ręką podczas wolnej jazdy na rowerze. Po przejechaniu odcinka o długości 2 m zawodnik stawia bidon na podstawie o tej samej wysokości.

Druga część sekcji rozpoczyna się chwyceniem bidonu 0,75 l, który stoi na ziemi, 2,5 m za linią oddzielającą pierwszą i drugą część sekcji. Po przejechaniu odcinka o długości 2 m rowerzysta stawia bidon w wyznaczonym miejscu na ziemi.

Trzecia część sekcji rozpoczyna się chwyceniem małej butelki o pojemności 0,13 l, która stoi na ziemi, 2,5 m od linii. Po pokonaniu drogi o długości 2 m rowerzysta stawia butelkę w wyznaczonym miejscu na ziemi.



We wszystkich częściach próba uznana jest za udaną, gdy odłożony bidon/butelka pozostanie w pozycji stojącej w danym miejscu, a tylne koło przekroczy linię wyznaczoną 30 cm od miejsca odłożenia bidonu.

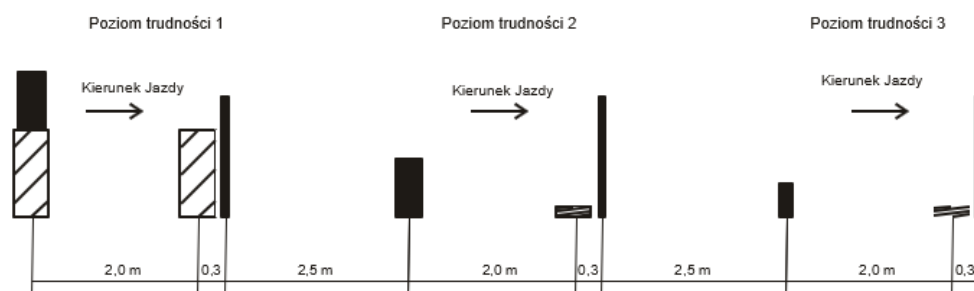
(+) Jazda powinna być płynna; dozwolone jest siedzenie na ramie roweru oraz trzymanie wolnej nogi poza pedałem (w powietrzu).

(-) Zabronione jest skakanie w miejscu, do przodu, do tyłu i na boki, stanie w miejscu (stójka) oraz dotykanie nogami podłoża.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Stosuje się tylko stopień trudności 1 i 2, przy czym przed stopniem 1 wprowadza się przewiezenie bidonu z wykorzystaniem podstawek o wysokości 40 cm.

Link do wideo z demonstracją: od 0:47 do 1:08 sekundy nagrania
<http://www.youtube.com/watch?v=SIXiu0K1cFA&feature=related>

Rysunek 2 :



Sekcja 3: Przeskok przez belkę

Pierwsza część tej sekcji rozpoczyna się od przeskoczenia drewnianej belki o wysokości 10 cm i szerokości 7 cm, kolejno przednim i tylnym kołem. We wszystkich częściach belka ma długość 70 cm, a na jednym jej końcu postawiony jest bidon 0,75 l. Próba uznana jest za udaną, gdy rowerzysta znajdzie się tylnym kołem za linią oddzielającą części sekcji (linia narysowana jest 35 cm za belką), a belka oraz bidon pozostaną na swoich miejscach (nie przewrócą się). Druga część sekcji obejmuje belkę o wysokości 15 cm i szerokości 10 cm. Belka umieszczona jest 2,5 m za linią oddzielającą pierwszą i drugą część sekcji. Trzecia część sekcji rozpoczyna się belką o wymiarach 20 x 12 cm, umieszczoną 2,5 m od linii oddzielającej drugą i trzecią część.



(+) Zawodnik może w poszczególnych częściach sekcji skakać w miejscu, na boki oraz do tyłu.

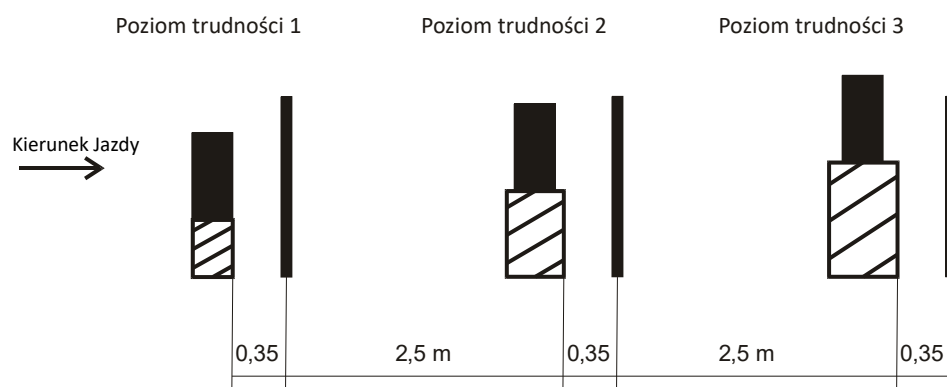
(-) W sekcji zabronione jest przeskakiwanie belek w fazie lotu – poprzez jednoczesne przeskoczenie przednim i tylnym kołem lub wykonanie tzw. bunny hopa.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Przed 1. stopniem trudności wprowadza się belki o wysokości 2 cm i 5 cm jako łatwiejszą alternatywę, wymagającą podniesienia (przerzucenia) tylko przedniego koła; tylne koło może przejechać po belce. Na tych belkach nie ustawia się bidonów.

Link do wideo z demonstracją: od 0:40 do 0:46 sekundy nagrania.

<http://www.youtube.com/watch?v=SIXiu0K1cFA&feature=related>

Rysunek 3:



Sekcja 4: Przejazd po desce

Pierwsza część tej sekcji rozpoczyna się przejazdem obu kół po desce o długości 3 metrów, szerokości 16 cm i wysokości 2 cm. Zawodnik wjeżdża na deskę i pokonuje ją. Próba jest zaliczona, gdy na końcu deski zjedzie najpierw przednie, a następnie tylne koło. Podczas przejazdu po desce żadne z kół nie może zjechać na



ziemię. Druga część sekcji rozpoczyna się obrotem o 180° w sektorze o wymiarach 3 x 3 metry i wjazdem na drugą deskę o szerokości 12 cm. Próba jest zaliczona na takich samych zasadach jak w pierwszej części. Część końcowa rozpoczyna się obrotem o 180° w sektorze 2,2 x 2,2 metra i wjazdem na deskę o długości 3 metrów, szerokości 9 cm i wysokości 4 cm, według tych samych zasad co w pierwszej i drugiej części.

(+) Dozwolone: Podskoki w miejscu, w przód i w tył oraz zarzucanie kołami na boki (przestawianie kół).

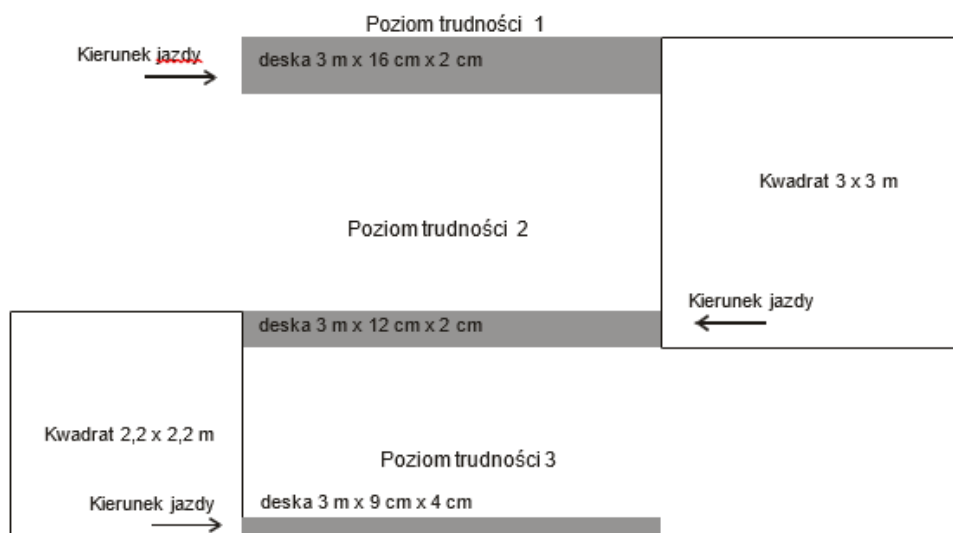
(-) Błędy: Zjazd z deski oraz przekroczenie linii wyznaczonego sektora do nawrotu jest oceniane jako błąd.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Oceniane jest tylko przejechanie desek o poszczególnych trudnościach; nawrót w wyznaczonym sektorze nie jest oceniany.

Link do wideo z przykładem w czasie od 1:09 do 1:25 nagrania.

<http://www.youtube.com/watch?v=SlXiu0K1cFA&feature=related>

Rysunek 4:



Sekcja 5: Przeskoki boczne

Pierwsza część sekcji rozpoczyna się przestawieniem przedniego, a następnie tylnego koła (kolejność przestawiania kół może być odwrotna) w bok nad prostokątem o długości 3 metrów i szerokości 20 cm, wyznaczonym na ziemi. Cała długość sekcji ograniczona jest pasem o szerokości 1,5 metra, z



którego zawodnik nie może wyjechać. Prostokąt drugiej części znajduje się bezpośrednio za pierwszym, w jednej linii; wymiary tego pasa to 3 m długości i 35 cm szerokości. Przestawienie kół wykonuje się w ten sam sposób. W trzeciej części prostokąt znajduje się za tym z części drugiej, a jego wymiary to 3 m długości i 50 cm szerokości.

(+) Zasady zaliczenia: Próba jest ważna (zaliczona), gdy podczas przestawiania ani jedno koło nie dotknie żadnej części prostokąta i nie wyjedzie poza granice sekcji.

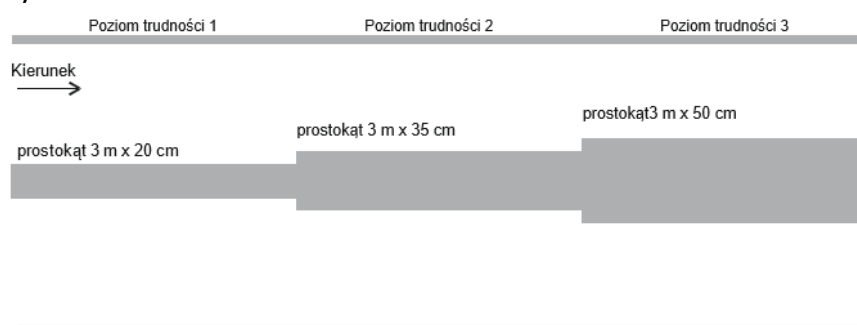
(-) Błędy: Przeskoczenie prostokąta obiema kołami jednocześnie (naraz) jest niedozwolone.

BRAK ALTERNATYWY DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW

Link do wideo z przykładem w czasie od 1:36 do 1:41 nagrania.

<http://www.youtube.com/watch?v=SlXiuOK1cFA&feature=related>

Rysunek 5:



Sekcja 6: Jazda bez trzymanki

Sekcja rozpoczyna się najazdem (rozpędem) przed linią startu, na której zawodnik puszcza kierownicę i pokonuje kolejno trzy następujące po sobie części sekcji. Poszczególne części sekcji płynnie się ze sobą łączą. Strefa najazdu do sekcji rozpoczyna się 6 metrów przed linią startu pierwszej części. Pierwsza część ma 80 cm szerokości i 5 m długości; druga, następująca po niej, ma szerokość 50 cm i długość 5,5 m, a trzecia ma szerokość 10 cm i długość 6 m.

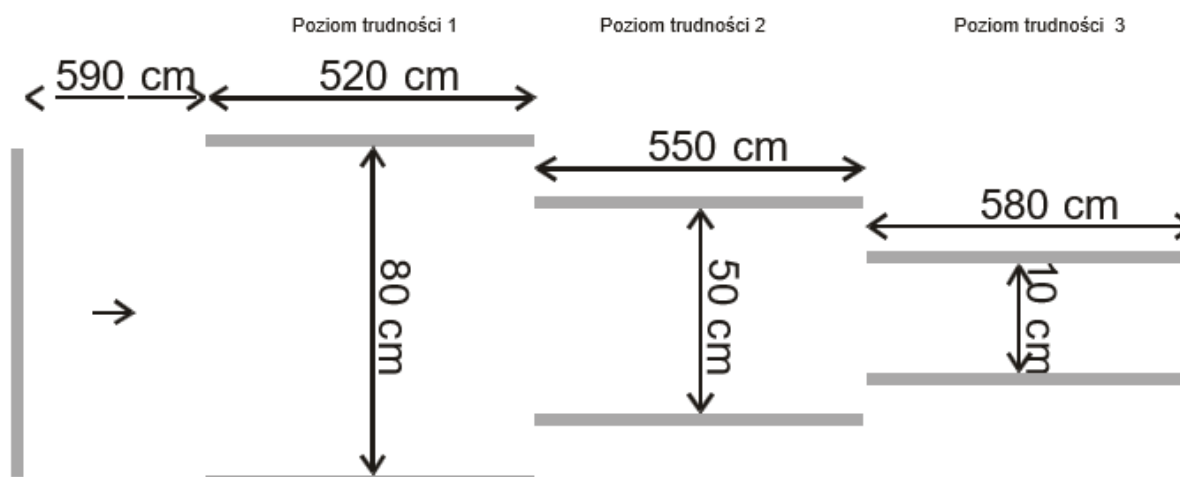


(+) Dozwolone: Podczas pokonywania sekcji zawodnik może pedałować.

(-) Błędy: Błędem jest wyjechanie jednym kołem poza wyznaczoną szerokość części sekcji oraz dotknięcie jedną lub obiema rękami kierownicy w trakcie jazdy – od momentu przekroczenia linii startu aż do wyjazdu przedniego koła z sekcji.

BRAK ALTERNATYWY DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW

Rysunek 6



Sekcja 7: Slalom między pachołkami

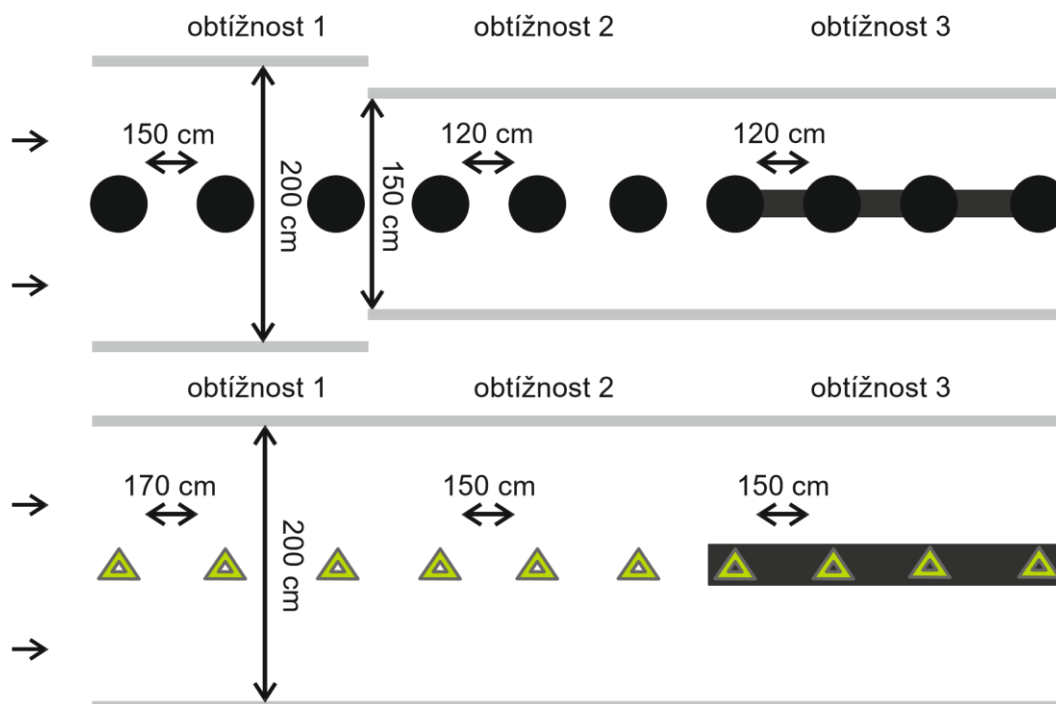
Sekcja składa się z pachołków i sztucznych przeszkód, które zawodnik pokonuje jako slalom. Trudność jest określona odległością pachołków od siebie: 150 – 120 – 120 cm oraz szerokością przestrzeni wjazdu (bramki) między pachołkami: 200 – 150 – 150 cm. W przypadku trudności nr 3, przejazd jest utrudniony poprzez umieszczenie przeszkód (deska, belka itp.) w przerwie między pachołkami. Dla zwiększenia trudności poszczególne części mogą łączyć się pod różnymi kątami lub znajdować się na umiarkowanym zboczu; do pachołków można wsunąć tyczki o długości ok. 1,7 m.



- (+) Dozwolone: Dozwolone są podskoki w miejscu, w przód i w tył oraz przestawianie kół na boki.
- (-) Błędy: Błędem jest przewrócenie pachołka, upadek lub wyjechanie jednym kołem z wyznaczonego obszaru.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Wymiary są powiększone zgodnie z rysunkiem. Pachołki zastąpione są niskimi znacznikami (talerzykami/grzybkami).

Rysunek 7



Sekcja 8: Skok w bok

Zawodnik podjeżdża bokiem (z prawej lub lewej strony) do pary opon i wskakuje jednocześnie obiema kołami w ich środek, a następnie ze środka wyskakuje na drugą stronę. Po stronie lądowania przejeżdża do kolejnej pary opon i powtarza skoki w bok. Sekcja składa się z trzech par opon o średnicy 29", których środki są oddalone od siebie o 110 cm. Trudność określona jest szerokością przestrzeni wyznaczonej liniami wzdłużnymi, z której zawodnik się wybija i w której ląduje: 80 – 60 – 40 cm.

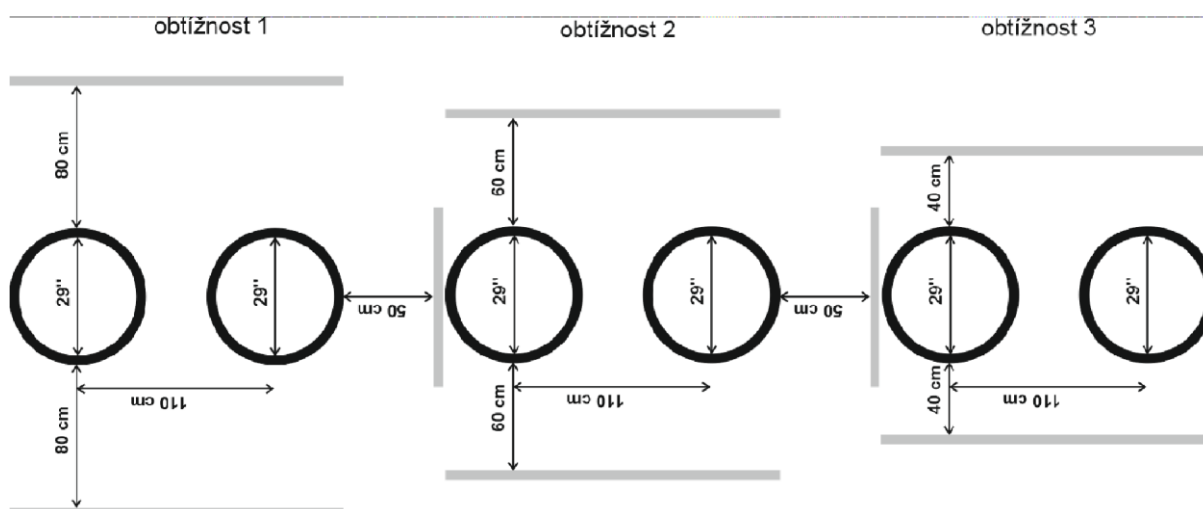


(+) Dozwolone: Dozwolone są podskoki w miejscu, w przód i w tył.

(-) Błędy: Przejechanie linii (najechanie na linię) lub dotknięcie i przesunięcie opony oznacza błąd.

BRAK ALTERNATYWY DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW

Rysunek:



Sekcja 9: Bunny Hop



Konkurencja polega na przeskoczeniu poprzeczki zawieszanej na różnych wysokościach: 10 – 20 – 30 cm za pomocą tzw. bunny hopa. Ważne jest w tym manewrze poderwanie przedniego koła i wybiecie się z tylnego koła.

Długość najazdu (rozbiegu) i strefy lądowania wynosi 5 metrów dla każdego poziomu trudności.

(+) Dozwolone: Dozwolone jest podskakiwanie w miejscu przed rozpoczęciem najazdu na poszczególne poziomy trudności.

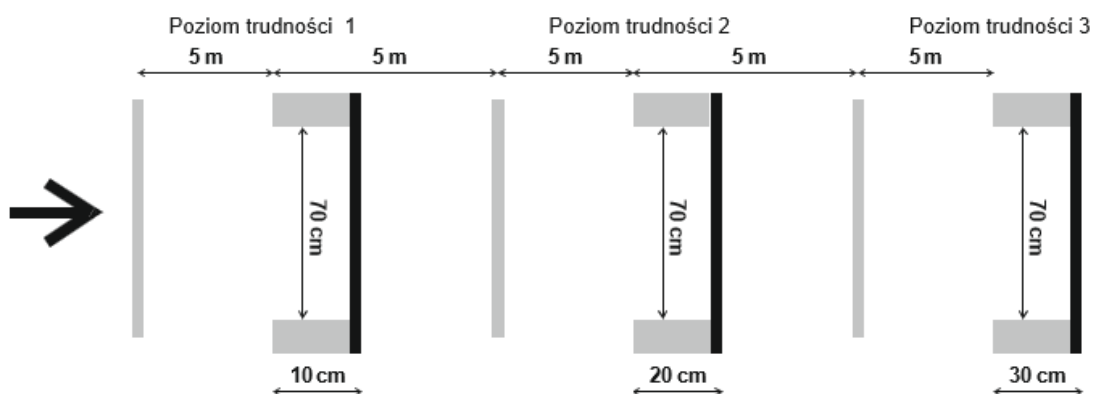
(-) Błędy: Karane jest nieprawidłowe wykonanie techniczne oraz zrzucenie poprzeczki.

BRAK ALTERNATYWY DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW

Instrukcja, jak wykonać bunny hop

<https://www.abicko.cz/clanek/serialy/7947/skola-triku-1-bunnyhop.html>

Rysunek 9:



Sekcja 10: Przenoszenie piłeczek

Zawodnik płynnie krąży w wyznaczonym okręgu o promieniu ok. 5 m wokół stojaka z piłeczkami i stopniowo, z każdym okrążeniem, przewozi kolejno trzy piłeczki tenisowe.

Błędem jest upadek piłeczki podczas jazdy lub spadnięcie jej ze stojaka. Jeśli zawodnik podczas przewożenia dotknięciem koła lub ciała zrzuci piłeczki ze stojaka, jest to oceniane jako błąd dla wszystkich trzech stopni trudności (trzech piłek).



(+) Dozwolone: Podczas jazdy z piłeczką możliwe jest trzymanie kierownicy obiema rękami.

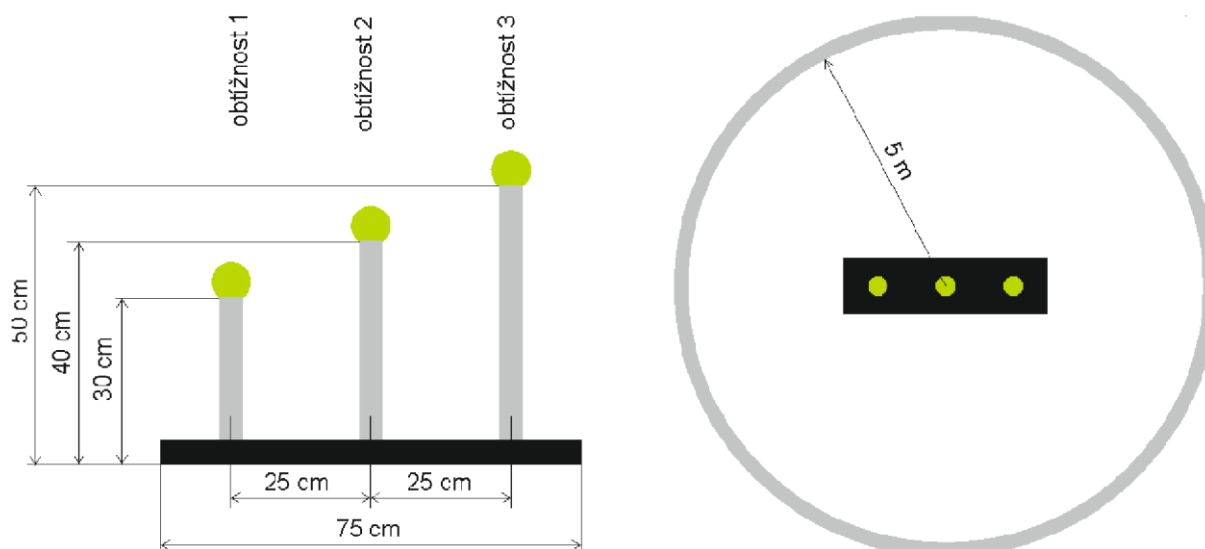
(-) Niedozwolone: Nie wolno stać w miejscu ani skakać (podskakiwać rowerem).

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Wysokość wszystkich trzech stojaków z piłeczkami jest jednakowa i odpowiada wysokości najwyższego stojaka.

Link do wideo w czasie 0:53 – 1:13.

<https://www.facebook.com/monica.maltinti/videos/10213172160041071/>

Rysunek 10:



Sekcja 11: przejazd po desce na podwyższeniu

Sekcja składa się z palet, kładek i kłód (belek). Można wykorzystać również inne przeszkody naturalne i sztuczne. Przykład: Pierwsza trudność (przeszkoda) to przejazd przez rynnę w kształcie litery U; druga polega na przejeździe po kładkach na paletach ułożonych pod kątem 30°; trzecia rozpoczyna się stopniowym wskakiwaniem (techniką trialową) na piramidę z palet, zjazdem z ich szczytu i pokonaniem kłody.



(+) Dozwolone: W sekcji zawodnik może się zatrzymać, podskakiwać oraz przestawiać (zarzucać) przednie/tylne koło.

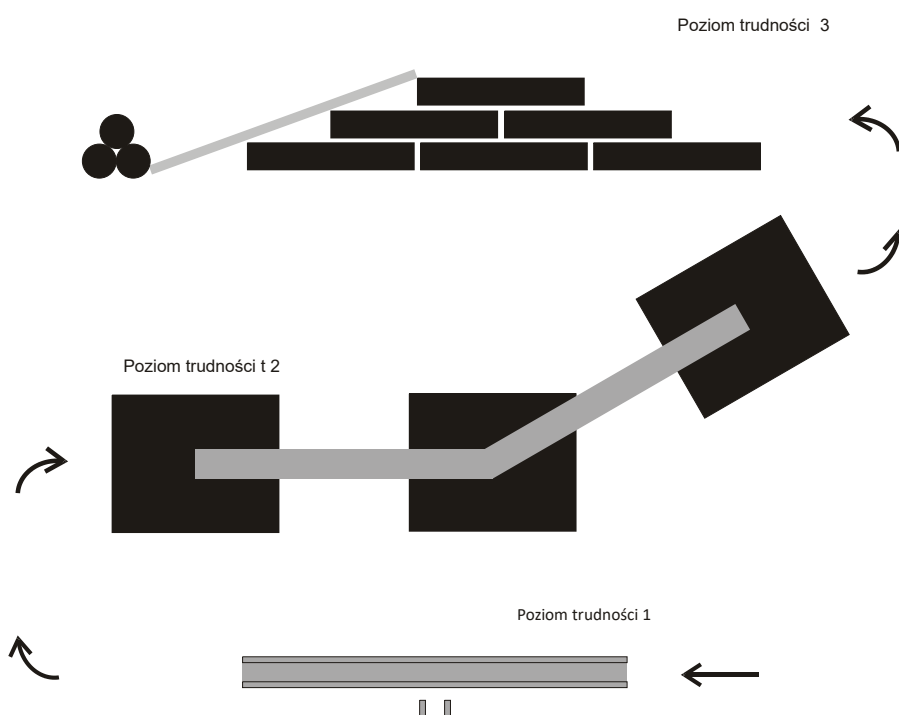
(-) Błędy: Błędem jest zjazd (zsuniecie się) jednego lub obu kół z przeszkody albo wyjechanie z wyznaczonego obszaru.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Odpowiednio dostosowuje się trudność każdej z trzech części sekcji.

Wideo w czasie 0:00 – 0:06 oraz 0:40 – 0:50.

<https://www.facebook.com/monica.maltinti/videos/10213172160041071/>

Rysunek 11:



Sekcja 12: jazda w terenie

Jeśli dostępny jest odpowiedni teren, można wykorzystać sekcję wyznaczoną tyczkami slalomowymi/kołkami, drzewami itp. Trasę można dostosować do lokalnych warunków, zachowując punktację sekcji podzieloną na trzy części. Wskazane są przejazdy przez kamienie, korzenie, nawroty o 180°, krótkie podjazdy oraz techniczne zjazdy. Cała sekcja musi być wyznaczona taśmą, aby trasa była wyraźnie widoczna na całej jej długości.



(+) Dozwolone: W sekcji zawodnik może się zatrzymać, podskakiwać, przestawiać przednie/tylne koło oraz oprzeć się o drzewo.

(-) Błędy: Błędem jest wyjechanie poza trasę, podparcie się nogą o ziemię lub upadek.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Odpowiednio dostosowuje się trudność każdej z trzech części sekcji.

Link do wideo z przykładem w czasie od 2:30 do 2:53 nagrania.

<http://www.youtube.com/watch?v=SlXiu0K1cFA&feature=related>



Sekcja 13: jazda po kole

Sekcja składa się z trzech okręgów o średnicy wewnętrznej 3 metrów. Okręgi można wyznaczyć za pomocą pachołków, znaczników trójkątnych lub namalować je na podłożu. W środku każdego okręgu umieszczona jest butelka. Zawodnik objeżdża okręgi w prawą lub w lewą stronę. Pierwszy okrąg jest bez dodatkowych przeszkód; w drugim umieszczona



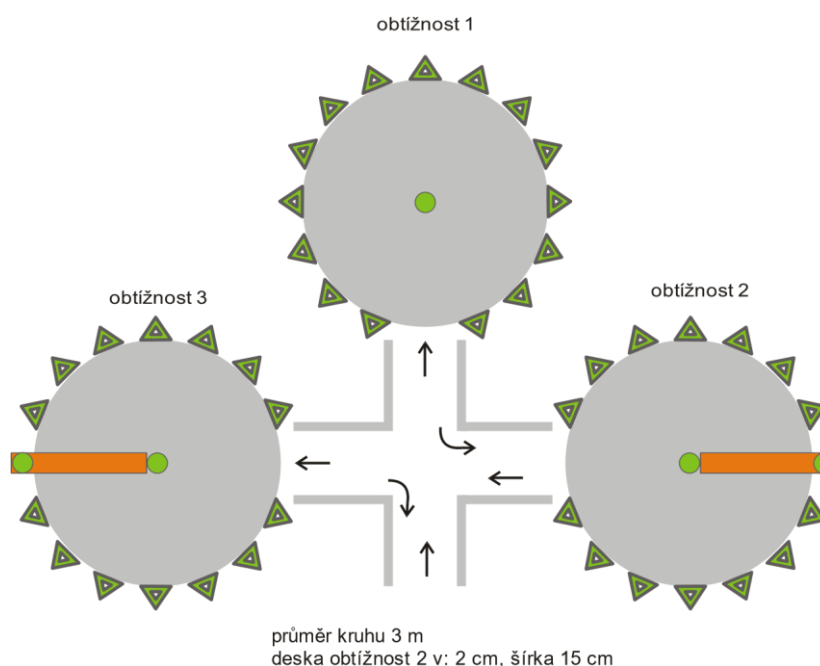
jest deska o wymiarach ok. 2 cm wysokości i 15 cm szerokości, na której stoi butelka; w trzecim znajduje się deska o wysokości ok. 4 cm i szerokości 15 cm, również z butelką na wierzchu. Wjazd/wyjazd z okręgów, jak i same okręgi, można dla zwiększenia trudności umieścić na umiarkowanym zboczu. Deski w trudnościach nr 2 i 3 można zastąpić np. kamieniami.

(+) Dozwolone: Dozwolone jest przestawianie (zarzucanie) przedniego lub tylnego koła.

(-) Błędy: W tej sekcji zawodnik nie może się zatrzymywać ani podskakiwać. Błędem jest również wyjechanie z okręgu, dotknięcie podłoża nogą oraz przewrócenie butelki znajdującej się w środku lub na przeszkodzie.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Z trudności nr 2 i 3 usuwa się umieszczone wewnątrz przeszkody (deski/kamienie).

Rysunek 14: okręgi mogą być ustawione jeden za drugim



Sekcja 14: przejazd po spirali

Sekcję tworzy jedna spirala, którą zawodnik przejeżdża do środka, a następnie wyjeżdża z powrotem tą samą trasą. W centrum spirali ustawiona jest butelka. Obwód spirali jest wyznaczony za pomocą pachołków, znaczników trójkątnych lub namalowany na podłożu. Średnica środka spirali wynosi 250 cm, a szerokość ścieżki prowadzącej do środka to około 50 cm.



(+) Dozwolone: W tej sekcji zawodnik może się zatrzymywać, podskakiwać oraz przestawiać (zarzucać) przednie lub tylne koło.

(-) Błędy: Błędem jest przejechanie linii/granicy spirali oraz przewrócenie butelki znajdującej się w jej środku.

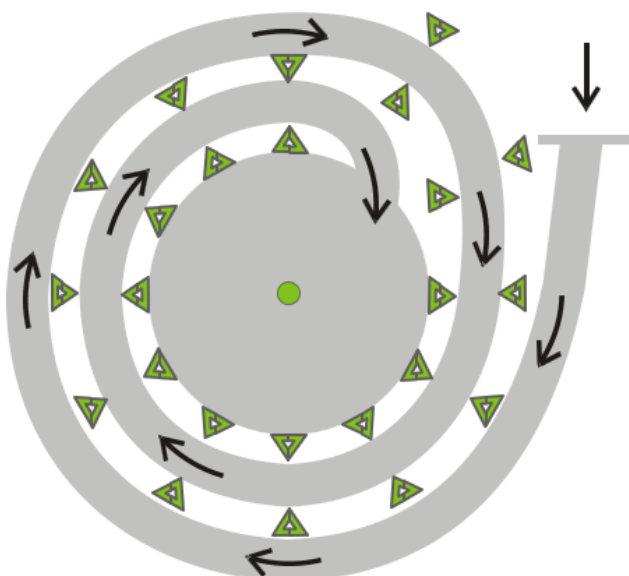
ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW:

Średnica środka wynosi 300 cm, a szerokość ścieżki do środka wynosi około 75 cm.

Rysunek15 : Podsumowanie różnic w wymiarach (Spirala):

Wersja standardowa średnica od środka 250 cm 300 cm

Alternatywa młodzi: szerokość trasy ok. 50 cm ok. 75 cm



Sekcja 15: Obrót na przednim kole

Sekcja składa się z punktu centralnego – koła o średnicy 29 cali (można użyć opony) – oraz wycinków (stref) ograniczonych linią lub taśmą. Można zastosować dwa poziomy trudności sekcji zgodnie z rysunkami.

Zawodnik wjeżdża przednim kołem do koła centralnego i wykonuje obrót, zarzucając tylne koło do wyznaczonych stref. Ocenie podlega miejsce lądowania tylnego koła w danej strefie oraz wyjazd z sekcji bez upadku, według następującej punktacji:



3 punkty karne (0 punktów dodatnich) = wyjechanie przednim kołem poza okrąg centralny, brak wykonania obrotu (nie zarzucenie tylnego koła).

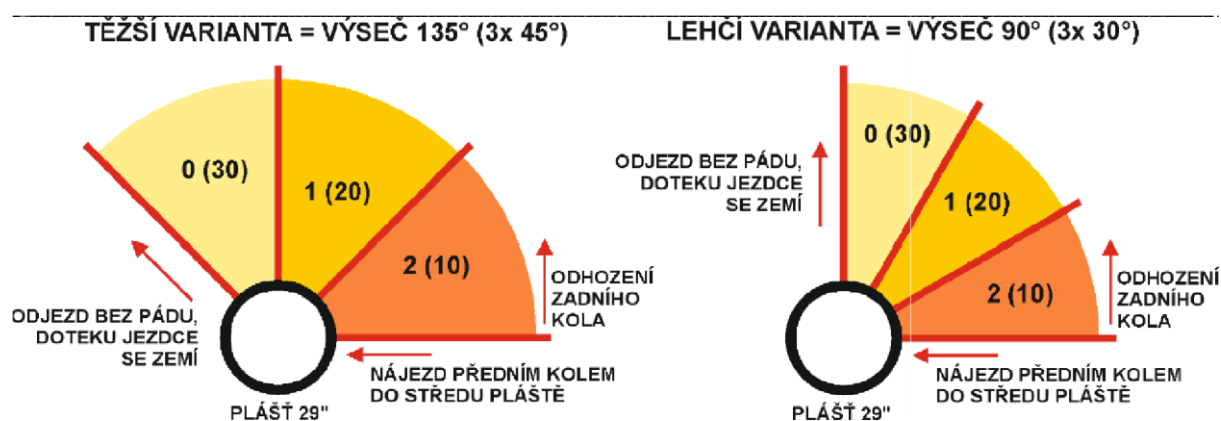
2 punkty karne (10 pkt dodatnich) = lądowanie w strefie nr 2 i wyjazd bez upadku.

1 punkt karny (20 pkt dodatnich) = lądowanie w strefie nr 1 i wyjazd bez upadku.

0 punktów karnych (30 pkt dodatnich) = lądowanie w strefie nr 0 i wyjazd bez upadku.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Zgodnie z rysunkiem zmniejsza się kąt/zakres stref (wycinków) przeznaczonych do lądowania tylnego koła.

Rysunek 15:



Sekcja 16: Ósemka

Zadaniem zawodnika jest nakreślenie „ósemki” w wyznaczonym obszarze o wymiarach 3 x 3 metry, objeżdżając dwa pachołki umieszczone na linii środkowej w 1/3 odległości od krawędzi. Stopnie trudności (części sekcji) są rozdzielone linią środkową przebiegającą między pachołkami.

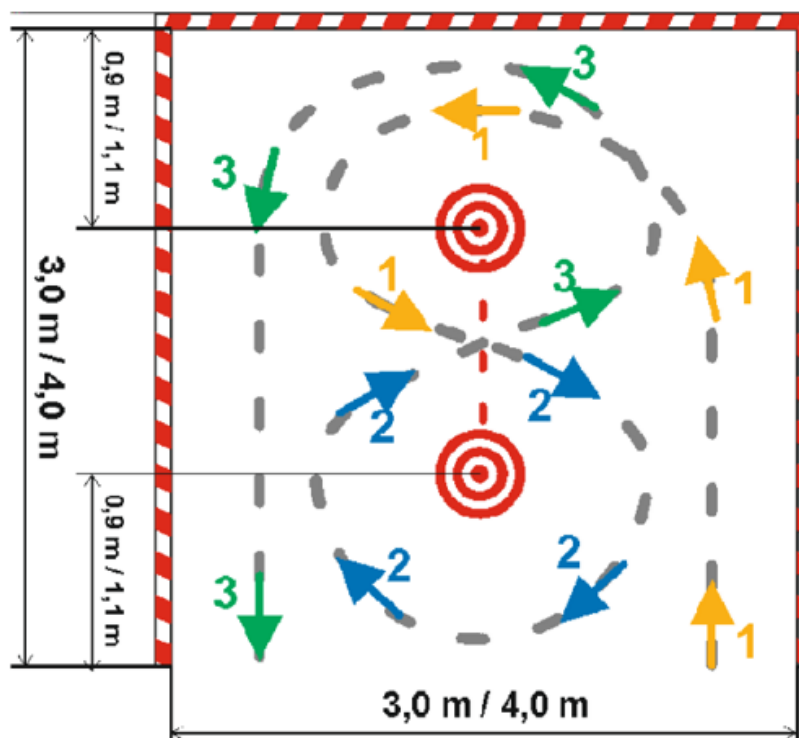
(+) Dozwolone: W sekcji można się zatrzymywać oraz przestawiać (zarzucać) przednie lub tylne koło.



(-) Błędy: Za błąd uważa się wyjechanie poza wyznaczony obszar, przewrócenie lub przesunięcie pachołka. Niedozwolone jest skakanie obiema kołami jednocześnie.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Zgodnie z rysunkiem zwiększa się wymiary sekcji (obszaru przejazdu).

Rysunek 16:



Sekcja 17: Pump track

Jazdę po torze pump track można włączyć do dyscyplin technicznych na poniższych zasadach, które nie są tożsame z zasadami oddzielnej dyscypliny Pump track. Zawodnicy jadą pojedynczo, a mierzony jest im czas jednego przejazdu od wyznaczonego startu do mety. Zawodnik rusza z miejsca przed startem, a za linią startu nie wolno mu już pedałować (nawet o pół obrotu korbą).



Punktacja: Podział punktów ustalany jest na podstawie najszybszego i najwolniejszego czasu osiągniętego przez wszystkich zawodników w danej kategorii. Zakres czasowy dzieli się na trzy równe części (tercje):

0 punktów karnych (30 pkt dodatnich) = czas w pierwszej (najszybszej) tercji wyników.

1 punkt karny (20 pkt dodatnich) = czas w drugiej tercji wyników.

2 punkty karne (10 pkt dodatnich) = czas w trzeciej (najwolniejszej) tercji wyników.

Wylimowanie / 0 pkt dodatnich = wypadnięcie z toru, pedałowanie (więcej niż pół obrotu), upadek.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: W zależności od możliwości toru stosuje się uproszczenie trasy lub wszyscy zawodnicy jadą tą samą trasą.

Rysunek 17:



Sekcja 18: skakanie i przeskakiwanie kót

Sekcja ta łączy skoki boczne z przestawianiem (zarzucaniem) tylnego koła.

Opis:

Część 1: Zawodnik podjeżdża bokiem do deski o wysokości 10 cm i skacząc w bok obiema kołami naraz, pokonuje wyznaczony dystans, lądując za drugą deską o wysokości 10 cm.

Część 2: Kontynuuje jazdę do opony 29", do której wjeżdża przednim kołem. Następnie, poprzez przestawianie tylnego koła, obraca się w pożądanym kierunku nad umieszczoną tam deską o wysokości 10 cm.

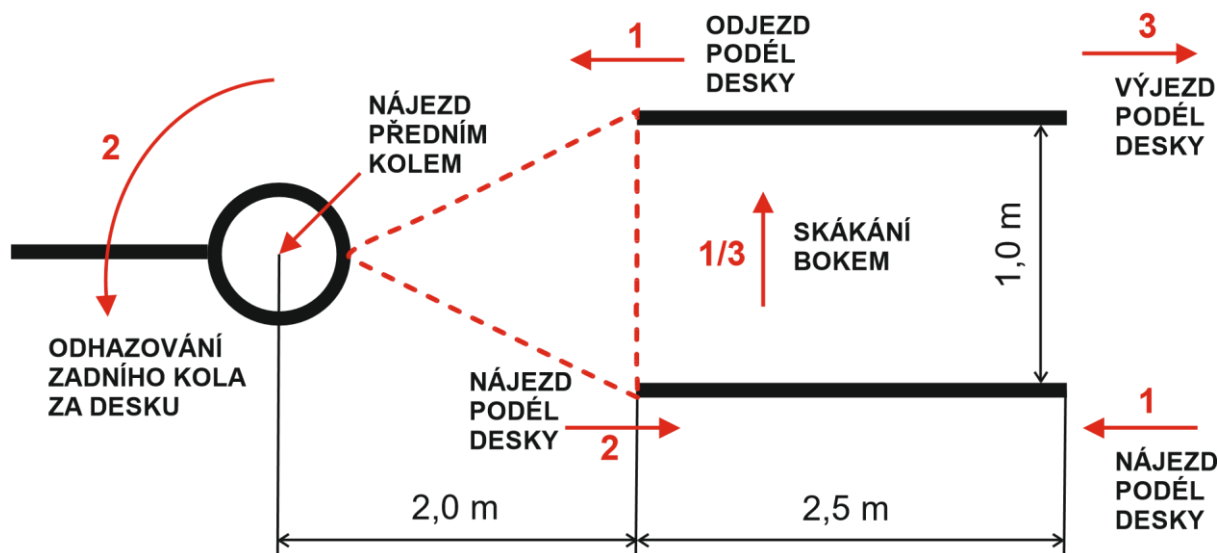
Część 3: Ponownie, tak jak w części pierwszej, wykonuje skoki boczne całym rowerem nad obiema deskami.

(+) Dozwolone: Stanie w miejscu (stójka).

(-) Błędy: Dotknięcie deski podczas skoków bocznych oraz wyjechanie przednim kołem poza oponę podczas przestawiania tylnego koła.

BRAK ALTERNATYWY DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW

Rysunek 18:



Sekcja 19: sekcje testowe – przejazd po deskach

Sekcje próbne zostały przygotowane do przetestowania jako niepodlegające punktacji, a następnie zostaną włączone do kolejnych zawodów jako sekcje standardowe.

Podane wymiary są orientacyjne i zostaną zaktualizowane w regulaminie po ich sprawdzeniu w praktyce.

Przejazd przez deski 2 - Przejazd po deskach ze stopniami

Sekcję tworzą 3 deski (gładka, z trzema stopniami oraz z czterema stopniami) o długości 2,5 metra i szerokości 12 cm.

Przebieg sekcji:

Część 1: Przejazd po gładkiej desce i wykonanie nawrotu w przylegającym prostokącie o wymiarach 2 x 1,5 metra.

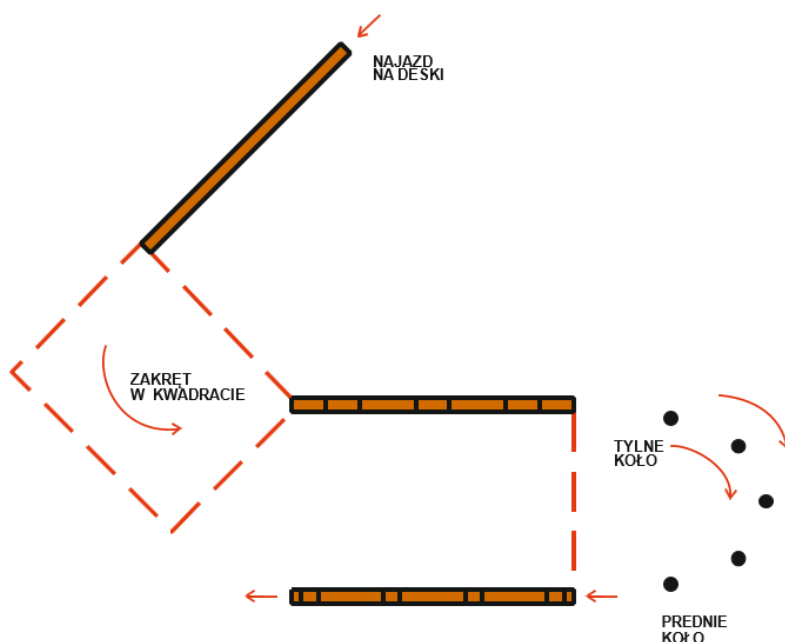
Część 2: Przejazd po desce z trzema stopniami, a następnie nawrót wokół butelki z jednoczesnym obrzeżeniem przednim kołem półokręgu z butelek o średnicy 85 cm.

Część 3: Przejazd po desce z czterema stopniami.

(+) Dozwolone: W sekcji można skakać oraz przestawiać (zarzucać) przednie lub tylne koło.

(-) Błędy: Zawodnik popełnia błąd przy zjechaniu z deski, przewróceniu butelki lub przekroczeniu wyznaczonych linii.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Oceniany jest wyłącznie sam przejazd po poszczególnych deskach.



Sekcja 20: sekcje testowe – objeżdżanie kół

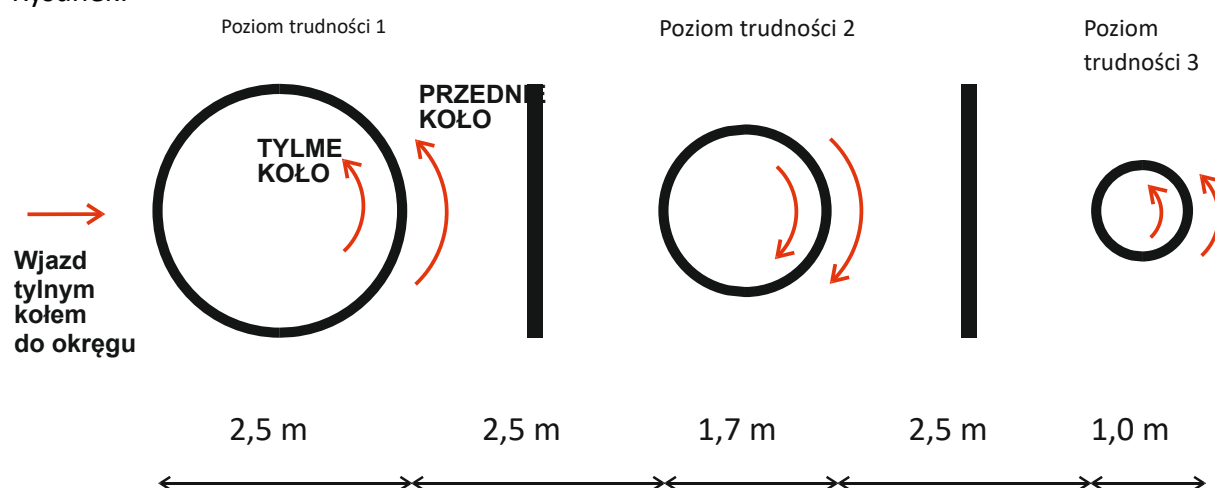
Trzy okręgi ustawione w rzędzie jeden za drugim zawodnik pokonuje poprzez stopniowe objeżdżanie w taki sposób, że tylne koło pozostaje wewnątrz wyznaczonego okręgu, a przednie porusza się na zewnątrz niego. Na poziomach trudności 2 i 3 zmienia się kierunek jazdy. Trudność polega na stopniowym zmniejszaniu średnicy okręgów, które są oddzielone od siebie linią.

(+) Zasady: Objeżdżanie musi być płynne. Przy wjeździe na dany poziom trudności zawodnik może sam wybrać kierunek jazdy (w lewo lub w prawo).

(-) Niedozwolone: Zabrania się skakania w miejscu, w przód, w tył oraz na boki. Niedozwolone jest także przestawianie (zarzucanie) przedniego lub tylnego koła oraz stanie w miejscu (stójka).

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Wszystkie trzy okręgi mają taki sam wymiar, odpowiadający średnicy z poziomu trudności nr 1.

Rysunek:





Sekcja 21: sekcje testowe – skręcanie manewrowanie

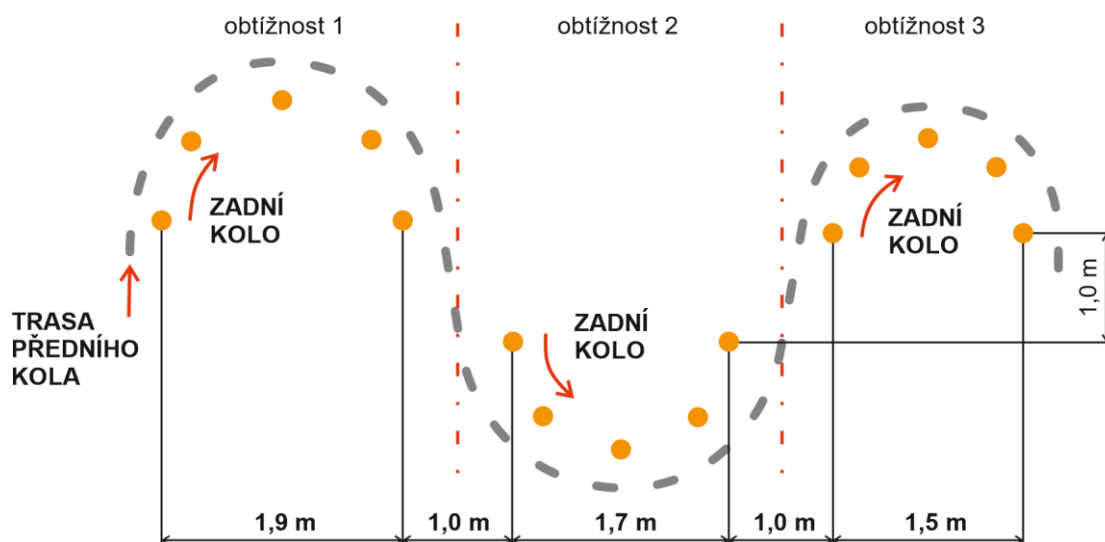
Trzy zakręty o różnych promieniach, wyznaczające stopnie trudności, są utworzone z półokręgów ułożonych z butelek o pojemności 0,5 litra. Przednie koło przejeżdża po zewnętrznej stronie butelek, natomiast tylne koło po ich wewnętrznej stronie, tak że butelki znajdują się pod środkiem roweru (pomiędzy osiami kół).

(+) Zasady: Jazda musi być płynna.

(-) Błędy: Błędem jest wykonanie podskoku oboma kołami, przednim lub tylnym kołem, zatrzymanie się w miejscu (stójka) oraz przewrócenie butelki.

ALTERNATYWA DLA MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW: Wszystkie trzy półokręgi mają taki sam wymiar, odpowiadający promieniowi z poziomu trudności nr 1.

Rysunek 21:



Przygotowane przez Komisję MTB przy DZKOL

1. Dariusz Poroś
2. Natalia Jeruzalska
3. Matylda Szczecińska
4. Tomasz Szczepankiewicz