

# PUCHAR MAZOWSZA MTB XC 2025

## REGULAMIN CYKLU

### 1. Organizator

- Warszawski Klub Kolarski
- BM USŁUGI

Dyrektor cyklu: Błażej Maresz – 600 452 865

Dyrektor techniczny: Kamil Marczak – 604 176 932

Biuro zawodów: Aleksandra Klimczak – 661193269

### 2. Klasa Wyścigu

Wyścig jest umieszczony w kalendarzu imprez Polskiego Związku Kolarskiego.

### 3. Forma

Cykl sześciu wyścigów w kolarstwie górskim – cross country – format olimpijski XCO (dla kategorii: żak młodszy i żak starszy – format xc combined):

22.03.2025 – 1 edycja Pucharu Mazowsza MTB (**Legionowo**, Bukowiec XC)

29.03.2025 – 2 edycja Pucharu Mazowsza MTB (**Piaseczno**)

12.04.2025 – 3 edycja Pucharu Mazowsza MTB (Warszawa **Wesoła**) Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza MTB oraz Akademickie Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza

26.04.2025 – 4 edycja Pucharu Mazowsza MTB (**Łaskarzew**)

14.06.2025 – 5 edycja Pucharu Mazowsza MTB (...)

13.09.2025 – 6 edycja Pucharu Mazowsza MTB – finał i Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików

### 4. Cele

Popularyzacja kolarstwa górskiego oraz zdrowego i aktywnego spędzania czasu wolnego. Promowanie walorów turystycznych i przyrodniczych regionów, w których odbywają się zawody,

Wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach indywidualnych

## 5. Uczestnictwo

Kategorie wiekowe dla mężczyzn i przybliżone czasy wyścigów:

- Wentylki – urodzeni w 2017 i młodsi
- Żak młodszy U11 – młodzież urodzona w 2015/2016 – 9/10 lat – 15-30 minut
- Żak starszy U13 – młodzież urodzona w latach 2013/2014 – 11/12 lat – 15-30 minut
- Młodzik U15 – młodzież urodzona w latach 2011/2012 – 13/14 lat – 30-45 minut
- Junior Młodszy U17 – młodzież urodzona w latach 2009/2010 – 15/16 lat – 45-60 minut
- Junior U19 – młodzież urodzona w latach 2007/2008 – 17/18 lat – 60-75 minut
- Orlik U23 – młodzież urodzona w latach 2003/2006 – 19/22 lat – 75-90 minut
- Elita Mężczyzn – urodzeni w 2006 i starsi – 19 lat i więcej – 80-100 minut
- Masters I – urodzeni w latach 1981- 1990 – 35/44 lat – 75-90 minut
- Masters II – urodzeni w 1980 i starsi – 45 lat i starsi – 40-50 minut

Kategorie wiekowe dla kobiet i przybliżone czasy wyścigów:

- Wentylki – urodzeni w 2017 i młodsze
- Żaczka młodsza U11 – młodzież urodzona w 2015/2016 – 9/10 lat – 15-30 minut
- Żaczka starsza U13 – młodzież urodzona w latach 2013/2014 – 11/12 lat – 15-30 minut
- Młodziczka U15 – młodzież urodzona w latach 2011/2012 – 13/14 lat – 30-45 minut
- Juniorka Młodsza U17 – młodzież urodzona w latach 2009/2010 – 15/16 lat – 45-60 minut
- Juniorka U19 – młodzież urodzona w latach 2007/2008 – 17/18 lat – 60-75 minut
- Elita Kobiet – kobiety urodzone w 2006 i starsze – 19 lat i więcej – 80-100 minut
- Masters Kobiet – Lejdis – kobiety urodzone w roku 1990 i starsze – 40-50 minut

Na życzenie zawodnika może on być przeniesiony do kategorii ścigającej się w dłuższym limicie czasu. Nie można przenieść się do kategorii ścigającej się w krótszym limicie czasu.

## **6. Klasyfikacja**

Klasyfikacja będzie prowadzona zgodnie z przepisami PZKol

## **7. Pomoc Techniczna**

Pomoc techniczna zgodnie z przepisami PZKol.

## **8. Ceremonia dekoracji**

Ceremonia dekoracji odbędzie się po zakończeniu wyścigu danej kategorii lub po ostatnim wyścigu dla pozostałych kategorii, których wcześniej nie uda się udekorować.

## **9. Kary**

Z zakresie kar obowiązują przepisy PZKol / UCI

## **10. Trasa**

Trasy poprowadzone będą pagórkowatymi, głównie leśnymi ścieżkami z poziomem trudności dostosowanym dla danej kategorii wiekowej.

Mapa oraz opis trasy będą prezentowane na stronie profilu FB Pucharu Mazowsza oraz na <http://pucharmazowsza.pl/> przed każdą edycją.

Dla kategorii wentylki, żak młodszy i żak starszy wyścig zostanie poprzedzony przejazdem przez sekcje techniczne, według odrębnego regulaminu, który znajduje się na końcu strony.

## **11. Program**

09:00 – Rozpoczęcie pracy biura zawodów, zgłaszanie uczestników

10:00 – 12:30 – Żak młodszy i Żak starszy M/K (część I – sekcje techniczne)

10:00 – start kategorii Młodziczka, Młodzik, Juniorka młodsza

ok. 10:50 – dekoracja, bezpośrednio po zakończonym wyścigu

11:00 – start kategorii Junior Młodszy, Masters II, Juniorka, Elita Kobiet, Kobiety Lejdis

ok. 12:20 – dekoracja, bezpośrednio po zakończonym wyścigu

11:00 – 12:30 Puchar Umiejętności Rowerowych dla Wentylków (regulamin na końcu strony)

13:00 – start kategorii Żak młodszy i Żak starszy M/K (część II – wyścig na skróconej pętli)

ok. 13:30 – dekoracja, bezpośrednio po zakończonym wyścigu

13:40 – start kategorii Junior, Masters I, Elita mężczyzn, Orlik

ok. 14:45 – dekoracja, bezpośrednio po zakończonym wyścigu

## 12. Zasady Finansowania

**Wpisowe** w terminie dla uczestników wynosić będzie **70zł** (dla kategorii żak, żaczka, wentylki: **50zł**).

**Pakiet startowy** na wszystkie edycje w kategorii młodzik i starszych wynosi **360zł**.

Dla zawodnika w kategorii żak, żaczka i wentylki pakiet startowy kosztuje **240zł**.

Opłaty w terminie wnoszone są na konto, najpóźniej trzy dni przed startem:

BM Usługi, ul. Gutta 2/6, 02-777 Warszawa

Numer Konta 40 1140 2004 0000 3502 7756 5480

Opłaty można też uiścić w dniu startu w biurze zawodów, wówczas jednak opłata będzie wynosić dla młodzika i starszych kategorii 80zł, 60zł dla żaków, żaczek i wentylków.

Od zawodników dodatkowo pobierana będzie **jednorazowa opłata za numer z chipem w wysokości 20zł** (przy pierwszym starcie w sezonie, numer na sezon). Duplikat numeru (w przypadku zagubienia numeru) kosztuje 30zł.

W ramach wpisowego uczestnicy mają zapewnione: zabezpieczenie medyczne, obsługę sędziowską, opracowanie wyników, numery startowe wydawane na cały cykl zawodów. Niezbędnym warunkiem uprawniającym do startu jest poza opłaceniem wpisowego jest dokonanie zgłoszenia.

Zgłoszenia do zawodów (do każdej edycji osobno) dokonuje się poprzez stronę wskazaną na stronie cyklu Pucharu Mazowsza (w 2025 roku jest to strona: [protimer.pl](http://protimer.pl)). Zgłoszenia do wyścigu można dokonać najpóźniej na 30 min przed startem danej kategorii.

## 13. Skład komisji sędziowskiej:

Obsadę komisji sędziowskiej wyznacza Kolegium Sędziów Mazowiecko Warszawskiego Związku Kolarskiego

## 14. Wykaz szpitali w pobliżu trasy

Edycja 1 – Szpital Wojskowego Instytutu Medycznego w Legionowie, ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Edycja 2 – Szpital św. Anny w Piasecznie, Adama Mickiewicza 39, 05-500 Piaseczno

Edycja 3 – Międzyleski Szpital Specjalistyczny, ul. Bursztynowa 2, 04-794 Warszawa

Edycja 4 – Szpital Powiatowy w Garwolinie, ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin

Edycja 5 –

Edycja 6 –

### **15. Zasady rozgrywania zawodów (skrót)**

- Zawodnicy ścigają się na oznakowanej pętli w terenie, wygrywa ten, który pierwszy przekroczy linię mety.
- W trakcie wyścigu zawodnicy nie mogą skracać ani zmieniać wyznaczonej przez organizatora trasy.
- W przypadku, gdy zawodnik zjedzie z trasy powinien powrócić na trasę wyścigu i rozpocząć wyścig w tym samym punkcie, w którym z trasy zjechał.
- Zawodnik nie może przyjmować ani otrzymywać żadnego rodzaju pomocy technicznej podczas trwania swojego wyścigu z wyjątkiem miejsc do tego wyznaczonych (boksów technicznych), w tym również od innych zawodników.
- Zawodnicy nie mogą przeprowadzać treningów po trasie podczas rozgrywania wyścigów.
- Podczas trwania wyścigu zawodnik nie może używać wulgarnych słów, zachowywać się w sposób niesportowy, nie przestrzegać regulaminu jak również okazywać brak szacunku dla organizatorów wyścigu.
- Zawodnik musi przestrzegać zasad dobrego wychowania podczas trwania całego wyścigu oraz nie utrudniać zawodnikowi szybszemu wyprzedzenia go na trasie wyścigu.
- Zawodnicy powinni szanować zieleń i jechać tylko po oficjalnie wytyczonej trasie.
- Zawodnik musi unikać zanieczyszczania terenu i pozostawiania śmieci na trasie wyścigu.
- Zawodnicy zdublowani zdejmowani są na bieżąco.
- Każdy startujący w zawodach uczestniczy w nich na własną odpowiedzialność (bądź opiekuna prawnego).
- Każdy startujący stwierdza, iż jego stan zdrowia pozwala mu na wzięcie udziału w wyścigu.
- Organizator ma prawo nie dopuścić zawodnika do startu.
- Rodzice oraz opiekunowie startującego zawodnika nie mogą podczas wyścigu jechać przy nim na rowerze bądź biec przy nim.
- Każdy startujący wyraża zgodę na przetwarzanie swoich (lub swojego podopiecznego) danych osobowych podanych przy rejestracji w rozumieniu stawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz.U.2002.101.926) oraz wykorzystania wizerunku przez Organizatora Pucharu Mazowsza MTB XC w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z

zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych.

- W kategorii żak młodszy i żak starszy rywalizacja zostanie przeprowadzone w xc combined to oznacza, że wyścig zostanie poprzedzony przejazdem przez sekcje techniczne. Zawodnicy będą mieli do pokonania przeszkody sekcji techniczne.
- Pozostałe zasady zgodnie z przepisami PZKol.

### **Protesty:**

- Każdy z zawodników może złożyć pisemny protest na ręce Sędziego Głównego wyścigu na temat powstałych wątpliwości. Protest powinien zostać złożony przez zawodnika w ciągu 20 minut po zakończeniu wyścigu przez ostatniego zawodnika, w którym uczestniczył
- Jeżeli protest dotyczy jednego z trzech pierwszych finiszujących zawodników w danej kategorii ceremonia dekoracji będzie opóźniona do chwili podjęcia przez Komisję Sędziowską decyzji o ostatecznym rozstrzygnięciu.
- Decyzja podjęta w tej sprawie przez Sędziego Głównego i Organizatora wyścigu jest ostateczna.

### **17. Nagrody**

Dekorowanych będzie pierwszych 3 zawodników w każdej kategorii zawodów chyba, że w kategorii wystartuje mniej niż 5 zawodników, wówczas dekorowany może być tylko pierwszy zawodnik (decyduje o tym organizator).

### **18. Wyniki**

Po zakończeniu zawodów wyniki zatwierdzone przez sędziów będą publikowane na stronie protimer.pl.

### **19. Punktacja cyklu**

Każdy ze startujących w kolejnych edycjach zdobywa punkty wg zajętego podczas wyścigu miejsca w swojej kategorii. Suma zdobytych punktów decyduje o wyłonieniu zwycięzcy całego cyklu Puchar Mazowsza MTB XC 2025.

Zwycięza zawodnik, który uzbiera największą ilość punktów w danej kategorii. Punkty zostaną przyznawane w następujący sposób: 1miejsce-25pkt, 2-22pkt, 3-20pkt, 4-18pkt, 5-16pkt, 6-15pkt, 7-14pkt, 8-13pkt, 9-12pkt, 10-11pkt, 11-10pkt, 12-9pkt, 13-8pkt, 14-7pkt, 15-6pkt, 16-5pkt, 17-4pkt, 18-3pkt, 19-2pkt, 20-1pkt.

Warunkiem wygrania bądź zajęcia jednego z trzech miejsc w klasyfikacji końcowej Pucharu Mazowsza MTB XC w każdej z kategorii jest posiadanie odpowiedniej ilości punktów oraz obecność osobista bądź za pośrednictwem swojego przedstawiciela na finale. Do klasyfikacji generalnej Pucharu Mazowsza MTB XC 2025 zaliczane będą punkty zdobyte w pięciu najlepszych startach. Przy równej liczbie punktów decyduje miejsce osiągnięte na ostatniej, finałowej edycji. Zawodnik niestartujący w ostatniej edycji zobowiązany jest do potwierdzenia swojej obecności przed wyścigiem swojej kategorii, aby zostać ujęty w końcowej klasyfikacji generalnej.

Punktacja drużynowa (klasyfikacja generalna):

Warunkiem przystąpienia do klasyfikacji drużynowej jest zgłoszenie minimum 3 zawodników startujących pod wspólną nazwą. Do klasyfikacji będzie brany najwyższy wynik osiągnięty przez zawodnika w kategorii.

Przy czym punkty są obliczane procentowo ze względu na kategorie. W klasyfikacji generalnej zostanie ujętych pięć najlepszych wyników:

100% Elita Mężczyzn, Orlik,  
90% Junior, Masters I, Elita Kobiet,  
80% Junior Młodszy, Juniorka, Masters II,  
70% Młodzik, Juniorka Młodsza, Masters Kobiet  
60% Młodziczka

Drużyna musi odnotować minimum pięć startów w sezonie. Dekoracja klasyfikacji klubowej odbędzie się po zakończeniu ostatniej edycji cyklu.

## **20. Postanowienia końcowe**

Decyzja czy stosować przepis 80% dla XCO podejmuje Sędzia Główny po uzgodnieniu z Organizatorem.

Zawodnicy podczas zgłaszania w biurze zawodów zobowiązani są do posiadania dokumentu potwierdzającego tożsamość oraz do podpisania oświadczenia o zapoznaniu się z regulaminem.

Osoby poniżej 18 roku życia biorą udział w imprezie za zgodą rodziców lub opiekunów.

Za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizatorzy nie odpowiadają.

Zawodnicy mają obowiązek startu w kaskach sztywnych i na sprawnych rowerach.

We wszystkich sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decyduje Sędzia Główny w porozumieniu z Organizatorem.

Nieznajomość niniejszego regulaminu nie będzie uznawana przez organizatora za wytłumaczenie.

## Regulamin sekcji technicznej Pucharu Mazowsza MTB XC 2025

1. Sekcja techniczna jest rozgrywana w dniu zawodów, żak młodszy, żaczka młodsza, żak starszy oraz żaczka starsza.
2. Każdy zawodnik ma do pokonania 4 sekcje techniczne,

Żaki obowiązuje: przenoszenie bidonu z ziemi, przejazd po paletach, przejazd nad belką, przejechanie po desce.

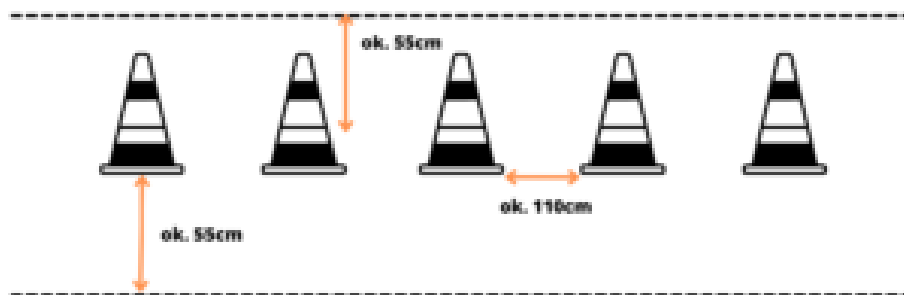
3. Za każdą pokonaną przeszkodę zawodnik może uzyskać 2 punkty.  
Szczegółowa punktacja:

### 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

Najechanie na linię ograniczającą strefę – 1 punkt

Przekroczenie kołem strefy ograniczającej – 0 punktów



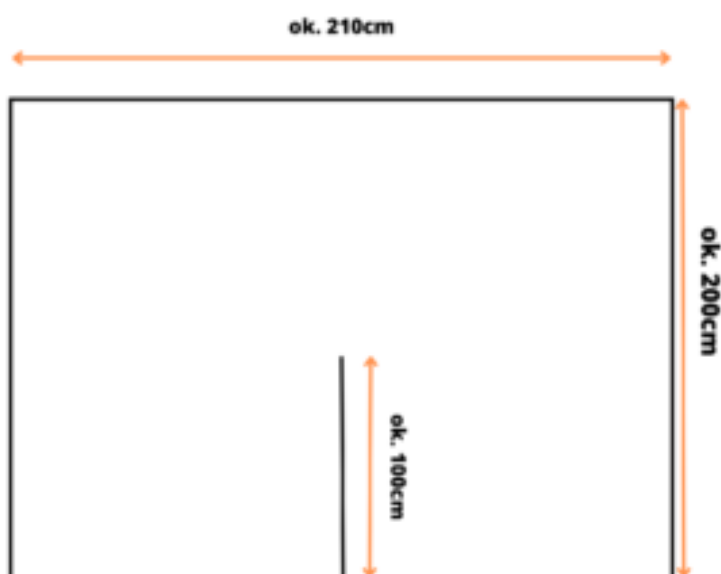


### Zakręty:

Przejazd bezbłędny – 2 punkty

Najechanie 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 – trwale 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 wykonywaniu 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 – trwale 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 wykonywaniu 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

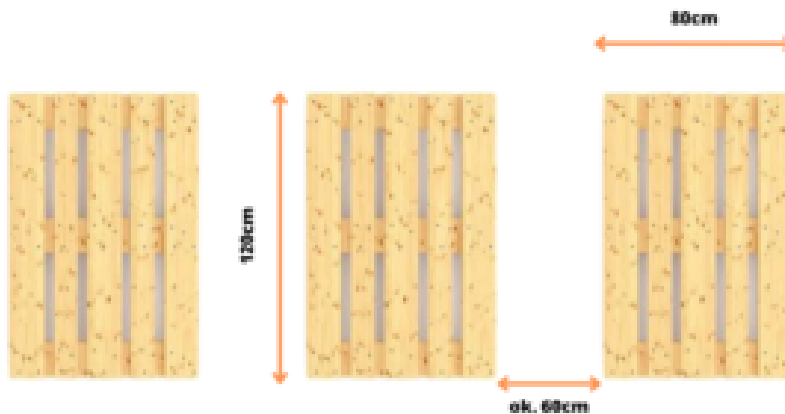


#### Europalety:

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

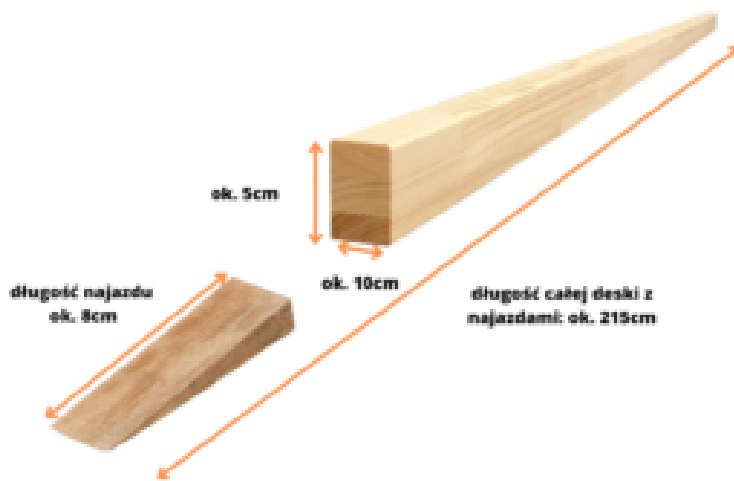
Niedokończenie sekcji (wywrotka, przewrócenie belki, wypięcie i dotknięcie podłoża, podparcie się nogą) – 0 punktów



### Przejazd po desce

Przejazd bezbłędny (przejechanie obydwoma kołami całej deski) – 2 punkty

Niedokończenie sekcji (wywrotka, zjazd z deski, dotknięcie podłoża, podparcie się nogą, itp.)  
– 0 punktów



#### 4. Punktacja

Żaki	
8-7 punktów	1 blok startowy, +0 sekund
6-5 punktów	2 blok startowy, +5 sekund
4-3 punkty	3 blok startowy, +10 sekund
2-0 punktów	4 blok startowy, + 15 sekund

Zawodnicy są ustawiani na starcie wyścigu głównego w odpowiednich sektorach, ze stratą czasową. Zawodnicy są ustawiani według:

1. Liczby punktów uzyskanych na sekcji technicznej
2. Aktualnego rankingu klasyfikacji generalnej Pucharu Mazowsza MTB XCO 2025

3. Zeszłorocznej klasyfikacji generalnej Pucharu Mazowsza MTB XCO 2024 (w przypadku pierwszego startu w sezonie)
4. Kolejności losowej.

## **5. Wymiary sekcji**

Podane wymiary są orientacyjne i organizator zastrzega sobie możliwość zmiany wymiarów poszczególnych elementów sekcji technicznej oraz wyłączenie danych elementów z rywalizacji ze względu na różnorodność dostępnego terenu i pogody.

## **6. Pozostałe zasady**

Nie ma możliwości powtórzenia sekcji technicznej, np. podczas wybrania złej ręki w sekcji podnoszenia bidonu, bądź po nieudanej próbie wykonania sekcji. Jeśli na sekcji znajduje się przeszkoda, która może utrudnić wykonanie ćwiczenia, należy zgłosić ten fakt sędziemu przed wjazdem na sekcję. Sekcję można powtórzyć w szczególnym wypadku, tj. w razie awarii sprzętu podczas wykonywania sekcji oraz utrudnienia przejechania sekcji przez osoby trzecie (np. wejście na tor przejazdu osób postronnych).

W czasie przeprowadzenia oceniania sekcji technicznej na torze może się znajdować jedynie sędzia i zawodnik, który w danym momencie jest oceniany.

Zawodnicy przystępują do sekcji technicznych według wskazania przez sędziego.

Oficjalny trening na sekcji technicznej jest przewidziany do godziny 09:50. Po tej godzinie obowiązuje zakaz wejścia na tor wszystkich osób poza sprawdzanym zawodnikiem oraz sędzią.

Zawodnik zobowiązany jest do startu na tym samym rowerze w sekcji technicznej i w wyścigu głównym.

Sekcja techniczna odbywa się w godzinach 10:00 – 12:30.

Na sekcji technicznej dozwolone jest skakanie na rowerze. Przeszkodę można pokonać jadąc lub skacząc. Niedozwolone jest dotknięcie ciałem ziemi podczas pokonywania danej przeszkody.

# Puchar Umiejętności Rowerowych

Głównym celem PUCHARU UMIEJĘTNOŚCI ROWEROWYCH jest rozwój umiejętności oraz kompetencji społecznych Dzieci.

- W ramach tego PUCHARU stawiamy na ruch, emocje, zdobywanie umiejętności, relacji i rozwój młodych kolarzy.
- Będziemy trenować różne umiejętności rowerowe w zmiennych składach, co sprzyja budowaniu relacji, nauce, pracy zespołowej, kreatywnemu podejściu do kolarstwa i wszechstronnemu rozwojowi dzieci.
- Dzieci w różnym wieku trenują razem.
- Brak instytucji (klubów) – w jednej grupie ćwiczącej będą Dzieci z różnych klubów – o ile to będzie możliwe
- Realizować będziemy ćwiczenia i scenariusze, mające na celu rozwój umiejętności i kompetencji społecznych!
- Wydarzenie jest skierowane jest do grupy Wentylki czyli dzieci z roczników 2017-2019.
- Działamy zgodnie z wartościami i zasadami fair play, wzajemnego szacunku, współpracy, empatii i budowania pewności siebie w kolarstwie i poza nim! Inspirujemy się metodą IMOPEKSIS

## Szczegóły rozgrywanego Pucharu:

Puchar składa się z dwóch etapów (około 1:5h):

**I etap** (ok45minut) – celem tego etapu jest nauka poszczególnych umiejętności kolarskich takich m.in. jak:

- startowanie
- wskakiwanie i schodzenie z roweru
- nauka pokonywania zakrętów
- nauka pozycji zjazdowej
- driftowanie
- zakręcanie na podjeździe
- podnoszenie ręki/wymiana przedmiotów/jazda bez trzymania

- jazda kierując kierownicą kolegi
- oraz rozwijanie umiejętności społecznych.

1. Będzie 3-5 sekcje techniczne, na których dzieci będą zdobywały umiejętności zarówno techniczne jak i kompetencje społeczne,
2. Dzieci przy wsparciu trenerów dobierają się w 3 lub 5 grup (tyle ile wyznaczono sekcji technicznych).
3. Każda grupa będzie liczyła od trzech do pięciu osób,
4. Zakładamy, że w każdej grupie będą dzieci z różnych klubów (unikamy tworzenia się grup z jednego klubu, choć może się tak zdarzyć, że w grupie będzie więcej niż jedno dziecko z danego klubu) ,
5. W każdej grupie będą dzieci w różnym wieku (spośród roczników 2017-2019).
6. Planujemy wprowadzenie strażników sekcji – będzie to jedno dziecko w każdej grupie, które przy wsparciu trenerów będzie odpowiedzialne za dokładność wykonania ćwiczenia i będzie podpowiadało co poprawić innym zawodnikom.
7. Strażnik będzie co chwilę się zmieniał, tak aby wszyscy zawodnicy mieli okazję być strażnikiem.
8. Dzieci będą opanowywały umiejętności techniczne, ucząc się jednocześnie umiejętności współpracy, komunikacji, odpowiedzialności i innych umiejętności społecznych.
9. Następnie grupy będą się wymieniały i przechodziły do kolejnej sekcji (umiejętności) jak na treningu obwodowym.
10. Ćwiczenie na każdej sekcji będą trwa od 5-12 minut, po czym następuje zmiana zawodników. Na sekcji pozostaje Strażnik, który prezentuje umiejętność następnej grupie, po czym dołącza do swojej grupy przechodząc na kolejną sekcję.
11. Pierwszy etap kończy się gdy wszyscy zawodnicy przećwiczą wszystkie umiejętności.

Po zakończonym I etapie dzieci wybierają sobie naklejki – niespodzianki!

## **II etap** (ok. 45minut)

Dzieci będą miały za zadanie zastosowanie zdobytych umiejętności w praktyce i przejechanie rundki dowolną ilość razy – ograniczeniem jest czas zawodów.

1. Dzieci wybierają sobie dwie lub więcej umiejętności, które zastosują na rundzie dowolną ilość razy, (jedna to start, inna lub inne do wyboru),
2. Dzieci w trakcie każdego przejazdu będą miały za zadanie policzyć sobie umiejętność i wpisać ją na tablicy, która będzie stała na końcu rundki,
3. Rundę dzieci pokonują dowolną ilość razy i same wybierają co będą ćwiczyć w danym przejeździe i ile razy to zrobią,
4. Przed startem dziecko mówi trenerowi co będzie ćwiczyć na danej rundzie,
5. Trudność zwiększamy poprzez:
  - ilość powtórzeń na rundzie danej umiejętności lub
  - ilość umiejętności które mogą zastosować na rundzie oraz
  - zwiększoną liczbę ćwiczeń do zapamiętania ażeby zapisać wynik
6. W przypadku wystarczającej ilości czasu będziemy też startować na rundzie w parach lub grupach wtedy liczymy zastosowane umiejętności dla całej grupy.
7. Po zakończonym Pucharze Umiejętności Rowerowych każde dziecko – uczestnik otrzymuje medal który ma za zadanie wręczenie innemu uczestnikowi Pucharu.
8. Dzieci, które ukończą minimum 3 edycje Pucharu Umiejętności Rowerowych (w ramach PM) otrzymają na edycji finałowej Pucharu Umiejętności Rowerowych.