**Gradering**

**Utrustning**

* Tidtagarur
* Tabell för registrering av data

Be alla cyklister ställa upp sig på rad vid banans början (exempelvis Pumptrackbanan/ Elljusspåret). Släpp iväg cyklister med jämna mellanrum i grupper om 3 och låt dem cykla ett varv runt banan/spåret. Ta tid och räkna antalet gånger (ggr) cyklisten sätter ned foten/kör omkull (cyklisten kan räkna själv). Notera data i tabell nedan.

Första gradering görs åtminstone vid första och sista träningstillfälle under terminen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum:  Bana: |  | |  |
| *Namn* | *Antal ggr ”fot i backen”* | *Antal omkullkörningar* | *Varvtid* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |