

GUIA TÈCNICA

CIRCUITS COPA CATALUNYA INFANTIL BTT

Introducció

Des de la Federació Catalana de Ciclisme, hem detectat un baix nivell tècnic a tots els corredors cadets que surten a competir a nivell nacional i internacional. Es per això, que ens hem imposat el repte, de millorar la condició tècnica dels joves corredors, dotant de majors recursos tècnics els circuits de BTT. Entenem que l'única manera és començar per les categories de promoció en un treball de futur a 7 o 8 anys vista. Es per això que us demanen el vostre ajut perquè doteu els circuits d'un Standard en exigència tècnica, sempre proporcional a l'edat del corredor. En aquest nou repte no estareu sols; un tècnic de la FCC us tutelarà per ajudar a adaptar els circuits, i validarà finalment la vostra tasca.

Aquesta guia tècnica vol ser un model de bones practiques, per la posta a punt dels circuits de promoció.

Prebenjamins i Benjamins

Corda de 500 metres a 1000 metres.

Durada de la cursa en el circuit; 10 min. prebenjamí i 15 min. benjamí

El circuit ha de tenir un mínim del **40% de corriols** (200 a 400 m), l'altre 60% serà de pista de terra i camins, procurant utilitzar l'asfalt el mínim possible. *S'entén per corriol un camí de entre 70 a 100 cm d'amplada (on només passa un ciclista).*

Condicions a respectar:

- 1) Zona boscosa. El circuit ha de intentar travessar zona boscosa o arbrada per fer corbes amb angles tancats, proposar ziga-zages entre arbres, etc (img 1).
- 2) Haurà de tenir un mínim de zona tècnica on hauran de coordinar els corredors la conducció lenta i tècnica per superar algun obstacle com bams, travesses, tronquets, esgraons, pedres, etc (img 2,3) ...<https://www.youtube.com/watch?v=jhy-t3DB3AI>. 3) Salts; (benjamins) proposem 1 o 2 salts de poca volada, amb rampes que no superin els 25 centímetres de la base al punt més alt i amb una recepció adient (img 4). 4) Qualsevol tram tècnic (supòsits 2 i 3) on la dificultat sigui alta (benjamins) sempre anirà acompanyada per el seu corresponent “chicken pass” o alternativa, per evitar possibles accidents dels nens menys dotats tècnicament i que no s’atreveixin a fer l’obstacle. 5) Desnivell. El circuit per nens d’aquest grup d’edat haurà de tenir un desnivell acumulat per volta mínim de 5 metres i un màxim de 15 metres.

Principiants, Alevins i Infantils

Corda de 1500 a 2500 metres.

Durada de la cursa en el circuit; 20 min. principiant, 25 min. aleví, i 30 min. infantil.

El circuit ha de tenir un mínim de un **40% de corriols** (600-1000m), l’altre 60% serà de pista de terra i camins, procurant utilitzar l’asfalt el mínim possible. *S’entén per corriol un camí de entre 70 a 100 cm d’amplada (on només passa un ciclista).*

Condicions a respectar;

- 1) Zona boscosa. El circuit ha de intentar travessar zona boscosa o arbrada per fer corbes amb angles tancats, proposar ziga-zages entre arbres, etc (img 1).
- 2) Haurà de tenir una zona tècnica on hauran de coordinar la conducció lenta i tècnica per superar obstacles com bams, travesses, tronc, esgraons, pedres, etc... L’ideal seria un mini rocgarden (img 2,3,5) https://www.youtube.com/watch?v=m_gSP7pZCHo amb les corresponents mesures de seguretat.
- 3) Salts; haurà de proposar 3 o 4 salts de poca volada, amb rampes que no superin els 40 centímetres de la base al punt més alt i amb una recepció adient (img 4,6).
- 4) Qualsevol tram tècnic (supòsits 2 i 3) on la dificultat sigui alta sempre anirà acompanyada per el seu corresponent “chicken pass” o alternativa per evitar possibles

accidents dels nens menys dotats tècnicament. 5) Desnivell. Els circuits per nens d'aquest grup d'edat hauran de tenir un desnivell acumulat per volta mínim de 15 metres i un màxim de 70 metres.

A) Els circuits hauran d'estar disponibles per entrenar el dia abans de la cursa, sobretot les zones més tècniques.

B) El recorregut haurà d'anar senyalitzat amb cintes, fletxes, estaques de plàstic, etc. perquè no doni error a confusió. Podeu sol·licitar a la FCC ajut en material de senyalització (coordinacio@ciclisme.cat), reservant setmanes abans i abonant la corresponent fiança.

C) Els circuits per a les diferents categories hauran d'estar degudament identificats amb la senyalització i cartells de colors respectius per cada cursa (aquests cartells els subministrarà la FCC); i un cartell inicial en cada circuit, especificant a quina categoria correspon i el nombre de voltes a realitzar per cada categoria (aquests cartells els prepararà el Club, ja que les voltes depenen de cada circuit). D) Les sortides han de ser lo suficient amples per no provocar accidents i hauran de derivar cap a zones més tècniques i estretes de manera fluida i progressiva. Si fos necessari es pot utilitzar el recurs d'una start loop o volta prèvia, per estirar el grup i evitar embuts.

E) La validació del circuit per part del tècnic de la FCC es farà com a mínim 7 dies abans de la cursa. El Tècnic de la FCC us contactarà a cada Club, però si ho creieu necessari perquè teniu dubtes els podeu contactar abans (tecnicos@ciclisme.cat).

F) El compliment de 4 o més condicions d'aquesta guia (no1 a no5) suposarà la reserva automàtica en el calendari de la Copa Catalunya de BTT de l'any següent. El incompliment de 2 o més punts pot fer perillar la vostra futura candidatura.