

---

**REGLAMENTO DE REGIMEN  
INTERNO**  
**ESCUELAS MUNICIPALES DE CICLISMO ELCHE**

---

## MOTIVO DEL PRESENTE REGLAMENTO

- Unificación de las normas establecidas
- Perfeccionamiento de las normas establecidas
- Ampliación de las normas establecidas
- Creación de nuevas normas
- Conocimiento de las normas por parte de todos los miembros de la Escuela

## OBJETIVOS

El principal objetivo de este Reglamento es establecer una serie de normas de obligado cumplimiento para todos los miembros de la Escuela Municipal de Ciclismo. Como en cualquier tipo de Asociación, es necesaria la existencia de una serie de normas que regulen y garanticen el buen funcionamiento de la misma. Nuestra escuela tiene como finalidad la formación integral del alumno dentro del ámbito del ciclismo, tanto deportiva como humanamente. La practica deportiva debe de suponer una mejora para la vida. Nuestro objetivo es que el alumno aprenda **aspectos fundamentales** de este deporte y a su vez les de práctica en la vida misma, como son:

- La disciplina en el ámbito deportivo y escolar
- Una buena organización escolar y deportiva, organización de tareas, tiempo, etc...
- El aprendizaje del trabajo individual y en equipo
- La mejora y el desarrollo de sus facultades físicas, como: coordinación, reacción, agilidad, equilibrio... e incluso aspectos psíquicos, en cuanto al desarrollo de la personalidad.
- El compartir con los padres una afición y desarrollar la comunicación entre ambos.
- El conocer nuevos chavales de su misma edad y compartir también esta misma afición con ellos.
- Y además conocer el manejo de la bicicleta de competición, la técnica y la táctica del ciclismo.
- Conocer otros municipios y lugares de ámbito provincial y regional.

Los resultados deportivos en las reuniones de escuelas, aunque son un objetivo más, constituyen un elemento secundario, no es lo más importante. Lo verdaderamente importante es todo lo anteriormente citado, aunque a todos no guste ver ganar a alguno de nuestro equipo.

La escuela esta encaminada a cumplir con un calendario dictaminado por la Delegación Alicantina de Ciclismo, que consta de 20 reuniones de escuelas.

## REQUISITOS PARA FORMAR PARTE DE LA ESCUELA

- Para inscribirse en la escuela hay que tener una edad comprendida entre los 9 y los 14 años.
- Tener la autorización firmada de los padres o tutores
- Poseer Documento Nacional de Identidad
- Pasar reconocimiento médico (facilitado por la escuela).
- 115 € en concepto de inscripción y cuota anual en la Escuela de Ciclismo, (de ellos 50 € son en concepto de fianza por el material que se devolverán al asistir a 10 competiciones).
- 20 € anuales a la devolución de la bicicleta a la Escuela en concepto de revisión y mantenimiento, para dejar la bicicleta en optimas condiciones para la próxima temporada

**NOTA:** dichos importes, incluyen clases impartidas por monitores cualificados, ficha federativa con seguro de accidentes y ropa deportiva.

Será imprescindible acreditar sus resultados escolares:

El club se preocupa por el desarrollo escolar de los alumnos, puesto que entendemos que es el pilar

fundamental para el desarrollo integral de los mismos.

Su afición, ganas de aprender y mejorar en este deporte lo elogiamos y valoramos, pero también nos llenaría de satisfacción y orgullo conocer que nuestros alumnos también destacan “positivamente” en los resultados escolares.

**Sabedores de que para la practica de este deporte se restan horas de estudio (tiempo de entrenamientos y de pruebas deportivas) a sus obligaciones escolares y suponen un impedimento en sus estudios, El club se comprometerá a tener un seguimiento de la evolución escolar y deportiva del alumno .Con esto se persigue conseguir una evolución positiva en ambos campos, para ello los alumnos y tutores se comprometen a hacer saber al club los resultados de cada evaluación escolar.**

## OBLIGACIONES GENERALES DE LOS ALUMNOS

**DISCIPLINA.** Se exige disciplina ya que el Monitor es responsable de la *seguridad* de los alumnos.

**OBEDIENCIA.** Los entrenamientos y las competiciones están dirigidos por un Monitor deportivo que entrega sus conocimientos, su experiencia, para sacar el máximo provecho de cada uno de sus alumnos. Por ello se le deberá obedecer y respetar en todo momento.

**COMPAÑERISMO.** Al formar parte de la escuela se acepta formar parte de un equipo. Compañeros a los que se debe respetar, ayudar, animar, valorar, “somos uno”.

**COMPROMISO.** Los entrenamientos periódicos con el Monitor y con los compañeros son de *carácter obligatorio*. Se trata de conseguir que exista un compromiso común, lo cuál facilitará la comunicación que conllevara la existencia de una buena relación entre todos. Compromiso de asistencia a un mínimo del 70% del calendario de competición.

**CUIDADO DEL MATERIAL.** Los alumnos deben comprometerse al buen uso y aprovechamiento del material deportivo (ropa deportiva, bicicletas, etc...), comprometiéndose a su mantenimiento y a su correcta utilización, destinándola a las actividades acordadas.

**ORGULLO.** Somos ciclistas y representamos una Escuela, por lo que hay que dar buena imagen ya que los patrocinadores y el Ayuntamiento, con su dinero, permiten que podamos realizar todas las actividades.

## OBLIGACIONES DE LOS PADRES

Al formar parte de la escuela se acepta formar parte de una gran familia a la que se debe respetar. Para su buen funcionamiento es necesario un ambiente de cordialidad, compañerismo, colaboración, y “saber estar”.

**Se intenta educar a sus hijos en un vida sana y de ambiente deportivo sin vicios nocivos para la salud, por lo que se ruega, se abstengan durante los entrenamientos y la competiciones de “fumar y tomar bebidas alcohólicas en presencia de ellos”.**

*“Un padre/madre debe ser eso, padre o madre antes, durante y al finalizar las competiciones, ya que su hijo/a ya tiene entrenador”*

- **No es su función dar instrucciones a los niños en competición** porque con un único monitor es suficiente. El ciclista debería decidir si seguir los consejos del padre y dejar de confiar en el entrenador (muy mala cosa) o al contrario seguir los del monitor, ¡menudo dilema!
- **Deberán de animar y mimar a los niños sin exigencias** ya que es suficiente con que no se caigan.
- **El comportamiento de los padres en las reuniones de escuelas será discreto** ante cualquier tipo de

problema con los Jueces - Árbitros, Directores, Corredores o padres de corredores que en ella participan.

- **El monitor deportivo tiene la misión de solucionar los problemas que surjan**, por lo que no se ha de intervenir sin comunicárselo.
- **Compromiso: Puntualidad** en las asistencias tanto a los entrenamientos como a las competiciones. Es obligatorio comunicar la *no asistencia* a las competiciones con suficiente antelación.  
El retraso o la no asistencia sin justificar de sus hijos a las competiciones conllevará la no inscripción en la prueba de ese día, así como la de siguiente semana.
- **Juzgar y controlar el comportamiento y disciplina de sus hijos/as**. Estos si son asuntos que les conciernen en su papel de padres
- **Tomar nota de este reglamento** para que sus hijos lo lleven acabo lo mejor posible para el buen funcionamiento de la escuela.
- **Llevar a sus hijos** a las competiciones y a las sesiones de entrenamiento

**NOTA:**

Dentro de la función del monitor no entra la de llevar a los alumnos a los entrenamientos.

La escuela dispone de un vehículo para aquellos casos, en que por causa justificada, los padres no puedan llevar a sus hijos a las competiciones.

Lo que no harán nunca los monitores es llevar a los alumnos a las competiciones, si sus padres van a acudir a la prueba más tarde. Sólo y exclusivamente, en el caso, de que por algún motivo justificado, los padres no pudieran acudir al inicio de las pruebas, los monitores se comprometerían a llevar a los alumnos.

## DERECHOS DE LOS ALUMNOS

Los alumnos de la Escuela Ciclista tienen derecho:

- **a asistir a los entrenamientos**, a acudir a las actividades en igualdad de condiciones y a asistir a los actos oficiales de la escuela.
- **a recibir un buen trato** por parte del entrenador y de los compañeros, y a que se le escuche en la resolución de conflictos.
- **a reclamar ante el entrenador**, y solo ante él, cualquier irregularidad en las clasificaciones de las reuniones de escuelas.
- **al préstamo de una bicicleta durante el 1º año** en la Escuela (siempre que se disponga en la escuela de la misma, ya que la escuela tiene los recursos limitados a 11 bicicletas)
- **a participar en pruebas** de la categoría que le corresponda por su edad
- **a orientación, física y deportiva** por los técnicos de la escuela.
- **a recibir ropa deportiva para el ejercicio de la actividad**, y licencia federativa para poder participar en las actividades federativas con la cobertura de un seguro médico de accidentes.
- **a divertirse con la actividad deportiva**

## SANCIONES A LOS ALUMNOS POR INCUMPLIMIENTO DE SUS OBLIGACIONES

MOTIVOS	SANCIONES
<p>-<b>Desobediencia a las instrucciones</b> del monitor en los entrenamientos en competiciones o excursiones</p> <p>-<b>Falta de atención y hablar</b> con los compañeros mientras el monitor imparte las clases</p> <p>-<b>Mal comportamiento</b> con el monitor o con el resto de los compañeros</p> <p>-<b>Falta de puntualidad</b> a los entrenamientos</p>	<p><b>Expulsión del entrenamiento o clase teórica</b></p> <p><b>No participación en la carrera</b></p> <p><b>Desautorización a participar en concentraciones y excursiones organizadas por la Escuela</b></p>
<p>-<b>Reincidir</b> en los puntos señalados anteriormente</p> <p>-Mostrar un <b>comportamiento incorrecto</b> o antideportivo</p> <p>-<b>No hacer caso</b> de las indicaciones de los árbitros o faltarles al respeto.</p> <p>-<b>Desobediencia</b> a las instrucciones del monitor durante la competición.</p> <p>-Montar en bicicleta sin el <b>casco obligatorio</b> o <b>soltarse de manos en entrenamientos y en competición.</b></p> <p>-Mal cuidado del material deportivo e indumentaria ciclista (<b>limpieza de la bicicleta</b>, ya que la bicicleta para las competiciones debe ir totalmente limpia y revisada)</p> <p>-<b>No portar</b> la indumentaria de la escuela (chándal, camiseta culot, maillot)</p> <p>-Falta de <b>puntualidad</b> (hay que llegar 1 hora antes del inicio de todas las competiciones)</p> <p>-<b>No avisar</b> con suficiente antelación de la no asistencia a la competición.</p> <p>-<b>No asistencia</b> a los entrenamientos sin justificar (solo para los infantiles y cada 2 faltas).</p>	<p><b>Prohibición de participar en una o varias reuniones ciclistas</b></p>
<p>-<b>No asistencia</b> ni a los entrenamientos, ni a las competiciones reiteradamente sin justificar</p> <p>-<b>Mal cuidado</b> de la bicicleta y el material deportivo</p>	<p><b>Reclamación del material que se le haya facilitado (bicicleta, indumentaria)</b></p>
<p>-<b>Reincidencia en las faltas apuntadas anteriormente</b></p> <p>-<b>Peleas o Altercados con los compañeros u otros participantes en las carreras y si se interfiere en la estabilidad del grupo</b></p>	<p><b>Expulsión definitiva de la Escuela</b></p> <p><b>(sin opción a reincorporarse)</b></p>

**El club adoptara las medidas que estime oportunas en función de los resultados escolares que son:**

1. **El empeoramiento de los resultados acarreará la no inscripción y participación en las pruebas deportivas** durante toda esa evaluación hasta que se demuestre la recuperación de las asignaturas suspendidas.
2. **Dos evaluaciones seguidas** sin mejora supone la no inscripción en pruebas deportivas durante toda la temporada
3. **La repetición de curso supone la no inscripción en pruebas deportivas** en cuanto comience el nuevo curso en septiembre, así como la no inscripción en la escuela para la siguiente temporada, si en enero no hay mejora en los resultados. En el caso de alumnos infantiles de 2º, el club no los admitirá en su equipo cadete.

**El club espera establecer una colaboración de dialogo y mutuo acuerdo con los tutores y padres para conseguir los máximos rendimientos de los alumnos en ambos campos. Haceros saber, que la opinión que tengáis sobre el trabajo de vuestros hijos va a ser fundamental en las posibles medidas que pueda adoptar el Club. Tendremos en cuenta las características de cada niño. Se valorara tanto el trabajo como el resultado. Sobre todo el esfuerzo realizado.**

## CONSEJOS A LOS PADRES

### *¿Cómo debo comportarme ante la competición de mi hijo/a?*

La contestación es aparentemente sencilla. Un padre/madre debe ser eso, padre o madre antes, durante y al finalizar las competiciones. ¿Qué es lo que quiero decir con esto?

- **Han de mostrarse motivados y seguros** e intentar transmitir estas sensaciones a su hijo/a, dando a las competiciones la importancia que tienen, que a estas edades suele ser más bien poca
- **Deben hacer hincapié en el comportamiento, en la educación y en la disciplina** que son los valores realmente importantes y los que deben trasmitir e insistir a su hijo/a.
- **Ser siempre positivo:** Escuchar, apoyar y motivar a vuestros hijos e hijas antes y después de las competiciones
- **No juzgar ni evaluar la calidad del entrenamiento**, de la técnica o de los resultados delante de los hijos/as.
- **Evitar los regalos por resultados**, ya que son totalmente contraproducentes. Ir a cenar fuera, o hacer algo especial después de cada competición, haya salido bien o mal, es una buena idea
- Hay muchos entrenadores/as que opinan que el mejor padre/madre es aquel que nunca va a los entrenamientos. Personalmente no veo ningún problema en que el padre o madre disfrute viendo entrenar o competir a su hijo/a siempre que tenga el auto-control suficiente para reservar sus opiniones sobre los temas técnicos o de nivel ante su hijo/a.
- **puede hablar de ciclismo** después del entrenamiento o la competición en el camino a casa. Si a su hijo/a le apetece hablar escúchele, **pero no le evalúe ni le juzgue**. No le diga lo que ha hecho mal durante el entrenamiento ni en lo que debería mejorar. Nunca tampoco de información sobre resultados que su entrenador no le ha dado.
- **Ejercer el papel de padre/madre- entrenador produce varios riesgos:**
  1. **Que el niño o niña tenga dos entrenadores y ningún padre** El ciclista necesita alguien que le escuche y le apoye le hayan salido bien o mal las competiciones. El niño/a con un padre-entrenador, sentirá (por mucho que el padre intente disimular) que su padre quiere mas, que no esta conforme con el

resultado. Esta demanda continua provocará una insatisfacción en el ciclista que ira generando miedo a la competición. ¡Es solo cuestión de tiempo!!

**2. Dilema entre los consejos del padre-entrenador y el entrenador. No de consejos técnicos a su hijo/a tenga o no conocimiento sobre la técnica**, ya que, existen muchas formas de aprender y un proceso de aprendizaje que dependerá de las capacidades y habilidades evolutivas de cada niño/a y esto lo sabe el entrenador. La ciclista o el ciclista deberá decidir si seguir los consejos del padre y dejar de confiar en el entrenador (muy mala cosa) o al contrario seguir los del entrenador y dejar de confiar en el padre-entrenador (un desastre). ¡Menudo dilema!!!!.

**3. Una sobre presión produce un nivel de exigencia en el entrenamiento muy alto pero nivel técnico bajo.** Los hijos/hijas de padre/madre-entrenador suelen ser niños/as con un nivel de exigencia en el entrenamiento muy alto y con un esfuerzo máximo, sin embargo con un nivel técnico bajo. Esto es debido a la falta de concentración provocada en el niño/a al saber que esta siendo observado, vigilado y evaluado constantemente por la persona a la que más quiere, y además por su entrenador o entrenadora. Esto genera un estrés que día tras día va creciendo y cuando el ciclista gana independencia respecto a los padres (11-12 años) descubre que nunca ha pedaleado porque disfrutara sino porque hace disfrutar con ello a sus padres.

Cuando los monitores nos encontramos ante una niño/a con padre ejerciendo el papel de entrenador bajamos mucho el nivel de exigencia de ese ciclista y pasamos a trabajar su confianza ya que, si sumamos la presión del monitor con la del padre-entrenador se producirá una acumulación de estrés, que conllevará a que el ciclista pierda el interés por su entrenamiento (no preste atención al entrenador, juegue o se distraiga durante el entrenamiento, etc.) y/o abandone su formación en la escuela de ciclismo.

El padre-entrenador también percibe este cambio y ante la inseguridad de su hijo/a y los malos resultados aumenta su vigilancia y evaluación creyendo que hemos bajado la intensidad del entrenamiento de la niña/o por algún extraño motivo. Es fácil imaginar donde puede llevar esta situación. El padre-entrenador siempre tiene la sensación de que a su hijo/a no se le tiene en cuenta o que se le trata diferente que a los demás. Algunos niños cuando son demasiado presionados responden con excusas de todo tipo a la hora de entrenar o con un mal comportamiento.

**Algunos padres/madres tienen un continuo temor a que su hijo/a sufra una frustración** y utilizan continuamente expresiones como: "da igual, no es importante", etc. cuando para el niño/a si lo es.

El padre ha de saber que si el niño/a practica y quiere participar en las competiciones, es debido a que es algo importante para el y debe saber animarlo.

Muchos de estos niños/as pueden sufrir el mismo estrés deportivo que los hijos de padres-entrenadores, al fin de demostrar que son buenos. En estos casos como en el anterior el niño no pedalea para su propio disfrute si no para demostrar algo a su padres, por lo cual no aprenderá a disfrutar de los continuos retos, estímulos y frustraciones en algunos casos que provoca el deporte de competición.

**El padre o madre de un deportista ha de ser igual en todos los sentidos al padre o madre de un niño no deportista.** La competición provoca sensaciones y sentimientos que son muy distintos en cada niño-a, por supuesto muy diferentes a los provocan en un adulto. Nunca intente transmitir lo que usted siente a su hijo-a. Solo tiene que saber escuchar lo que su hijo/a siente e intentar rebajar sus miedos o temores. Debe ser el joven deportista el que aprenda, con los años y acompañado en todo momento de sus padres, a controlar sus temores y superar sus frustraciones.

## REGLAMENTO DE CARRERAS

### CATEGORÍAS Y REGLAMENTACIÓN

#### → PREBENJAMIN

##### MENORES 8 AÑOS

Pruebas en línea de distancia máxima de 0,5 kms.

Desarrollo máximo autorizado: 46x18. con ruedas de 700 mm. 5,62 mts de recorrido en una vuelta de pedal

→ **BENJAMIN**  
**8 Y 9 AÑOS**

Pruebas en línea de distancia máxima de 1 kms.  
Desarrollo máximo autorizado: 46x18.

→ **PRINCIPIANTES**  
**10 AÑOS**

Pruebas en línea de distancia máxima de 2 km.  
Desarrollo máximo autorizado: 46x18.

→ **ALEVINES**

Prueba en línea de distancia máxima de 4 kms. 1º año y 8 kms. 2º año.  
Desarrollo máximo autorizado: 46 x 16. con ruedas de 700 mm , 6,14 mts de recorrido en una vuelta de pedal

→ **INFANTILES**

Pruebas en línea de distancia máxima de 15 kms. 1º año y 20kms. 2º año.  
Desarrollo máximo autorizado: 48 x 16 con ruedas de 700 mm. 6,60 mts de recorrido en una vuelta de pedal  
Todos podrán participar en juegos y gymkhanas en circuitos cerrados y sellados al tráfico.

**En las reuniones de Escuelas donde participen conjuntamente mujeres y hombres, las corredoras Fémimas, participarán en la categoría inferior adecuando su desarrollo a la carrera en que compite.**

## PRUEBAS

**El número máximo de reuniones que pueden disputar cada temporada será de 20 aunque el calendario sea mas amplio . Se dispondrá la fórmula oportuna de asegurar la limitación de las 20 reuniones.**

Para todas las categorías de alumnos de escuelas ( principiantes, alevines e infantiles), los encuentros deportivos se desarrollarán sobre circuitos de recorridos llanos y cerrados al tráfico, procurando las máximas condiciones de seguridad y organización.

## Habilidad y destreza-gymnkanas

Consistirá en realizar un recorrido con obstáculos, marcado por la organización, con el menor número de fallos y en el menor tiempo posible.

**Esta prueba es obligatoria para poder participar en línea. El corredor que no realice la prueba e Gymkhana será descalificado.**

Es obligatorio a su vez participar tanto en la prueba en línea como en la de gymkhana con la misma bicicleta, mismo pedales y mismas zapatillas.

## Prueba en Línea

La prueba consiste en recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible. Las distancias son una estimación aproximada pudiendo variar en función del circuito utilizado y también si la Federación estima oportuno modificar dichas distancias.

• En la línea de salida solo estarán autorizados , los corredores, el juez árbitro, los responsables federativos y los directores o monitores de los corredores quienes serán en todo momento responsables de los mismos .

Los ciclistas se colocarán en la línea de salida, manteniendo el orden siguiente: Cada escuela colocará a uno de sus ciclistas en la primera fila colocándose el resto de los componentes de la misma escuela en columna detrás de dicho ciclista. Una vez colocadas todas las escuelas, se podrán ocupar los espacios de otras escuelas que queden libres.

Una vez dada la orden de salida deberán recorrer el circuito correspondiente en el menor tiempo posible, resultando vencedor el que primero pise, con la rueda delantera, la línea de meta.

**1º.** Durante el entrenamiento o fase de calentamiento previo a cualquier carrera, **todos los alumnos deberán ir perfectamente equipados, con casco, guantes, etc...**

**2º** Esta totalmente prohibido **soltarse del manillar durante el desarrollo de toda la prueba, incluso después de cruzar la línea de meta**, observándose en todo momento el reglamento ciclista en el cual dice que perderemos la posición en la que entramos desplazándonos al ultimo lugar del grupo .

**3º Hasta la categoría de alevines** incluido, y debido al corto recorrido, todos los alumnos deberán correr sin bidón, **no estando permitido el avituallamiento durante la prueba**. A partir de infantiles se podrá llevar bidón, pero igualmente no tendrán avituallamiento por parte de nadie ni entrenadores ni padres.

**4º No está permitido** llevar durante las exhibiciones de las Escuelas, accesorios que puedan provocar accidentes entres los participantes ( ejem recipientes de vidrio).

**5º La bicicleta debe** de tener los desarrollos convenientes a cada categoría y el manillar debe de estar taponado en sus dos extremos.

**6º En línea de salida** se colocará un ciclista de cada escuela y así sucesivamente formándose filas traseras, tantas como sean necesarias según los ciclistas de cada escuela. Los directores o personas responsables son los únicos que estarán en la línea de meta y deberán cuidar que su colocación sea ordenada y sin prisas.

**7º Corredores doblados.** Cuando un corredor sea doblado, por la cabeza de carrera, está obligado a abandonar la prueba sin molestar o ayudar a los que le doblan. Cuando un corredor doblado preste ayuda a algún compañero, serán descalificados ambos.

**8º Los corredores** deben estar atentos a las indicaciones de los árbitros

**9º El corredor** que abandona debe quitarse inmediatamente el dorsal

**10º Todos los corredores** pueden hacer intercambio de pequeños servicios como: prestar o cambiar alimentos, bebidas, llaves o accesorios. Prestar o cambiar ruedas o bicicletas, o esperar a un corredor retrasado o accidentado sólo podrá hacerse entre corredores de un mismo equipo.

**11º El empujón** está siempre prohibido, bajo pena de expulsión de la competición.

**12º Esta prohibido** Volver a atravesar la línea de llegada en el sentido de la carrera llevando el dorsal

**13 º Las. Injurias, amenazas, comportamiento incorrecto**\_a los árbitros de la prueba se sancionan con varias semanas sin competir.

**14º El Jurado Técnico** (los árbitros) podrá imponer sanciones de acuerdo con éstas normativas, quitando puntos y trofeos.

**15º En la entrega de trofeos los corredores deberán presentarse con la equitación oficial del club.**

## CONSEJOS Y NORMAS A SEGUIR PARA PREPARAR UNA COMPETICIÓN

### EL DIA ANTES...

- **Todo buen ciclista repasa y limpia su bicicleta**, para así evitar posibles averías que no puedan solucionarse el mismo día de la competición.
- **La limpieza** podemos hacerla usando Agua y Jabón, eso sí, secándola y engrasándola después.
- **Revisaremos** las ruedas, comprobando que no están pinchadas, que las cubiertas tienen suficiente dibujo y que las llantas están bien centradas.
- **Repasaremos** los cambios, comprobando el buen funcionamiento de los mismos.
- **Engrasaremos** la cadena, si la vemos seca.
- **Comprobaremos** los frenos.
- **RECORDAD QUE EL MONITOR PUEDE REPASAROS LA BICICLETA Y EL NO CUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA IMPLICA EL NO PODER PARTICIPAR EN LA PRUEBA**

### REPASAREMOS LAS COSAS QUE NOS HAN DE HACER FALTA PARA LA CARRERA

- Llevaremos puesto el uniforme oficial de la escuela (chándal, camiseta, etc...) **RECORDAD QUE EL NO CUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA - -IMPLICA EL NO PODER PARTICIPAR EN LA PRUEBA**
- **Dentro de la mochila llevaremos:** maillot, culote, zapatillas, calcetines, una muda de camiseta interior, perneras y chaquetilla (en invierno), casco, gafas, **guantes, obligatorios**, sirven para mejorar el agarre de la bicicleta y protege nuestras manos en las caídas, una toalla, colonia y algo de comida (barritas, bollos, zumos, batidos, etc...)

### LA CENA

**La hora de la cena ha de estar comprendida entre las 8 o 9 de la tarde**, como máximo. Es importante pues si no a la mañana siguiente no tendremos hambre para poder desayunar con abundancia.

Hemos de hacer una comida fuerte en hidratos de carbono (pasta, arroz, pan). También podemos incluir patatas (siempre que no sean fritas). Los fritos no son buenos para un deportista y menos por la noche. Tomaremos un buen filete de ternera o de pollo, huevos pasados por agua y ensalada (mucho ensalada, ¿OK?)

De postre, podemos tomar fruta del tiempo, flan, arroz con leche o yogures. Todo esto es un ejemplo hay muchas y variadas formas de cenar correctamente.

### DESCANSO

**Lo más importante es la hora de dormir.** Un buen Ciclista ha de estar descansado para el día de la carrera, aunque la carrera sea por la tarde, así tendremos más energías. Os recuerdo que el sueño recupera las fatigas de los entrenamientos. Por lo que la hora de irse a la cama ha de estar comprendida entre las **10 Y 10.30 de la noche** ¿OK?

### EL DIA DE LA COMPETICION...

**EN LOS DIAS QUE HAYA QUE MADRUGAR NOS LEVANTAREMOS ¡¡CON TIEMPO SUFICIENTE¡¡ PARA**

## DESAYUNAR Y LLEGAR PUNTUALES AL LUGAR DE REUNION.

### EL DESAYUNO

- Como la noche anterior cenamos temprano, evitamos el no tener apetito por la mañana al levantarnos, así que prepararemos un copioso desayuno para llenar nuestras reservas de energía al máximo, las cuales necesitaremos luego para disputar la carrera. Tenéis que saber que el ciclismo es uno de los deportes en los que hay un mayor consumo de energía. Así que sin ningún tipo de excusas, tomaremos el desayuno. **RECORDAD QUE EL NO CUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA IMPLICA EL NO PODER PARTICIPAR EN LA PRUEBA**
- Podemos tomar un bol de cereales con leche, o tostadas con margarina y mermelada o miel, bollería fresca (nada de bollería industrial, como donuts), zumo de naranja (en temporada) o de piña, arroz con leche, flanes, yogures, etc...

**POR NORMA INTENTAREMOS COMER 3 HORAS ANTES DEL INICIO DE NUESTRA CARRERA. CUANDO LA PRUEBA SEA POR LA TARDE DEBEMOS DE TENER EN CUENTA QUE LA COMIDA SUELE SER MAS PESADA QUE EN LOS DESAYUNOS.**

### ANTES DEL INICIO DE LA CARRERA

- Lo primero será, **AYUDAR** a montar las bicicletas, repasarlas de nuevo
- Comprobar la PRESION DE LAS RUEDAS
- A continuación, nos VESTIREMOS (guardando todo lo que nos quitamos en la mochila, evitando el desorden y las perdidas de ropas y enseres, OK?)
- Luego nos colocaremos el DORSAL bien visible SIN PLIEGUES
- Buscaremos AGUA, podemos también tomar algo de la comida que llevamos
- **Estaremos atentos al INICIO DE LA REUNION CON EL MONITOR**
- Iremos a CALENTAR, estando atentos a la hora de inicio de la Carrera

### Calentamiento

Los recorridos de las carreras son normalmente cortos y complicados, lo cual significa que los corredores se verán forzados a acomodarse para buscar una posición adecuada en las esquinas o curvas. Esto causa que el grupo se extienda y que rápidamente se eliminen los corredores que se rezagan al ser alcanzados por la cabeza de carrera. Por lo tanto los ciclistas salen desde el inicio a un paso muy intenso para asegurar su posición al frente o cerca del grupo que **va en cabeza**. Esta característica de los circuitos, de iniciar con un esfuerzo intenso, requiere que los corredores hayan tenido un buen calentamiento. Un ejemplo de calentamiento se cita a continuación:

- **35 minutos antes del inicio: rodar ligero 15 minutos; incrementar gradualmente la intensidad (cambiar el paso e incrementar la velocidad de pedaleo).**
- **20 minutos antes del inicio: realizar estiramientos. (Serán 5 o 6 minutos)**
- **10 minutos antes del inicio: series de arranque y sprints cortos de 50, 100, 150 metros; después, rodar ligero hasta antes del llamado a la línea de salida.**

### DESPUES DE LA CARRERA

- No terminaremos la carrera parando de forma repentina, continuaremos dando una vuelta más y haremos ejercicios de estiramiento.

- Después lo inmediato es LAVARSE y cambiarse la ropa sudada sobre todo en invierno para evitar constipados
- Nos pondremos el CHANDAL O LA CAMISETA DEL EQUIPO para acudir a la entrega de los premios DEBIDAMENTE UNIFORMADOS(recordar es obligatorio)
- COMEREMOS Y BEBEREMOS PARA REPONER FUERZAS DEL ESFUERZO

## CONSEJOS Y NORMAS PARA LAS SALIDAS AL CAMPO

### ¿QUE LLEVAR?

#### ▪ EN LA MOCHILA

- Silbato con un cordón
- Calcetines (podríamos mojarnos y los necesitaríamos de recambio)
- Camiseta interior (se termina sudado y así evitaremos posibles resfriados)
- Chubasquero
- Agua ( 500 ml como mínimo)
- Bocadillo
- Pastelitos, frutas variadas, zumos, en definitiva alimentos ricos en azúcares para retomar fuerzas.
- Bolsa de plástico para los desperdicios

#### ▪ VESTIMENTA

- Ropa deportiva (chándal)
- Deportivos (que no sean de suela lisa, pues tienen mejor agarre al terreno y evitaremos resbalones y posibles caídas)
- Chaquetón y guantes (si el tiempo lo requiere)

### ¿QUE DESAYUNAR?

Como para todas las actividades que requieran de esfuerzo físico, es necesario tomar un fuerte desayuno rico en calorías, como por ejemplo:

- Zumos
- Tazón de leche con cacao
- Arroz con leche
- Cereales
- Tostadas con margarina y mermelada o miel
- Galletas, Bollería variada
- Alimentos ricos en azúcares

## NORMAS A SEGUIR PARA LAS EXCURSIONES A LA MONTAÑA

**PUNTUALIDAD.** Como en el resto de actividades

**DISCIPLINA.** Se exige disciplina ya que el Monitor es responsable de la *seguridad* de los alumnos.

**OBEDIENCIA.** La montaña en ocasiones puede resultar peligrosa por lo que hay que seguir las indicaciones del monitor.

**Como siempre**, tendremos un trato cordial ,y buen comportamiento con los monitores y con el resto de compañeros que nos acompañan

**No debemos alejarnos demasiado los unos de los otros**, no estamos en una competición. La intención de las salidas al campo no es otra que la de hacer volumen de ejercicio para la temporada y fortalecer y oxigenar nuestro cuerpo

**Si nos adelantamos en las subidas esperaremos en los cruces de sendas y caminos.**

**No correremos en las bajadas** - *resulta peligroso.*

**Respetaremos en todo momento la naturaleza si romper nada, y no tiraremos desperdicios al suelo.**