Le Pump Track est une discipline récente qui requière des qualités techniques et physiques particulières.

C’est un format explosif et spectaculaire. Le principe du Pump Track est de parcourir le plus rapidement possible une piste avec un revêtement soit en goudron, soit en terre ou parfois en bois, composée de petites bosses et virages serrés en « pompant » avec les bras et les jambes pour accélérer tout en utilisant les mouvements de la piste.

Principalement les épreuves de Pump Track se courent en un contre un. Les vélos utilisés le plus souvent sont des VTT Dirt et des BMX. Les techniques de pilotages sont empruntées au référentiel du BMX avec le « manual » et les « enroulés ».

Les épreuves sont organisées en deux parties :

Une première phase de qualification
Une seconde phase avec le tour final (huitièmes de finale, quarts de finale, demies finales et finale)