

PROGRAM OBOZU „MOTOCROSS TRENINGOWY” ZAŁĄCZNIK NR 2 DO WARUNKÓW UCZESTNICTWA

1. Uczestnicy mają zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie pod adresem: Wolice 32, 88-190 Barcin, w jednym z następujących terminów:
Turnus 1: 27.06–03.07.2026 r.,

Uczestnicy mają zapewnione 6 noclegów podczas trwania obozu.

2. Uczestnicy dojeżdżają we własnym zakresie do obiektu zakwaterowania, pod adres wskazany w pkt 1.
3. Uczestnicy podczas trwania obozu mają zapewnione zakwaterowanie w pokojach 2, 3, 4, 8 oraz 9-osobowych w agroturystyce AGRO-WOLICE, mieszczącej się pod adresem Wolice 32, 88-190 Barcin. Pokoje posiadają łazienki, przy czym pokój 8-osobowy posiada dwie łazienki.
4. Uczestnicy mają zapewnione całodienne wyżywienie, rozpoczynające się kolacją w dniu przyjazdu i kończące się śniadaniem w dniu wyjazdu. Wyżywienie obejmuje 3 posiłki dziennie oraz podwieczorek. Śniadanie i kolacja mogą być podawane w formie bufetu.
5. Obiekt zakwaterowania służy wyłącznie noclegowi, wyżywieniu, odpoczynkowi oraz zwykłym warunkom pobytu turystycznego uczestników. Zasadniczy program szkoleniowo-sportowy oraz główne atrakcje obozu realizowane są poza obiektem zakwaterowania, w szczególności na torach, placach szkoleniowych, terenach rekreacyjnych oraz w innych lokalizacjach wskazanych przez Organizatora.
6. Organizator może ponosić koszty bezpośrednio związane z przygotowaniem, bieżącym utrzymaniem oraz zapewnieniem warunków bezpieczeństwa lokalizacji zajęć, w zakresie niezbędnym do realizacji konkretnych punktów programu dla uczestników. Dotyczy to w szczególności toru, placu manewrowego oraz innych torów i placów szkoleniowych, w tym terenów udostępnionych Organizatorowi nieodpłatnie przez stowarzyszenie prowadzące działalność sportową. Ponoszenie takich kosztów nie oznacza, że Organizator jest właścicielem, najemcą, dzierżawcą, zarządcą ani podmiotem komercyjnie udostępniającym te tereny. Tereny te służą wyłącznie doraźnej realizacji zajęć programu oraz zapewnieniu bezpiecznych warunków udziału uczestników.
7. Obóz ma charakter szkoleniowo-sportowy i jest skierowany do osób, które chcą nauczyć się jazdy enduro motocross, cross country, rozwijając technikę jazdy w terenie albo doskonalić umiejętności jazdy na motocyklach typu cross, enduro lub adventure.
8. Program obejmuje elementy szkolenia praktycznego, zajęć technicznych, treningów terenowych, zajęć ogólnorozwojowych, atrakcji sportowo-rekreacyjnych oraz elementów edukacyjno-materiałowych związanych z dokumentowaniem i analizą postępów uczestników.
9. Program może obejmować ekstremalne podjazdy, trasy inspirowane charakterem zawodów enduro, przeprawy terenowe, elementy jazdy po lesie, ćwiczenia na placu treningowym, naukę przeszkód typu super enduro oraz bezpieczne objazdy i warianty tras dostosowane do poziomu uczestników początkujących.

I. Program szkoleniowy i sportowy

Obóz **Motocross Treningowy** jest przeznaczony dla uczestników, którzy potrafią już jeździć na motocyklu crossowym i chcą wejść na wyższy poziom techniki, tempa oraz kontroli motocykla. Program ma charakter **średnio zaawansowany z elementami zaawansowanymi** i jest skierowany do zawodników, ambitnych amatorów oraz uczestników, którzy chcą poprawić szybkość jazdy, technikę torową, starty, skoki, koleiny, zakręty, wytrzymałość i przygotowanie mentalne.

Na obozie może obowiązywać **reżim sportowy**, obejmujący większą liczbę godzin jazdy, poranne rozruchy, trening ogólnorozwojowy, analizę jazdy oraz większą dyscyplinę treningową. Zakres reżimu sportowego jest jednak każdorazowo dostosowywany do wieku, poziomu, stanu zdrowia, kondycji, bezpieczeństwa i realnych możliwości grupy. Jeżeli grupa lub pojedynczy uczestnik nie będzie gotowy do pełnej intensywności treningowej, Organizator może ograniczyć zakres obciążeń, zmienić kolejność zajęć albo zastąpić część elementów zajęciami technicznymi, ogólnorozwojowymi lub regeneracyjnymi.

Program prowadzony jest stopniowo — od przypomnienia techniki bazowej, przez ćwiczenia tempa i kontroli motocykla, aż po elementy zaawansowane, takie jak głębokie koleiny, szybkie skoki, wybór linii przejazdu, starty z bramki, jazda w piachu, tłumienie skoków, podstawy scruba, whipa, jazda na tylnym kole, symulacje wyścigów oraz analiza jazdy zawodniczej.

1. Weryfikacja poziomu uczestników i podział treningowy

Na początku obozu kadra może przeprowadzić sprawdzenie poziomu uczestników, aby dopasować program do realnych umiejętności grupy.

Program może obejmować m.in.:

- ocenę podstawowej kontroli motocykla,

- ocenę pozycji stojącej i siedzącej,
- ocenę hamowania, przyspieszania i zmiany biegów,
- sprawdzenie jazdy po placu manewrowym,
- sprawdzenie jazdy po prostym odcinku toru,
- ocenę reakcji na polecenia instruktora,
- ocenę zachowania uczestnika na torze,
- podział na grupy według poziomu zaawansowania,
- indywidualne wskazanie elementów do poprawy.

Celem tego etapu jest właściwe dobranie intensywności zajęć i uniknięcie sytuacji, w której uczestnik realizuje ćwiczenia przekraczające jego aktualne możliwości.

2. Reżim sportowy i przygotowanie zawodnicze

Obóz może być prowadzony w formule sportowej, z większym naciskiem na dyscyplinę, systematyczność i powtarzalność treningu.

Program może obejmować m.in.:

- poranny rozruch,
- rozciąganie,
- trening mobilności,
- trening koordynacji,
- trening stabilizacji,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe pod motocross,
- ćwiczenia siły funkcjonalnej,
- trening wytrzymałościowy,
- elementy regeneracji po treningu,
- omówienie zasad nawodnienia podczas intensywnego dnia jazdy,
- analizę zmęczenia i jego wpływu na błędy techniczne,
- budowanie rutyny treningowej zawodnika.

W przypadku grupy mniej przygotowanej fizycznie intensywność zajęć ogólnorozwojowych może zostać ograniczona i zastąpiona lżejszym rozruchem, stretchingiem, mobilnością albo ćwiczeniami technicznymi bez nadmiernego obciążenia.

3. Zaawansowana obsługa motocykla i przygotowanie sprzętu

Uczestnicy poznają zasady przygotowania motocykla do intensywnego treningu oraz podstawy regulacji sprzętu pod styl jazdy, wagę i warunki torowe.

Program może obejmować m.in.:

- kontrolę motocykla przed treningiem,
- kontrolę śrub, dźwigni, manetek i elementów eksploatacyjnych,
- naciąganie i kontrolę szprych,
- kontrolę napędu,
- smarowanie łańcucha,
- kontrolę hamulców,
- wymianę dętki i opony,
- podstawy czyszczenia gaźnika,
- ustawienie kierownicy, klamek i dźwigni,
- ustawienie SAG pod wagę zawodnika,
- podstawy ustawienia zawieszenia,

- omówienie wpływu zawieszenia na trakcję, hamowanie, skoki i koleiny,
- dobór ustawień do piachu, twardego toru i toru przyczepnego,
- podstawowe zasady przygotowania motocykla do jazdy w zawodach.

Warsztaty mają pokazać, że tempo na torze zależy nie tylko od odwagi, ale również od przygotowania sprzętu, ergonomii i świadomej pracy nad ustawieniami motocykla.

4. Przypomnienie techniki bazowej na placu manewrowym

Przed przejściem do intensywnych jazd torowych uczestnicy mogą wykonać blok przypominający podstawy techniki.

Program może obejmować m.in.:

- prawidłową pozycję stojącą,
- prawidłową pozycję siedzącą,
- pozycję atakującą,
- ustawienie stóp na podnóżkach,
- pracę kolanami,
- pracę biodrami,
- balans ciałem,
- kontrolę motocykla przy małych prędkościach,
- dynamiczne ruszanie,
- płynne hamowanie,
- prawidłową zmianę biegów,
- utrzymanie wzroku daleko przed sobą,
- jazdę bez zbędnego podpierania się nogą,
- analizę podstawowych błędów.

Ten etap służy wyrównaniu poziomu grupy i przypomnieniu, że nawet zaawansowana jazda opiera się na perfekcyjnie wykonanych podstawach.

5. Pozycja zawodnicza i praca ciałem

Duży nacisk kładziemy na pozycję zawodniczą, ponieważ to ona decyduje o kontroli motocykla, trakcji, szybkości i bezpieczeństwie.

Program może obejmować m.in.:

- pozycję atakującą na prostych,
- pozycję przy hamowaniu,
- pozycję przy przyspieszaniu,
- pozycję w zakręcie bez bandy,
- pozycję w zakręcie z bandą,
- pozycję w koleinie,
- pozycję na skoku,
- pozycję przy lądowaniu,
- jazdę z aktywną pracą nóg,
- ograniczenie niepotrzebnego siedzenia,
- kontrolę łokci, głowy i bioder,
- jazdę bez wyciągania nóg tam, gdzie pozwala na to poziom uczestnika,
- jazdę bez podpierania się nogą o ziemię,
- utrzymywanie środka ciężkości w różnych fazach jazdy.

Celem jest wypracowanie stylu jazdy, który pozwala jechać szybciej, ale nadal pod kontrolą.

6. Hamowanie sportowe i kontrola trakcji

Program obejmuje ćwiczenia hamowania w warunkach torowych, ze szczególnym naciskiem na kontrolę motocykla i utrzymanie przyczepności.

Uczestnicy mogą trenować m.in.:

- hamowanie prostopadle,
- hamowanie po łuku,
- hamowanie przed wejściem w zakręt,
- hamowanie na nierównościach,
- hamowanie w koleinie,
- pracę przednim i tylnym hamulcem,
- utrzymywanie trakcji podczas hamowania,
- kontrolę motocykla przy mocnym dohamowaniu,
- redukcję biegów przed zakrętem,
- stabilizację motocykla przed wejściem w zakręt,
- analizę punktów hamowania,
- skracanie drogi hamowania bez utraty kontroli.

Dla uczestników o niższym poziomie ćwiczenia mogą być realizowane w formie uproszczonej, na mniejszych prędkościach i bez presji czasu.

7. Przyspieszanie, zmiana biegów i wyjście z zakrętu

Ten blok skupia się na budowaniu prędkości poprzez płynne przyspieszanie i właściwą pracę gazem, sprzęgłem oraz biegami.

Program może obejmować m.in.:

- prawidłowe otwarcie gazu po zakręcie,
- kontrolę uślizgu tylnego koła,
- płynną pracę sprzęgłem,
- szybką i prawidłową zmianę biegów,
- dobór biegu do zakrętu,
- przyspieszanie na nierównościach,
- przyspieszanie po koleinie,
- utrzymywanie trakcji przy wyjściu z zakrętu,
- jazdę z zachowaniem płynności,
- analizę błędów powodujących utratę prędkości.

Celem jest poprawa tempa bez chaotycznej jazdy i bez niekontrolowanego „szarpania” motocykla.

8. Zakręty płaskie, bandy i łuki

Uczestnicy uczą się szybszego, płynniejszego i bardziej świadomego pokonywania zakrętów.

Program może obejmować m.in.:

- analizę wejścia w zakręt,

- wybór punktu hamowania,
- wybór punktu złożenia motocykla,
- wybór punktu wyjścia,
- pokonywanie zakrętów płaskich,
- pokonywanie zakrętów z bandą,
- jazdę po ciasnych zakrętach,
- jazdę po szerokich łukach,
- utrzymywanie łokci i pozycji atakującej,
- pracę zewnętrzną nogą,
- kontrolę przedniego koła,
- utrzymywanie prędkości w zakręcie,
- przyspieszenie po wyjściu z zakrętu,
- porównywanie różnych linii przejazdu.

W zależności od poziomu uczestników ćwiczenia mogą być prowadzone w formie sekcji technicznych, przejazdów pojedynczych albo krótkich odcinków czasowych.

9. Koleiny i jazda techniczna po torze

Program może obejmować intensywny trening kolein, który jest jednym z najważniejszych elementów jazdy motocrossowej.

Uczestnicy mogą trenować m.in.:

- wejście w koleinę,
- utrzymanie motocykla w koleinie,
- wyjście z koleiny,
- pokonywanie płytkich i głębszych kolein,
- utrzymywanie wzroku na końcu koleiny,
- pracę gazem w koleinie,
- pracę ciałem w koleinie,
- jazdę bez paniki przy utracie równowagi,
- wybór alternatywnej linii, gdy koleina jest zniszczona,
- płynne łączenie kolein z zakrętami,
- unikanie zbędnego podpierania się nogą.

Ćwiczenia w głębokich koleinach są realizowane wyłącznie z uczestnikami, którzy posiadają odpowiedni poziom kontroli motocykla.

10. Linie przejazdu i czytanie toru

Jednym z głównych celów obozu jest nauczanie uczestników myślenia torowego — czyli świadomego wyboru linii, a nie tylko szybkiej jazdy „na pamięć”.

Program może obejmować m.in.:

- naukę wyboru najlepszej linii przejazdu,
- analizę linii wewnętrznej, środkowej i zewnętrznej,
- zakreślanie własnej optymalnej linii jazdy,
- ocenę bieżących warunków sekcji treningowej,
- szukanie przyczepności,
- omijanie zniszczonych fragmentów toru,
- analizę miejsc do wyprzedzania,
- analizę miejsc do odpoczynku na torze,

- łączenie zakrętów w płynną sekwencję,
- porównywanie czasów różnych linii,
- naukę jazdy powtarzalnej.

Ten blok jest szczególnie przydatny dla zawodników przygotowujących się do startów.

11. Skoki, najazd, wybicie i lądowanie

Dla uczestników dopuszczonych przez instruktora program może obejmować trening skoków motocrossowych.

Zakres zajęć może obejmować:

- naukę najazdu na skok,
- właściwą pozycję przed wybiciem,
- pracę gazem na wybiciu,
- kontrolę motocykla w powietrzu,
- lądowanie na dwóch kołach,
- lądowanie w pozycji bezpiecznej,
- naukę szybkiego pokonywania skoków,
- naukę tłumienia skoków,
- naukę pokonywania małych i średnich stolików,
- naukę pokonywania większych skoków dla uczestników dopuszczonych,
- naukę skoków z dziurą wyłącznie dla najbardziej zaawansowanych uczestników,
- analizę błędów przy wybiciu i lądowaniu.

Skoki nie są realizowane automatycznie dla każdego uczestnika. Decyzję o dopuszczeniu do skoków podejmuje instruktor po ocenie techniki, odwagi, kontroli motocykla i bezpieczeństwa.

12. Tłumienie skoków i technika niskiego lotu

Dla uczestników o wyższym poziomie zaawansowania program może obejmować podstawy tłumienia skoków, czyli takiego pokonywania przeszkód, aby ograniczyć wysokość lotu i szybciej wrócić do przyspieszania.

Program może obejmować m.in.:

- pozycję przy tłumieniu skoku,
- pracę nogami i rękami,
- kontrolę gazu na wybiciu,
- utrzymanie motocykla nisko nad przeszkodą,
- bezpieczne lądowanie,
- analizę różnicy między skokiem wysokim a szybkim,
- dobór techniki do rodzaju przeszkody,
- ćwiczenia na małych i bezpiecznych przeszkodach.

Ten blok jest realizowany wyłącznie wtedy, gdy poziom uczestników oraz warunki torowe pozwalają na bezpieczne ćwiczenia.

13. Podwójne skoki, skoki z dziurą i zaawansowane przeszkody

Dla najbardziej zaawansowanych uczestników program może obejmować omówienie i praktykę wybranych trudniejszych przeszkód.

Zakres może obejmować:

- analizę podwójnych skoków,
- ocenę prędkości najazdu,
- ocenę miejsca lądowania,
- naukę podejmowania decyzji: skakać czy przejechać bezpiecznie,
- naukę pokonywania przeszkody bez odrywania się od ziemi,
- naukę wybijania się ze skoku na siedząco w sytuacji, gdy nie można dolecieć do lądowania,
- analizę ryzyka,
- indywidualne dopuszczenie do prób przez instruktora.

Tego rodzaju elementy są przeznaczone wyłącznie dla uczestników, którzy posiadają odpowiednią technikę, dojrzałość, kontrolę motocykla i zostaną dopuszczeni przez instruktora.

14. Whip, scrub i elementy stylu w powietrzu

Dla uczestników zaawansowanych program może obejmować podstawy elementów stylu i kontroli motocykla w powietrzu.

Zakres zajęć może obejmować:

- omówienie różnicy między whipem a scrubem,
- przygotowanie pozycji przed wybiciem,
- kontrolę motocykla w powietrzu,
- podstawy whipa,
- podstawy turn down whipa,
- podstawy scruba,
- elementy one hander,
- elementy no hander,
- analizę bezpieczeństwa przy trikach,
- ćwiczenia na bezpiecznych przeszkodach albo bagjump, jeżeli pozwalają na to warunki.

Elementy te mają charakter zaawansowany i mogą być realizowane wyłącznie przez uczestników dopuszczonych indywidualnie przez instruktora.

15. Bagjump i trening skoków na poduchę

Dla chętnych i dopuszczonych uczestników program może obejmować skoki z rampy lub przeszkody na poduchę typu bagjump.

Program może obejmować m.in.:

- omówienie zasad bezpieczeństwa,
- przygotowanie najazdu,
- prawidłową pozycję na wybiciu,
- kontrolę motocykla w powietrzu,
- bezpieczne lądowanie na poduchę,
- stopniowanie trudności,
- analizę nagrań ze skoków,
- przygotowanie do wybranych elementów FMX.

Skoki na bagjump zależą od pogody, sprawności sprzętu, dostępności odpowiedniej lokalizacji zajęć, decyzji instruktora oraz poziomu uczestników.

16. Jazda w głębokim piachu i po piaskowych muldach

Program może obejmować trening jazdy w piachu, który wymaga płynności, aktywnej pozycji i właściwego ustawienia motocykla.

Zakres zajęć może obejmować:

- przygotowanie pozycji do jazdy w piachu,
- utrzymywanie prędkości bez nerwowych ruchów,
- pracę gazem w piachu,
- dobór biegu,
- jazdę po piaskowych muldach,
- kontrolę motocykla przy zmianie przyczepności,
- wybór linii w piachu,
- ustawienie zawieszenia pod warunki piaszczyste,
- analizę błędów powodujących zakopywanie motocykla,
- stopniowe zwiększanie tempa.

Trening w piachu może być realizowany tylko wtedy, gdy warunki torowe i poziom uczestników pozwalają na bezpieczną jazdę.

17. Starty motocrossowe i bramka startowa

Start jest jednym z kluczowych elementów jazdy sportowej, dlatego program może obejmować trening startów.

Uczestnicy mogą trenować m.in.:

- przygotowanie pozycji do startu,
- ustawienie motocykla przy bramce,
- pracę sprzęgłem,
- pracę gazem,
- reakcję na opadnięcie bramki,
- starty pojedyncze,
- starty w parach,
- starty w małych grupach,
- pierwsze metry po starcie,
- dojazd do pierwszego zakrętu,
- wybór linii po starcie,
- analizę błędów startowych.

Starty grupowe są realizowane tylko wtedy, gdy pozwala na to poziom uczestników i bezpieczeństwo.

18. Wyprzedzanie i symulacje wyścigu

Dla uczestników o odpowiednim poziomie program może obejmować elementy jazdy wyścigowej.

Zakres zajęć może obejmować:

- naukę bezpiecznego wyprzedzania,
- analizę miejsc do wyprzedzania,
- wyprzedzanie na wejściu w zakręt,
- wyprzedzanie na wyjściu z zakrętu,
- utrzymywanie własnej linii,
- jazdę w kontakcie torowym bez agresji,

- symulacje wyścigu,
- wyścigi po 2 okrążenia,
- wyścigi w parach,
- wyścigi w czwórkach,
- analizę decyzji zawodnika podczas krótkiego wyścigu.

Celem nie jest przypadkowa rywalizacja, ale nauka podejmowania bezpiecznych i sportowo odpowiedzialnych decyzji na torze.

19. Jazda na czas i praca nad tempem

Program może obejmować zadania nastawione na poprawę tempa i powtarzalności.

Uczestnicy mogą realizować m.in.:

- pomiar czasu wybranych odcinków,
- przejazdy kontrolne,
- analizę różnicy między szybkim a chaotycznym przejazdem,
- pracę nad jednym sektorem toru,
- pracę nad powtarzalnością okrążeń,
- analizę straty czasu w zakrętach,
- analizę straty czasu na hamowaniu,
- analizę straty czasu na skokach,
- zawody na najlepszy czas okrążenia,
- porównanie własnych przejazdów z wcześniejszymi próbami.

Pomiar czasu ma charakter szkoleniowy i motywacyjny. Nie zastępuje zasad bezpieczeństwa ani decyzji instruktora.

20. Jazda na tylnym kole i kontrola balansu

Dla uczestników, którzy posiadają odpowiedni poziom kontroli motocykla, program może obejmować naukę i zawody w jeździe na tylnym kole.

Zakres zajęć może obejmować:

- przygotowanie pozycji,
- pracę gazem,
- pracę sprzęgłem,
- kontrolę tylnego hamulca,
- podnoszenie przedniego koła,
- utrzymywanie równowagi,
- jazdę na krótkim odcinku,
- bezpieczne kończenie próby,
- stopniowanie trudności,
- zawody lub wyzwania w jeździe na tylnym kole.

Zajęcia te są realizowane wyłącznie pod nadzorem instruktora i tylko dla uczestników dopuszczonych do tego etapu.

21. Kontrolowany poślizg i praca motocyklem w zakręcie

Program może obejmować naukę kontrolowania poślizgu w warunkach bezpiecznych i dostosowanych do poziomu uczestników.

Zakres zajęć może obejmować:

- podstawy uślizgu tylnego koła,
- kontrolę gazu,
- kontrolę pozycji ciała,
- utrzymanie wzroku na wyjściu z zakrętu,
- reakcję na utratę przyczepności,
- jazdę po nawierzchni o zmiennej przyczepności,
- spokojne przywracanie kontroli,
- analizę błędów prowadzących do niekontrolowanego poślizgu.

Ćwiczenia z poślizgu nie są realizowane przy zbyt niskim poziomie uczestników ani w warunkach zwiększonego ryzyka.

22. Treningi na wyznaczonych sekcjach szkoleniowych

Program może obejmować jazdę na wyznaczonych sekcjach treningowych albo odcinkach toru przeznaczonych na potrzeby konkretnego punktu programu. Ewentualne doraźne przygotowanie sekcji treningowych ma charakter techniczno-organizacyjny, bezpieczeństwa i szkoleniowy; nie stanowią stałego utrzymania, modernizacji, zarządzania ani komercyjnego udostępniania toru przez Organizatora.

Zakres zajęć może obejmować:

- pierwsze zapoznanie z torem,
- omówienie bieżących warunków nawierzchni,
- jazdę po nawierzchni dopuszczonej przez instruktora do zajęć,
- jazdę po tworzących się koleinach,
- jazdę po zmieniającej się przyczepności,
- dobór linii wraz ze zmianą bieżących warunków na sekcji treningowej,
- obserwację zmian nawierzchni podczas zajęć,
- dostosowanie tempa do warunków,
- analizę sekcji treningowej jak przed przejazdem sportowym.

Ten blok pomaga zawodnikom lepiej rozumieć, jak warunki na sekcji treningowej zmieniają się podczas treningu lub przejazdu sportowego.

23. Możliwe treningi w różnych lokalizacjach szkoleniowych

W zależności od organizacji turnusu program może obejmować treningi w różnych lokalizacjach i na różnych typach sekcji szkoleniowych.

Mogą to być m.in.:

- sekcja piaszczysta,
- sekcja przyczepna,
- sekcja z koleinami,
- sekcja z większymi skokami,
- sekcja techniczna,
- sekcja szybsza,
- odcinki cross country,
- sekcje enduro.

Wyjazd albo trening w innej lokalizacji szkoleniowej zależy od pogody, organizacji turnusu, dostępności danej lokalizacji, transportu, bezpieczeństwa, poziomu uczestników oraz decyzji Organizatora.

24. Elementy cross country i enduro

Dla chętnych i dopuszczonych uczestników program może obejmować elementy cross country i enduro.

Zakres zajęć może obejmować:

- jazdę po skróconej trasie cross country,
- pokonywanie małych kłód,
- jazdę po nierównościach,
- jazdę po piachu,
- pokonywanie prostych przeszkód enduro,
- trening na wyznaczonej trasie,
- jazdę po trasie z przeszkodami możliwymi do ominięcia,
- elementy podjazdów,
- elementy zjazdów,
- dla najlepszych uczestników — bardziej wymagający wyjazd enduro, jeżeli pozwalają na to warunki, poziom uczestników i decyzja instruktora.

Elementy enduro nie zastępują głównego charakteru obozu, którym pozostaje trening motocrossowy.

25. Redukcja stresu i przygotowanie mentalne

Program może obejmować elementy przygotowania mentalnego zawodnika.

Uczestnicy mogą pracować nad:

- redukcją stresu przed jazdą,
- ćwiczeniami oddechowymi,
- rutyną przed treningiem,
- rutyną przed startem,
- koncentracją na zadaniu,
- kontrolą emocji po błędzie,
- spokojnym powrotem do jazdy po nieudanym przejeździe,
- analizą presji wyniku,
- budowaniem pewności siebie,
- odróżnianiem odwagi od brawury.

Ten blok ma szczególne znaczenie przy uczestnikach startujących w zawodach lub przygotowujących się do rywalizacji.

II. Atrakcje programowe

1. W ramach obozu mogą zostać zrealizowane następujące atrakcje programowe:

- ognisko i integracja,
- nocny seans kinowy o tematyce motocyklowej
- nauka jazdy rajdowej lub drift autem BMW z instruktorem,
- skoki buggy lub tubing lub zawody / jazda zdalnie sterowanymi motocyklami RC
- podchody i biegi na orientację,
- zawody w strzelaniu do celu ASG,
- dzień bez telefonu komórkowego,
- konkurs na najlepszy tiktok

2. Dobór, kolejność, harmonogram oraz intensywność atrakcji programowych zależą od organizacji danego turnusu, warunków pogodowych, bezpieczeństwa, dostępności lokalizacji lub zaplecza niezbędnego do danego punktu programu, wieku uczestników, liczby uczestników oraz ich predyspozycji psychofizycznych.

III. Materiały szkoleniowo-pamiętkowe, nagrania oraz analiza postępów uczestników

1. W ramach imprezy turystycznej uczestnicy biorą udział w zajęciach szkoleniowych obejmujących w szczególności nagrania jazdy i treningów, bieżącą analizę postępów, briefingi szkoleniowe, sesje Q&A, konsultacje wiedzy prowadzone przez instruktorów oraz omówienie wybranych elementów techniki jazdy.
2. W trakcie imprezy turystycznej mogą być realizowane następujące elementy programu:
 - nagrania jazdy i treningów uczestników,
 - bieżące analizy wideo postępów uczestników,
 - briefingi szkoleniowe,
 - sesje Q&A,
 - konsultacje wiedzy prowadzone przez instruktorów,
 - robocze materiały szkoleniowe, w tym surowe nagrania, notatki, ujęcia techniczne lub materiały pomocnicze.
3. Zajęcia, o których mowa powyżej, mogą być dokumentowane i utrwalane w postaci materiałów szkoleniowo-pamiętkowych. Materiały te stanowią element programu imprezy turystycznej oraz pakietu uczestnictwa, jeżeli zostały przewidziane w programie obozu, opisie pakietu, warunkach uczestnictwa albo informacji przekazanej uczestnikowi lub Klientowi przed rozpoczęciem imprezy.
4. Materiały szkoleniowo-pamiętkowe mogą zostać udostępnione uczestnikom po zakończeniu imprezy turystycznej, w terminie do 180 dni od dnia jej zakończenia.
5. Termin, o którym mowa w pkt 4, wynika z konieczności zebrania, zabezpieczenia, selekcji, uporządkowania, ewentualnej obróbki technicznej, anonimizacji, weryfikacji jakości materiałów oraz przygotowania ich do udostępnienia uczestnikom.
6. Udostępnienie materiałów może nastąpić w szczególności poprzez prywatny, niepubliczny link, folder elektroniczny, nośnik danych albo inną formę wskazaną przez Organizatora.
7. Uczestnicy danego turnusu otrzymują pierwszeństwo dostępu do materiałów przeznaczonych dla uczestników tego turnusu.
8. Materiały robocze, surowe nagrania, notatki instruktorskie oraz materiały techniczne mogą być udostępniane w zakresie wybranym przez Organizatora, z uwzględnieniem charakteru materiału, jakości nagrania, bezpieczeństwa uczestników, ochrony wizerunku, ochrony danych osobowych oraz praw osób trzecich.
9. Udostępnienie materiałów nie oznacza przeniesienia autorskich praw majątkowych do nagrań, zdjęć, opracowań, materiałów szkoleniowych ani innych utworów powstałych w związku z realizacją programu.
10. Uczestnik otrzymuje dostęp do materiałów wyłącznie na własny użytek prywatny, szkoleniowy i pamiętkowy, chyba że Organizator wyrazi odrębną zgodę w formie dokumentowej.
11. Organizator nie gwarantuje utrwalenia każdego uczestnika w jednakowym zakresie ani powstania materiału z każdego elementu programu. Zakres materiałów zależy w szczególności od warunków organizacyjnych, pogodowych, technicznych, bezpieczeństwa, jakości nagrań, liczby uczestników, harmonogramu zajęć oraz decyzji kadry instruktorskiej.
12. Zasady wykorzystania wizerunku uczestników, przetwarzania danych osobowych oraz publikacji materiałów określają załącznik numer 5.

IV. Warunki realizacji programu

1. Realizacja programu, harmonogram, intensywność zajęć, dobór tras, kolejność atrakcji oraz zakres poszczególnych elementów szkoleniowych są uzależnione w szczególności od pogody, bezpieczeństwa, warunków terenowych, dostępności lokalizacji zajęć, sprawności sprzętu, wieku uczestników, liczby uczestników, poziomu zaawansowania oraz predyspozycji psychofizycznych uczestników.
2. Organizator może dostosować program do poziomu uczestników, warunków bezpieczeństwa oraz decyzji kadry instruktorskiej.
3. Elementy zaawansowane, w szczególności skoki, jazda na tylnym kole, whip, kontrolowany poślizg, przeprawy terenowe oraz trudniejsze podjazdy, mogą być realizowane wyłącznie wobec uczestników dopuszczonych przez instruktora.
4. Uczestnik może zostać niedopuszczony do określonego elementu programu, jeżeli według oceny kadry jego udział w danym ćwiczeniu mógłby zagrażać bezpieczeństwu uczestnika, innych osób, kadry, sprzętu, lokalizacji zajęć lub osób trzecich.
5. Organizator może zastąpić określony element programu innym elementem o zbliżonym charakterze szkoleniowym, sportowym albo rekreacyjnym, jeżeli realizacja pierwotnego elementu okaże się niemożliwa albo niewskazana ze względu na bezpieczeństwo, pogodę, bieżące warunki danej lokalizacji zajęć, warunki terenowe, organizację turnusu albo decyzję kadry.

V. Wymagania wobec uczestników

1. Organizator wymaga od uczestników komunikowania się w języku angielskim na poziomie podstawowym, jeżeli skorzystanie z niektórych elementów programu będzie wymagało skutecznej komunikacji ustnej w tym języku.
2. Uczestnicy muszą dostarczyć Organizatorowi, najpóźniej w dniu przyjazdu na obóz, oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego o braku przeciwwskazań do udziału w obozie oraz zdolności do udziału w zajęciach sportowych, wyczynowych lub ekstremalnych.
3. Uczestnik ma obowiązek posiadania na obozie ubezpieczenia NNW obejmującego sporty ekstremalne, wyczynowe lub aktywności odpowiadające charakterowi obozu.

VI. Rezerwacja, kaucja i płatność

1. Uczestnik lub Klient jest zobowiązany do wpłacenia kaucji rezerwacyjnej przy dokonywaniu rezerwacji, w wysokości wskazanej w formularzu zapisu, opisie pakietu, warunkach uczestnictwa albo indywidualnym uzgodnieniu z Organizatorem.
2. Rezerwacji i wpłaty dokonuje się poprzez stronę www.motogang.eu albo na rachunek bankowy wskazany przez Organizatora.
3. Pozostała część ceny za obóz powinna zostać uregulowana najpóźniej w dniu rozpoczęcia imprezy, przed rozpoczęciem udziału uczestnika w programie, chyba że strony uzgodniły inną formę lub termin płatności.
4. Jeżeli uczestnik korzysta z motocykla Organizatora, sprzętu ochronnego albo innego wyposażenia Organizatora, wysokość kaucji może obejmować również kaucję sprzętową, zgodnie z wybranym pakietem oraz zasadami określonymi w dokumentach dotyczących pakietów uczestnictwa.

VII. Cena obozu

1. Regularna cena bazowa za udział w obozie wynosi: **5068 zł**
2. Cena obozu może zostać powiększona o dopłaty wynikające z wyboru określonego pakietu uczestnictwa, klasy motocykla, korzystania ze sprzętu Organizatora, korzystania ze sprzętu ochronnego albo innych świadczeń przewidzianych w opisie pakietu.
3. Cena obozu może zostać pomniejszona o kwotę ustaloną indywidualnie z Organizatorem albo o wartość kodu rabatowego.
4. Indywidualne pomniejszenie ceny powinno zostać potwierdzone w formie dokumentowej, w szczególności wiadomością e-mail lub SMS.
5. Cena imprezy może ulec zmianie na zasadach określonych w Warunkach Uczestnictwa.

VIII. Pakiety uczestnictwa i warianty sprzętowe

1. Udział w obozie może być realizowany w jednym z wariantów uczestnictwa przewidzianych przez Organizatora, w szczególności w wariantcie z wykorzystaniem własnego motocykla i własnego wyposażenia ochronnego albo w wariantcie obejmującym korzystanie z motocykla, sprzętu ochronnego lub innego wyposażenia niezbędnego do realizacji zajęć.
2. Szczegółowy zakres pakietów uczestnictwa, w tym wariantów BASIC, MOTO oraz MOTO+, klas sprzętowych, zasad korzystania z motocykli Organizatora, wyposażenia ochronnego, dopłat do ceny bazowej oraz kaucji sprzętowych, określa dokument „Opis pakietów uczestnictwa w imprezach szkoleniowych Motogang”, stanowiący element dokumentacji umownej.
3. Motocykle, sprzęt ochronny oraz osprzęt wykorzystywane podczas zajęć stanowią element realizacji programu szkoleniowego i nie stanowią odrębnej usługi najmu. Korzystanie z lokalizacji zajęć, sekcji treningowych lub zaplecza techniczno-organizacyjnego następuje wyłącznie w zakresie niezbędnym do realizacji programu dla uczestników. Ewentualne koszty przygotowania, bieżącego zabezpieczenia lub zapewnienia warunków bezpieczeństwa tych lokalizacji są kosztami realizacji programu i nie oznaczają najmu, dzierżawy, zarządzania ani komercyjnego udostępniania terenu przez Organizatora.
4. Dobór konkretnego motocykla, klasy sprzętowej albo wyposażenia ochronnego następuje zgodnie z wybranym pakietem, dostępnością sprzętu, wiekiem, wzrostem, poziomem umiejętności uczestnika oraz oceną kadry instruktorskiej.
5. Organizator może zapewnić sprzęt równoważny w obrębie danej klasy sprzętowej, jeżeli jest to uzasadnione względami organizacyjnymi, technicznymi, bezpieczeństwa albo dostępnością sprzętu.
6. Cena bazowa obozu nie obejmuje dopłat wynikających z wyboru pakietu sprzętowego, klasy motocykla, korzystania ze sprzętu ochronnego albo innych świadczeń dodatkowych, chyba że z formularza zapisu, opisu pakietu albo indywidualnego potwierdzenia Organizatora wynika inaczej.
7. W przypadku korzystania z motocykla, sprzętu ochronnego albo innego wyposażenia Organizatora, uczestnik oraz Klient są zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, instrukcji kadry, regulaminów oraz zasad odpowiedzialności za sprzęt określonych w dokumentacji umownej.

IX. Minimalna liczba uczestników i odwołanie imprezy

1. Impreza turystyczna może nie odbyć się, jeżeli nie zostanie osiągnięta minimalna liczba uczestników wymagana do realizacji danego turnusu, tj. 70% planowanej liczby miejsc dla tego turnusu.
2. Termin powiadomienia podróżnego w formie dokumentowej o ewentualnym odwołaniu imprezy turystycznej z powodu niewystarczającej liczby zgłoszeń wynosi do 3 dni przed rozpoczęciem imprezy.

X. Infrastruktura szkoleniowa i opłaty zewnętrzne

1. Cena Obozu obejmuje realizację programu w zakresie wskazanym w Programie Obozu, z wykorzystaniem toru i terenów udostępnionych Organizatorowi przez Stowarzyszenie Federacja Sportów Nieolimpijskich z siedzibą w Geodetów 10, 86-005 Prądky w ramach danego turnusu.
2. Organizator nie gwarantuje realizacji zajęć na konkretnym torze, trasie lub obiekcie, chyba że wynika to wyraźnie z Programu Obozu, opisu pakietu, formularza zapisu albo indywidualnego potwierdzenia Organizatora.
3. W przypadku ograniczenia dostępności toru, tras lub terenu Organizator może dostosować miejsce, trasę, harmonogram lub zakres zajęć, z zachowaniem zbliżonego charakteru programu oraz zasad bezpieczeństwa.
4. Cena Obozu nie obejmuje ewentualnych opłat wjazdowych, licencyjnych lub administracyjnych pobieranych przez podmioty zewnętrzne za korzystanie z torów, tras, obiektów lub infrastruktury niewskazanych wyraźnie jako świadczenie objęte ceną Obozu, w tym infrastruktury klubów zrzeszonych w PZM.

XI. Postanowienia końcowe

1. Wszelkie pozostałe zasady udziału w obozie określone są w Warunkach Uczestnictwa, Regulaminie dla uczestników, opisie pakietów uczestnictwa oraz pozostałych dokumentach stanowiących integralną część umowy.
2. Warunki Uczestnictwa, Program Obozu, Regulamin dla uczestników, opis pakietu oraz pozostałe załączniki stanowią łącznie dokumentację umowną dotyczącą udziału w obozie.
3. Organizatorem imprezy jest:

Technical Innovations sp. z o.o.

Prądky, ul. Geodetów 10

86-005 Prądky

E-mail: biuromotogang@gmail.com

Telefon: 573 407 651