

Regulaminy Sportowe Rowerowej Jazdy na Orientację (MTBO)



POLSKI ZWIĄZEK ORIENTACJI SPORTOWEJ
Warszawa, 2026

REGULAMIN RANKINGU PZOS W MTBO (ROWEROWEJ JEŹDŹIE NA ORIENTACJĘ)

I. Zasady ogólne

1. Celem Rankingu jest wyłonienie najlepszych zawodników na przestrzeni całego sezonu we wszystkich kategoriach wiekowych.
2. Ranking liczony jest według poniższego wzoru:
Punkty rankingowe = $(100\% - \% \text{ strata do zwycięzcy}) \times \text{maksymalna liczba punktów do zdobycia}$.
3. Zawody CTZ otrzymują następujące maksymalne liczby punktów do zdobycia:
 - Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Polski Weteranów, Puchar Najmłodszych, Klubowe Mistrzostwa Polski = 1300 punktów
 - pozostałe zawody CTZ = 1100 punktów
4. Zawody RTZ otrzymują następujące maksymalne liczby punktów do zdobycia:
 - Wojewódzkie Związki Orientacji Sportowej (WZOS) lub PZOS mogą nadać wyższe liczby punktów; do 3 zawodów na terenie danego WZOS (w miarę możliwości powinny to być zawody rangi mistrzowskiej np. Mistrzostwa Województwa) = 800 punktów
 - pozostałe zawody na terenie danego WZOS (bez ograniczeń ilościowych) = 700 punktów
5. Do Rankingu zaliczane są punkty zdobyte w zawodach rankingowych Centralnego Terminarza Zawodów (CTZ) i zaakceptowanych przez Polski Związek Orientacji Sportowej (PZOS) zawodach rankingowych Regionalnych Terminarzy Zawodów (RTZ).
6. Zawodami rankingowymi nie mogą być:
 - sztafety,
 - treningowe oraz z ograniczonym udziałem.
7. W przypadku zawodów na dystansie pursuit (bieg pościgowy), do rankingu zaliczane są wyniki netto, uzyskane na trasie tego wyścigu – bez uwzględniania wyniku startu na dystansie sprinterskim.
8. Ranking obliczany jest na podstawie wyników, które powinny być wgrane do serwisu internetowego PZOS w terminie do 3 dni od rozegrania zawodów.

II. Klasyfikacja

1. Podstawą klasyfikacji Rankingu zawodnika jest 1/8 sumy punktów zdobytych przez niego w ośmiu najwyższych punktowanych startach w sezonie 2025.
2. Jeżeli podczas zawodów uczestnicy kilku kategorii rywalizują na wspólnej trasie, nawet, jeśli byli wspólnie klasyfikowani, to w przesłanych wynikach muszą zostać rozdzieleni na właściwe sobie kategorie.
3. Zawodnicy, startujący w mocniejszych kategoriach, blokują punkty również dla zawodników startujących w swojej macierzystej kategorii. Czyli, przykładowo, zawodnik, startujący w mocniejszej kategorii, zdobywa maksymalną liczbę punktów, natomiast każdy, następny, zawodnik (również ten, startujący w swojej macierzystej kategorii) zdobywa pomniejszoną liczbę punktów, wg wzoru z pkt. 1.2.
4. Zawodnik zdobywa punkty w Rankingu w kategorii, w której jest zarejestrowany w PZOS, bez względu na to, w jakiej kategorii startuje podczas poszczególnych zawodów.
5. W zawodach rankingowych CTZ organizator ma obowiązek zapewnić możliwość udziału wszystkim zawodnikom w kategoriach, w których są zgłoszeni w PZOS. W kategoriach weteranów, wolno łączyć kategorie w przypadku małej liczby zgłoszeń.
6. Końcowa klasyfikacja za dany sezon zostaje ogłoszona najpóźniej do końca roku kalendarzowego.

II. Uczestnictwo

W rankingu uczestniczą zawodnicy posiadający na dany rok licencję PZOS. W przypadku licencji wykupionej w roku poprzednim, punkty rankingowe zaliczane są do 31 marca roku bieżącego. Osobom, które wykupiły licencję do 31 marca, punkty będą zaliczone nawet jeżeli zostały zdobyte przed wykupieniem licencji.

IV. Zasady finansowania

1. Koszty uczestnictwa w zawodach ponoszą zawodnicy lub jednostki organizacyjne ich delegujące.
2. Zwycięzcy Rankingu otrzymują trofea i/lub pamiątkowe dyplomy. Decyzję o przyznaniu trofeów podejmuje corocznie Zarząd PZOS adekwatnie do aktualnej sytuacji finansowej.

V. Kategorie wiekowe:

Kategoria	Opis kategorii	Rocznik urodzenia
Dzieci	K12, M12	2014 i młodsi
Młodzicy	K14, M14	2013-2012
Juniorzy młodsi	K17, M17	2011-2009
Juniorzy	K20, M20	2008-2006
Seniorzy	K21, M21	2005-1985
Weterani	K40, M40	1986-1982
Weterani	K45, M45	1981-1977
Weterani	K50, M50	1976-1972
Weterani	K55, M55	1971-1967
Weterani	K60, M60	1966-1962
Weterani	K65, M65	1961-1957
Weterani	K70+, M70+	1956-1900

VI. Sprawy organizacyjne

1. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
2. Protesty odnośnie punktacji poszczególnych zawodów można składać do Biura PZOS w terminie do 30 dni od daty opublikowania wyników tych zawodów w rankingu PZOS.
3. W przypadkach nieobjętych niniejszym Regulaminem wynikających ze specyfiki rowerowej jazdy na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
4. Propozycje zmian w regulaminie należy przysyłać do biura PZOS do końca bieżącego sezonu.

REGULAMIN KLUBOWYCH MISTRZOSTW POLSKI W MTBO (ROWEROWEJ JEŹDZIE NA ORIENTACJĘ)

I. Zasady ogólne

Kluby zdobywają punkty w poszczególnych rundach Klubowych Mistrzostw Polski. Zawody rozgrywane są na dystansach: sprint, średni dystans, dystans klasyczny, start masowy, sztafety.

II. Kategorie wiekowe:

1. Kategorie indywidualne:

Kategoria	Opis kategorii	Rocznik urodzenia
Dzieci	K12, M12	2014 i młodsi
Młodzicy	K14, M14	2013-2012
Juniorzy młodsi	K17, M17	2011-2009
Juniorzy	K20, M20	2008-2006
Seniorzy	K21, M21	2005-1985
Weterani	K40, M40	1986-1982
Weterani	K45, M45	1981-1977
Weterani	K50, M50	1976-1972
Weterani	K55, M55	1971-1967
Weterani	K60, M60	1966-1962
Weterani	K65, M65	1961-1957
Weterani	K70+, M70+	1956-1900

2. Kategorie sztafetowe:

Kategoria	Kategorie wiekowe	Opis kategorii
Młodzicy	KM12/14	KK, MM
Juniorzy	KM17/20	KJ, MJ
Seniorzy	KM21	K, M
Weterani	KM40 i starsi	K80, M80
Weterani Starsi	KM40 i starsi	M105

3. Suma wieku w kategorii K/M80 to minimum 80 lat (liczy się kategoria wiekowa, w której występuje zawodnik). Nie mogą startować w tej kategorii zawodnicy z kategorii K/M i młodsi.

4. Suma wieku w kategorii M105 to minimum 105 lat (liczy się kategoria wiekowa, w której występuje zawodnik). Nie mogą startować w tej kategorii zawodnicy z kategorii K/M i młodsi.

III. Punktacja

1. Do końcowej klasyfikacji w danej kategorii wiekowej w zawodach indywidualnych liczonych jest dwunastu czołowych zawodników, którzy ukończyli zawody w kategoriach K/M 14-21 i dziesięciu w kategoriach K/M 12 i weterańskich. W zawodach sztafetowych liczone jest czołowych sześć zespołów, które ukończyły zawody.

2. Punktacja - zawody indywidualne :

a/ K/M 21 - punktacja 40, 35, 30, 25, 21, 17, 14, 12, 9, 6, 3, 1.

b/ K/M 17/20 - punktacja 30, 25, 20, 17, 14, 11, 9, 7, 5, 3, 2, 1.

c) K/M 14 - punktacja 25, 21, 17, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 3, 2, 1

d/ K/M 12 - punktacja 20, 17, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1. Ponadto wszyscy zawodnicy w tych kategoriach wiekowych, którzy ukończą zawody a zostaną sklasyfikowani na miejscach niższych, niż 10., zdobywają po 1 punkcie dla klubu.

e/ Weterani - punktacja 20, 17, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1.

3. W przypadku sklasyfikowania dwóch lub więcej zawodników ex-aequo, każdy z nich otrzymuje liczbę punktów równą średniej arytmetycznej z podziału sumy punktów, przypadających za kolejno zajmowane miejsca.

4. Punktacja zawodów sztafetowych:

a/ K/M - punktacja 80, 60, 40, 30, 20, 10

b/ KJ, MJ - punktacja 80, 60, 40, 30, 20, 10

c/ KK/MM - punktacja 50, 40, 30, 20, 12, 4. Ponadto każda sztafeta, która zajmie w tych kategoriach miejsce niższe, niż 6. – ale ukończy zawody - zdobywa 2 punkty dla klubu.

d/ Weterani i Weterani Starsi- punktacja 40, 32, 24, 16, 10, 4

5. Podczas zawodów KMP obowiązuje limit minimum 4 startujących uczestników indywidualnych lub 4 zespołów sztafetowych w danej kategorii wiekowej. Limit ten nie dotyczy K/M 12 i 14 oraz M 70 + i K 60+ podczas rozgrywania zawodów indywidualnych.

Limit minimum startujących zespołów sztafetowych, nie obowiązuje w kategoriach KK i MM.

W przypadku, gdy jakaś kategoria wiekowa nie spełnia powyższych wymagań ilościowych, Sędzia Główny zawodów, po zamknięciu terminu zgłoszeń, ma prawo dokonania połączenia kategorii (indywidualnych i sztafetowych), by umożliwić rozegranie rywalizacji w danej kategorii wiekowej, zgodnie z wymaganiami dotyczącymi liczby startujących zawodników (lub sztafet)

6. Warunkiem zdobycia punktów w Klubowych Mistrzostwach Polski (KMP) jest uzyskanie czasu ze stratą nieprzekraczającą 75 % czasu zwycięzcy.

7. Nie ma limitu zawodników z danego klubu, mogących punktować w danej kategorii wiekowej.

8. W przypadku startu mniejszej liczby zawodników (lub sztafet), niż możliwa liczba punktujących miejsc, punkty przyznaje się od 1. miejsca w dół (np. 30-25-20-17, przy starcie 4 zawodniczek w kategorii K17).

IV. Uczestnictwo

1. Uczestnikami Klubowych Mistrzostw Polski mogą być wyłącznie kluby i zawodnicy posiadający aktualną na dany rok licencję PZOS.

2. Dopuszcza się start w KMP zawodników niezrzeszonych, posiadających licencje PZOS.

3. Istnieje możliwość startu w rywalizacji sztafetowej, sztafet złożonych z zawodników różnych klubów i/lub zawodników niezrzeszonych. Sztafety te nie zdobywają, ale też nie blokują punktów w punktacji KMP i startują PK (poza konkurencją).

4. Zawodnicy, wymienieni w pkt. III.2 nie zdobywają punktów do KMP, natomiast blokują je dla kolejnych zawodników, zdobywających punkty do KMP.

5. W sztafecie może startować maksymalnie jeden zawodnik z młodszej o jeden stopień kategorii wiekowej; weterani mają prawo startować w kategorii seniorów. Zapis ten nie obowiązuje w przypadku zawodników kategorii najmłodszej (Młodzicy), którzy nie mogą startować w kategorii Juniorów, chyba że wyrazi na to zgodę Sędzia Główny zawodów.

6. W sztafecie 2-osobowej męskiej dopuszcza się start maksymalnie 1 kobiety.

7. Zawodnicy zagraniczni mogą startować i punktować w zawodach indywidualnych i sztafetowych KMP, pod warunkiem posiadania numeru PESEL oraz karty pobytu w Polsce przez takiego zawodnika.

8. Dopuszcza się start w KMP zawodników zagranicznych, którzy nie spełniają warunków umożliwiających im zdobywanie punktów w Klubowych Mistrzostwach Polski.

9. Istnieje możliwość zmiany kategorii wiekowej w K/M14, 17 i 20 na wyższą w zawodach indywidualnych. Można przenieść zawodnika, tylko o jedną kategorię wyżej od obowiązującej w danym roku kalendarzowym. Wszyscy zawodnicy z kategorii weterańskich mają prawo zmiany kategorii na wyższą, gdzie najwyższą kategorią jest K/M 21. Nie ma możliwości zmiany kategorii

wiekowej po terminie zgłoszeń na zawody. W wyjątkowych przypadkach (pisemny wniosek trenera klubu) możliwa jest także zmiana kategorii K/M12 na K/M 14 w zawodach indywidualnych (dotyczy tylko zawodników, którzy w poprzednim roku zajęli miejsca 1-3 w klasyfikacji końcowej rankingu).

10. Obowiązuje zakaz łączenia kategorii K/M12 z K/M14, z powodu zbyt dużej różnicy w posiadanych umiejętnościach nawigacyjnych i technicznych.

11. Zawodnicy klubu organizującego mistrzostwa, mogą startować w zawodach, po nadesłaniu do biura PZOS listy osób wyłączonych z organizacji zawodów i zaakceptowanej przez PZOS. Lista taka powinna zostać przesłana nie później niż 30 dni przed zawodami.

12. Sędzia główny zobowiązany jest do weryfikacji zgłoszonych zawodników na podstawie licencji PZOS umieszczonych na oficjalnej stronie związku oraz ważnych badań lekarskich.

13. Za prawidłowość danych zgłoszonych na zawody zawodników, odpowiada zgłaszający.

V. Klasyfikacja końcowa

1. Do klasyfikacji końcowej KMP, zaliczane są punkty, uzyskane przez kluby podczas wszystkich rund KMP.

2. Kluby, których zawodnicy reprezentują Polskę w akcjach sportowych organizowanych przez PZOS w terminach wykluczających start w zawodach KMP, otrzymują premie punktowe za każdy bieg indywidualny:

- nieobecność jednego zawodnika w danej kategorii – punkty jak za zwycięstwo;
- nieobecność kilku zawodników w danej kategorii – średnia punktowa wynikająca z liczby nieobecnych zawodników, np. nieobecność trzech zawodników powoduje przydzielenie średniej punktowej z punktów uzyskanych za pierwsze, drugie i trzecie miejsce.

3. O kolejności klubów decyduje suma zdobytych punktów. W przypadku równej liczby punktów, o wyższym miejscu w KMP decyduje większa liczba miejsc pierwszych (drugich, trzecich, itd.) zajętych przez sztafety 2-osobowe, a przy równej liczbie miejsc - w zawodach indywidualnych.

VI. Nagrody

1. W startach indywidualnych i sztafetowych za miejsca 1-3 zawodnicy otrzymują medale i dyplomy, a w kategoriach KM12-14 dodatkowo dyplomy za miejsca 4-6.

2. Zwycięski zespół otrzymuje tytuł Klubowego Mistrza Polski.

3. Zespoły, które zajęły miejsca 2 i 3, otrzymują tytuły Klubowego I i II Wicemistrza Polski.

4. Kluby, które uplasują się na miejscach 1-6, otrzymują na rok następny status klubów I ligi.

Kluby, które zajmą miejsca 7-12, otrzymują na rok następny status klubów II ligi. Kluby, które zajmą miejsca 13-20, otrzymują na rok następny status klubów III ligi.

5. Kluby, które zajmą miejsca 1-6, otrzymują pamiątkowe dyplomy i trofea.

VII. Sprawy organizacyjne

1. Kluby, których zawodnicy reprezentują Polskę w akcjach sportowych organizowanych przez PZOS w terminach wykluczających start w zawodach KMP, otrzymują premie punktowe za każdy wyścig indywidualny:

- nieobecność jednego zawodnika w danej kategorii - punkty jak za zwycięstwo;
- nieobecność kilku zawodników w danej kategorii – średnia punktowa wynikająca z liczby nieobecnych zawodników np. nieobecność trzech zawodników powoduje przydzielenie średniej punktowej z punktów uzyskanych za pierwsze, drugie i trzecie miejsce.

2. W przypadkach nieobjętych niniejszym Regulaminem wynikających ze specyfiki rowerowej jazdy na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.

3. Propozycje zmian w regulaminie należy przysyłać do biura PZOS końca bieżącego sezonu.

ZASADY ZDOBYWANIA KLAS SPORTOWYCH W MTBO (ROWEROWEJ JEŹDZIE NA ORIENTACJĘ)

(dotyczy zawodników posiadających licencję PZOS)

Zawodnicy posiadający licencję PZOS mogą zdobywać następujące rodzaje klas sportowych:

- klasa mistrzowska międzynarodowa (MM)
- klasa mistrzowska (M)
- klasa pierwsza (I)
- klasa druga (II)
- klasa trzecia (III)

1. Jednokrotne wypełnienie normy z tytułu wywalczenia lokaty:

Rodzaj zawodów	Normy na klasy sportowe				
	MM	M	I	II	III
MISTRZOSTWA ŚWIATA (seniorzy)					
IGRZYSKA OLIMPIJSKIE, IGRZYSKA ŚWIATOWE					
- indywidualnie	1-8	9-16			
- sztafeta	1-6	7-12			
PUCHAR ŚWIATA (klasyfikacja końcowa)					
- indywidualnie	1-8	9-16			
MISTRZOSTWA EUROPY (seniorzy)					
- indywidualnie	1-6	7-12			
- sztafeta	1-3	4-8			
ZAWODY WRE IOF (KE, ME - przy udziale przedstawicieli min. 8 krajów w tej kategorii)					
- indywidualnie	1-3	4-6			
MISTRZOSTWA ŚWIATA (U-23)					
- indywidualnie		1-8	9-16		
- sztafeta		1-6	7-12		
MISTRZOSTWA ŚWIATA (juniorzy)					
- indywidualnie		1-8	9-16		
- sztafeta		1-6	7-12		
PUCHAR ŚWIATA (U-23)					
- indywidualnie		1-8	9-16		
MISTRZOSTWA EUROPY (juniorzy)					
- indywidualnie		1-6	7-12		
- sztafeta		1-3	4-8		
MISTRZOSTWA EUROPY (juniorzy młodsi)					
- indywidualnie		1-3	4-8		
- sztafeta		1	2-6		
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP* (seniorzy)					
- indywidualnie		1-3	4-6	7-12	
- sztafeta		1	2-3	4-6	
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP* (juniorzy, juniorzy młodsi)					
- indywidualnie			1-3	4-6	7-12
- sztafeta			1	2-3	4-6
KLUBOWE MP (młodzicy)					
- indywidualnie				1-3	4-10

(*) Zdobywanie klas sportowych w Klubowych Mistrzostwach Polski dot. tylko zawodów indywidualnych.

- Dodatkowym warunkiem uzyskania klasy sportowej za osiągnięte miejsca w Mistrzostwach Polski jest uzyskanie czasu, który stanowić będzie nie więcej niż:

Klasa M – 110 % czasu zwycięzcy, Klasa I – 120% czasu zwycięzcy

Klasa II – 130 % czasu zwycięzcy Klasa III – 140 % czasu zwycięzcy

- W przypadku spełnienia wymogu miejsca w zawodach, przy braku spełnienia wymogu % straty do zwycięzcy, zawodnik uzyskuje klasę właściwą dla uzyskanej straty procentowej.

PUCHAR NAJMŁODSZYCH

- (młodzicy K/M14) -indywidualnie
- (młodzicy K14 i M14) – sztafeta

				1-3 1	4-8 2-3
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZKIE (seniorzy)					
- indywidualnie				1	2-3
- sztafeta				1	2-3
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZKIE ** (Juniorzy i juniorzy młodsi, młodzicy)					
- indywidualnie				1	2-3
- sztafeta					1

- Dodatkowym warunkiem uzyskania klasy sportowej za osiągnięte miejsca w Mistrzostwach Wojewódzkich jest uzyskanie czasu, który stanowić będzie nie więcej niż:

Klasa III - 140 % czasu zwycięzcy, gdy zwycięzca posiada klasę sportową

- 135%, gdy zwycięzca nie posiada klasy sportowej.

2. Wypełnienie normy z tytułu uzyskania odpowiedniej liczby punktów rankingowych:

Wartości procentowe najwyższego wyniku punktowego w rankingu PZOS w danej kategorii wiekowej (na dzień 15 listopada br.)

Klasa sportowa	M	I	II	III
Kategorie K21 i M21	90%	80%	60%	50%
Kategorie K20, M20, K17, M17		80%	60%	50%
Kategorie K14, M14, K12, M12				50%

3. Klasy sportowe nadają i ogłaszają w komunikatach:

- Polski Związek Orientacji Sportowej - klasy: MM, M, I;
- Wojewódzkie Związki Orientacji Sportowej - klasy : II, III;

4. Propozycje zmian w regulaminie należy przysyłać do biura PZOS do końca bieżącego sezonu.

REGULAMIN PUCHARU NAJMŁODSZYCH W MTBO (ROWEROWEJ JEŹDZIE NA ORIENTACJĘ)

Puchar Najmłodszych to wielodniowe, ogólnopolskie zawody w MTBO, umieszczone w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS, zaliczane do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1,3.

I. Konkurencje i zasady rozgrywania zawodów:

1. Puchar rozgrywa się w następujących konkurencjach:

- Sprint
- Dystans średni
- Dystans klasyczny
- Start pościgowy (pursuit)
- Start masowy
- Sztafety dwuzmianowe

2. Zawodnicy są klasyfikowani osobno za każdy start indywidualny i sztafetowy.

3. W zawodach wykorzystywany jest elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych, zaakceptowany przez PZOS.

II. Kategorie wiekowe

1. Kategorie indywidualne:

Kategoria	Opis kategorii	Rocznik urodzenia
Dzieci	K12, M12	2014 i młodsi
Młodzicy	K14, M14	2013-2012

2. Kategorie sztafetowe:

Kategoria	Kategorie wiekowe	Opis kategorii
Młodzicy	KM12/14	KK, MM

3. W zespołach sztafetowym chłopców MM może wystartować jedna dziewczynka.

4. Dopuszcza się start sztafet wojewódzkich pod warunkiem braku możliwości wystawienia sztafet klubowych przez zainteresowane kluby. Sztafety takie nie zdobywają punktów do klasyfikacji drużynowej i Klubowych Mistrzostw Polski.

III. Uczestnictwo

1. W PN uczestniczyć mogą wyłącznie kluby i zawodnicy posiadający, aktualną na dany rok, licencję PZOS.

2. Za prawidłowość danych, zgłoszonych na zawody zawodników, odpowiada zgłaszający.

IV. Zasady losowania

1. Minimalny interwał czasowy wynosi w starcie na dystansie klasycznym i średnim 3 minuty. Minimalny interwał czasowy na dystansie sprinterskim wynosi 2 minuty. W kategoriach obsadzonych poniżej 10 osób, interwał startowy może i powinien być wydłużony.

2. Zawodnicy z tego samego klubu muszą być rozdzieleni. Losowanie rozpoczyna się od pierwszego numeru startowego, a w przypadku skupienia zawodników tego samego klubu – dla rozdzielenia ich – dopuszcza się możliwość przesunięć.

3. W zawodach indywidualnych o kolejności startu decyduje aktualna klasyfikacja rankingowa PZOS (najmocniejsi zawodnicy startują na końcu listy startowej).

4. Losowanie jest obligatoryjne. Sędziom zawodów nie wolno zmieniać minut startowych po losowaniu.
5. Zawodnik spóźniony może wyruszyć na trasę (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym zmiany czasu startu. Gdy spóźnienie wynikało z winy organizatora, zawodnik startuje w możliwie najkrótszym czasie – przy zachowaniu przepisów PZOS.

V. Zasady wyłaniania zwycięzcy drużynowego

1. Punktacja za start w zawodach indywidualnych: Do końcowej klasyfikacji w zawodach indywidualnych liczonych jest dwunastu czołowych zawodników, którzy ukończyli zawody w kategoriach K/M 14 i dziesięciu w kategoriach K/M 12:
 - a) K/M 14 - punktacja 25, 21, 17, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 3, 2, 1
 - b) K/M 12 - punktacja 20, 17, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1. Ponadto wszyscy zawodnicy w tych kategoriach wiekowych, którzy ukończą zawody a zostaną sklasyfikowani na miejscach niższych, niż 10., zdobywają po 1 punkcie dla klubu.
2. W przypadku sklasyfikowania dwóch lub więcej zawodników ex-aequo, każdy z nich otrzymuje liczbę punktów równą średniej arytmetycznej z podziału sumy punktów, przypadających za kolejno zajmowane miejsca.
3. Punktacja zawodów sztafetowych:
 - a) KK/MM - punktacja 50, 40, 30, 20, 12, 4. Ponadto każda sztafeta, która zajmie w tych kategoriach miejsce niższe, niż 6. – ale ukończy zawody - zdobywa 2 punkty dla klubu.
4. W przypadku startu mniejszej liczby zawodników (lub sztafet), niż możliwa liczba punktujących miejsc, punkty przyznaje się od 1. miejsca w dół (np. 25-21-17 przy starcie 3 zawodniczek w kategorii K14).
5. Zwycięzcą drużynowym PN zostaje klub, który uzyska największą liczbę punktów we wszystkich startach łącznie. W przypadku uzyskania przez kluby tej samej liczby punktów, o zajętych miejscach decydują kolejno: większa liczba 1. miejsc, 2. miejsc, 3. miejsc, itd. – w zawodach indywidualnych.

V. Nagrody

1. Oficjalnymi nagrodami w PN są medale i dyplomy.
2. Medale przyznaje się za trzy czołowe miejsca w każdej kategorii wiekowej. Na medalu umieszczony jest napis: Puchar Najmłodszych w MTBO oraz data i miejsce rozgrywania zawodów.
3. Dyplomy przyznaje się sześciu czołowym zawodnikom w każdej kategorii wiekowej. Treść dyplomu powinna zawierać: nazwę imprezy, kategorię wiekową, uzyskane miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i datę zawodów, nazwę organizatora, podpis sędziego głównego i kierownika zawodów.
4. Organizator, w miarę swoich możliwości, zabezpiecza stosowne nagrody rzeczowe dla czołowych zawodników.

VI. Zasady finansowania i organizacji

1. Zasady finansowania PN określa umowa/porozumienie między Organizatorem a PZOS.
2. Koszty uczestnictwa zawodników (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie, opłaty startowe) pokrywają zgłaszający.
3. Organizator odprowadza na rzecz PZOS opłaty zgodnie z Regulaminem Finansowym PZOS.
4. W przypadkach nieobjętych niniejszym Regulaminem wynikających ze specyfiki rowerowej jazdy na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
5. Propozycje zmian w regulaminie należy przysyłać do biura PZOS końca bieżącego sezonu.

REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI I MISTRZOSTW POLSKI WETERANÓW W MTBO (ROWEROWEJ JEŹDZIE NA ORIENTACJĘ)

I. Konkurencje i zasady rozgrywania zawodów:

1. Mistrzostwa rozgrywa się w następujących konkurencjach:

- Sprint
- Dystans średni
- Dystans klasyczny
- Długi dystans
- Start pościgowy (pursuit)
- Start masowy
- Sztafety dwuzmianowe

2. Zawodnicy są klasyfikowani osobno za każdy start indywidualny i sztafetowy.

3. W zawodach wykorzystywany jest elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych, zaakceptowany przez PZOS.

II. Kategorie wiekowe:

1. Kategorie indywidualne:

Kategoria	Opis kategorii	Rocznik urodzenia
Juniorzy młodsi	K17, M17	2011-2009
Juniorzy	K20, M20	2008-2006
Seniorzy	K21, M21	2005-1985
<i>Subkategoria U-23</i>	<i>K21-U23, M21-U23</i>	2005-2003
Weterani	K40, M40	1986-1982
Weterani	K45, M45	1981-1977
Weterani	K50, M50	1976-1972
Weterani	K55, M55	1971-1967
Weterani	K60, M60	1966-1962
Weterani	K65, M65	1961-1957
Weterani	K70+, M70+	1956-1900

2. Kategorie sztafetowe:

Kategoria	Kategorie wiekowe	Opis kategorii
Juniorzy	KM17/20	KJ, MJ
Seniorzy	KM21	K, M
Weterani	KM40 i starsi	K80, M80
Weterani Starsi	KM40 i starsi	M105

3. Suma wieku w kategorii K/M80 to minimum 80 lat (liczy się kategoria wiekowa, w której występuje zawodnik). Nie mogą startować w tej kategorii zawodnicy z kategorii K/M i młodsi.

4. Suma wieku w kategorii M105 to minimum 105 lat (liczy się kategoria wiekowa, w której występuje zawodnik). Nie mogą startować w tej kategorii zawodnicy z kategorii K/M i młodsi.

5. Podczas zawodów MP i MPW obowiązuje limit minimum 4 startujących uczestników indywidualnych lub 4 zespołów sztafetowych w danej kategorii wiekowej. Limit ten nie dotyczy kategorii M 70 + i K 60+ podczas rozgrywania zawodów indywidualnych.

W przypadku, gdy jakaś kategoria wiekowa nie spełnia powyższych wymagań ilościowych, Sędzia Główny zawodów, po zamknięciu terminu zgłoszeń, ma prawo dokonania połączenia

kategori (indywidualnych i sztafetowych), by umożliwić rozegranie rywalizacji w danej kategorii wiekowej, zgodnie z wymaganiami dotyczącymi liczby startujących zawodników (lub sztafet)

III. Subkategoria U23 (K21/M21-U23)

1. Subkategoria U23 (K21-U23 / M21-U23) obejmuje zawodników, którzy w danym roku kalendarzowym kończą 21, 22 lub 23 lata; obowiązują dla nich wymogi licencyjne i zgłoszeniowe identyczne jak w K21/M21.
2. Zawodnicy U23 startują wspólnie z K21/M21 i pokonują tę samą trasę, stosując przepisy właściwe dla kategorii K21/M21. W wynikach publikowana jest zarówno klasyfikacja ogólna K21/M21, jak i wyodrębniona klasyfikacja U23.
3. Subkategoria U23 ma zastosowanie w następujących Mistrzostwach Polski w MTBO: sprint, dystans średni, dystans klasyczny, długi dystans, start pościgowy (pursuit), start masowy.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszymi postanowieniami stosuje się przepisy i regulaminy PZOS odnoszące się do kategorii K21/M21; przepisy U23 obowiązują w imprezach, w których organizowana jest ta subkategoria.

IV. Uczestnictwo

1. W Mistrzostwach Polski uczestniczyć mogą wyłącznie kluby i zawodnicy posiadający, aktualną na dany rok, licencję PZOS.
2. W sztafetach istnieje możliwość startu sztafet złożonych z zawodników różnych klubów i/lub zawodników niezrzeszonych. Sztafety te startują PK (poza konkurencją).
4. W sztafecie może startować maksymalnie jeden zawodnik z młodszej o jeden stopień kategorii wiekowej; weterani mają prawo startować w kategorii seniorów. Zapis ten nie obowiązuje w przypadku zawodników kategorii najmłodszej K/M 12 (Dzieci), zawodnicy ci nie mogą startować w kategorii Juniorów.
5. W sztafecie 2-osobowej męskiej dopuszcza się start maksymalnie 1 kobiety.
6. Istnieje możliwość zmiany kategorii wiekowej w K/M 14, K/M17 i 20 na wyższą w zawodach indywidualnych. Można przenieść zawodnika, tylko o jedną kategorię wyżej od obowiązującej w danym roku kalendarzowym. Wszyscy zawodnicy z kategorii weterańskich mają prawo zmiany kategorii na wyższą, gdzie najwyższą kategorią jest K/M 21. Nie ma możliwości zmiany kategorii wiekowej po terminie zgłoszeń na zawody.
7. Zawodnicy zagraniczni mogą startować i punktować w zawodach indywidualnych i sztafetowych Mistrzostw Polski, pod warunkiem posiadania numeru PESEL oraz karty pobytu w Polsce przez takiego zawodnika.
8. Dopuszcza się start w MP poza konkurencją (tzw. PK) zawodników zagranicznych, którzy nie spełniają warunków umożliwiających im start w Mistrzostwach Polski.
9. Zawodnicy klubu organizującego mistrzostwa, mogą startować w zawodach, po nadesłaniu do biura PZOS listy osób wyłączonych z organizacji zawodów i zaakceptowanej przez PZOS. Lista taka powinna zostać przesłana nie później niż 30 dni przed zawodami
10. Sędzia główny zobowiązany jest do weryfikacji zgłoszonych zawodników na podstawie licencji PZOS umieszczonych na oficjalnej stronie związku oraz ważnych badań lekarskich.
11. Za prawidłowość danych zgłoszonych na zawody zawodników odpowiada zgłaszający.
12. W trakcie mistrzostw dopuszcza się organizowanie zawodów otwartych, pod warunkiem, że nie wpłyną one na wyniki rywalizacji.

V. Zasady losowania

1. Ogólny czas startu powinien zamknąć się w przedziale do 180 min.
2. Interwał czasowy wynosi odpowiednio:

	Dystanse na MISTRZOSTWACH			
	Sprint	Dystans średni	Dystans klasyczny	Dystans długi
Interwał czasowy	2'	3'	4'	4'
Interwał minimalny w kategoriach dla ponad 25 zawodników	1'	2'	3'	3'
Interwał maksymalny	do 4'	do 5'	do 8'	do 8'

3. Zachowując zasadę równości interwałów startowych, wyklucza się możliwość losowania wakatów.
4. W zawodach indywidualnych o kolejności startu decyduje aktualna klasyfikacja rankingowa PZOS (najmocniejsi zawodnicy startują na końcu listy startowej). Zawodnicy indywidualni, startujący poza konkurencją (PK), mogą startować przynajmniej 10 minut po starcie ostatniego z rozstawionych zawodników.
5. Zawodnicy z tego samego klubu muszą być rozdzieleni, przyjmując zasadę, że zmieniana jest minuta startowa zawodnika o mniejszej liczbie punktów rankingowych.
6. Zawodnicy spóźnieni, mogą ruszać na trasę (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym zmiany czasu startu. Gdy spóźnienie wyniknęło z winy organizatora – startują oni na końcu z zachowaniem interwału.
7. Zawodnik zgłoszony po rozlosowaniu minut startowych, może wystartować tylko przed startem pierwszego, rozlosowanego zawodnika.

VI. Nagrody

1. Oficjalnymi nagrodami w mistrzostwach są medale i dyplomy.
 - a) Medale przyznaje się za trzy czołowe miejsca w każdej kategorii wiekowej oraz w subkategorii U-23.
 - b) Na szarfy umieszczony jest napis: Mistrzostwa Polski/Mistrzostwa Polski Weteranów w Rowerowej Jeździe na Orientację.
 - c) Dyplomy przyznaje się: za miejsca 1-6 w Mistrzostwach Polski i za miejsca 1-3 w Mistrzostwach Polski Weteranów. W sztafetach należy wręczać również indywidualne dyplomy.
 - d) Treść dyplomu powinna zawierać: nazwę imprezy, kategorię wiekową, uzyskany tytuł lub wywalczone miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i datę zawodów, nazwę organizatora, podpis sędziego głównego i kierownika zawodów.

VII. Zasady finansowania

1. Zasady finansowania mistrzostw określa umowa/porozumienie między Organizatorem a PZOS.
2. Koszty uczestnictwa zawodników (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie, opłaty startowe) pokrywają kluby zgłaszające.

3. Koszty medali w kategoriach: junior młodszy, junior i senior oraz w subkategorii U-23 pokrywa Polski Związek Orientacji Sportowej.

VIII. Techniczna kontrola zawodów

1. Komisja Kartograficzna i Budowy Tras PZOS zatwierdza mapę MP i może wyznaczyć kontrolera kartograficznego.
2. Zarząd PZOS może wyznaczyć na zawody kontrolera.
3. W przypadkach nieobjętych niniejszym Regulaminem wynikających ze specyfiki rowerowej jazdy na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
4. Propozycje zmian w regulaminie należy przysyłać do biura PZOS do końca bieżącego sezonu.