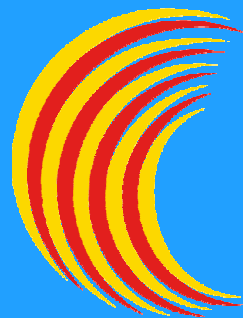


FITXES DE PROGRAMACIÓ TÈCNICA

ESCOLES DE CICLISME



FEDERACIÓ
CATALANA
CICLISME
1896

PROGRAMCIÓ TÈCNICA



- OBJECTIUS
- ACCIONS:
 1. Seguiment Escoles Homologades
 2. Suport a les Escoles
 3. Periodització de la Tècnica del Ciclisme de Base:

OBJECTIUS



1. Protegir els infants que s'inicien en el ciclisme, garantint espais segurs per a la seva pràctica, metodologies adequades de treball i competicions i activitats adaptades.
2. Valorar les Escoles segons uns criteris d'excel·lència de les instal·lacions, personal tècnic, alumnat, activitats i competicions. Tanmateix incentivar i ajudar a les Escoles a augmentar gradualment el seu nivell de Qualitat pel Ciclisme Base.
3. Perioditzar els aprenentatges tècnics com a eina metodològica per a les Escoles de Ciclisme, independentment de la modalitat escollida.
4. Establir 4 Nivells d'Aptitud Tècnica on es precisen les habilitats tècniques a desenvolupar en cada estadi de progressió.
5. Estandaritzar el material tècnic necessari: balancins, cons alts i baixos, palets, passos elevats, i altres obstacles, necessari per a les Escoles.

ACCIONS



1-Seguiment de les Escoles Homologades

La Federació Catalana de Ciclisme realitzarà una visita anual a cada Escola, per a verificar els criteris d'homologació establerts: Instal·lació, Tècnics, Alumnat Ciclista, Activitats i Competició.

També es valorarà:

- Organització
- Administració
- Quotes
- Material
- Relacions Institucionals

ACCIONS



2-Suport a les Escoles Homologades

- Homologació d'Escoles anuals, en base a tres categories:
 - A. ESCOLES HOMOLOGADES
 - B. ESCOLES OFICIALS
 - C. ESCOLES HORS CATEGORIE
- Publicació de les Escoles Homologades a la web Ciclisme.cat, en una àrea específica d'informació (Webs, horaris, modalitats practicades, preus inscripció, etc.)
- Suport per a les Escoles:
 - Calendari de Competicions
 - Tècnics especialistes
 - Assegurances
 - Programa Tècnic d'activitats per Escoles.

ACCIONS



3- Programa Tècnic d'Activitats per Escoles

1. NIVELL TÈCNIC 1 Iniciació
2. NIVELL TÈCNIC 2 Desenvolupament
3. NIVELL TÈCNIC 3 Domini
4. NIVELL TÈCNIC 4 Expert

TÈCNICA	CORRECCIÓ	VELOCITAT	COMPETICIÓ
Pedalar sobre una línia			
Frenar sense derrapar progressivament i a intervals			
Doble corva a dreta i esquerra, de més ample a més estret			
Agafar velocitat i sense pedalar, recórrer 50 metres assegut , i 50 metres en peu			
Pedalar assegut accelerant i variant el ritme			
Pedalar en peus accelerant i variant el ritme			
Balanç en bicicleta: conduir movent el centre de gravetat endavant, enrera, a dreta i a esquerra			
Conduir amb la ma dreta, l' esquerra i sense mans.			
Pas estret o forma d'embut			
Balancí			
Fer un vuit finalitzat amb gir de 360			
Slalom en línia a 2m.			
Slalom de portes amb cons			

Superació del Nivell I:



1. Demuestra seguretat i correcció en la execució dels exercicis
2. Sap donar continuïtat en l'acció del pas en l'encadenament d'un exercici a l'altre.
3. Superació amb correcció i velocitat d'un circuit amb exercicis adhoc.

La correcta execució amb el mínim d'errors, el control de la bicicleta, i l'equilibri, són factors més rellevants per superar el nivell I, que no la velocitat i temps emprat per realitzar-los.

L'habilitat adquirida en aquest nivell I, es apta per totes les modalitats del ciclisme.

FITXA TECNICA NIVELL II "Desenvolupament" ESCOLES CICLISME FCC



TÈCNICA	CORRECCIÓ	VELOCITAT	COMPETICIÓ
Frenar blocant les dues rodes sense derrapar			
Slalom en línia (de 1,5m a 1m.)			
Slalom amb portes de piques			
Pas ajupit a 1,30m			
El Trèvol . Formar varis 8 amb un con central i cons externs			
Slalom creuat i Slalom de roda davantera			
Pujar i Baixar de la bicicleta en marxa			
Córrer empènyent la bici i a continuació transportar-la a l'espatlla.			
Equilibri en moviment: recórrer 3m en 5"			
Manipulacions del bidó: Treure i posar el bidó canviant de ma			
Agafar un bidó de la mà del tècnic, beure i posar-lo a terra			
Elevar la roda davantera i elevar la roda trasera			
Fila sencilla (començant amb grups de dos, tres i fins a quatre)			

Superació del Nivell II:



1. Els exercicis del nivell II, s'han de practicar en diferents tipus de terrenys, asfalt, sorra, herba, mullat etc.
2. Per superar-los els nens hauran de tenir habilitat, seguretat i rapidesa, però sobretot hauran de demostrar regularitat en l'encadenament d'exercicis, sense mostrar debilitats o pèrdua de velocitat.
3. Superació amb correcció i velocitat d'un circuit amb exercicis adhoc.

En aquest nivell, la velocitat constant comença a ser un factor important. Els exercicis tècnics d'aquest nivell II, son adients per totes les modalitats del ciclisme.

TÈCNICA	CORRECCIÓ	VELOCITAT	COMPETICIÓ
Surplace en terreny pla 10"-30"			
Equilibri dinàmic en el mateix lloc, sobre ambdues rodes			
Equilibri dinàmic en el mateix lloc a dreta i esquerra			
Equilibri dinàmic sobre el lloc descrivint un cercle			
Baixar graons de >20cm esmorteint l'impacte			
Pujar graons de >20cm esmorteint l'impacte			
Bunny hop sobre un obstacle de 10cm.			
Salt lateral en marxa de >5cm			
Girs en terreny inestable (grava, herba...) derrapant.			
Traça de corves a dreta i esquerra amb càrrega i descàrrega			
Relleus en doble fila de 6 ciclistes			
Ventall de 6 ciclistes			
Arrancar la bicicleta de 0 a 120rpm de cadència			
Conduir 2m sobre la roda trasera			

Superació del Nivell III:



1. Per superar el tercer nivell, l'alumnat haurà de dominar l'equilibri i la traça amb molta seguretat i gran velocitat d'execució.
2. Hauran de demostrar un molt bon nivell tècnic en tots els exercicis.
3. Realitzar les habilitats tècniques en diferents tipus de bicicleta i terreny

Es recomana haver assolit el nivell III per participar amb seguretat al Calendari de Competició de la Federació Catalana de Ciclisme tots els nens/es que s'inicien en les diverses competicions.

Es busca amb aquestes habilitats la millora tècnica i el perfeccionament de les capacitats individuals de cada nen. Els exercicis d'aquest nivell comencen a treballar tècniques específiques d'algunes modalitats ciclistes, tot i així es poden realitzar sobre diferents tipus de terreny (asfalt, herba, sorra, pedres, forestal, etc).

TÈCNICA	CORRECCIÓ	VELOCITAT	COMPETICIÓ
Surplace en terreny en pendet amunt i avall			
Equilibri sobre una sola roda (davant i posterior)			
Pedalar aixecant roda del davant			
Superar i saltar obstacles naturals o artificials (troncs, palets, etc)			
Salts controlant la fase de vol i l'aterratge			
Ràpida seqüència de varis obstacles petits amb "Bunny hop"			
Domini de baixades en contrapendent			
Domini de pujades contrapendent			
Seqüències de 4 corves traçant-les correctament a dreta i esquerra			
Alternar les tècniques del Balanç i la posició d'atac en fort descens.			
Pedalar a >120rpm de cadència durant 3'.			
Conduir i rellevar-se en doble fila amb ventalls i corbes (8 ciclistes)			
Tècniques suggerides expertes d'una modalitat.			

Superació del Nivell IV:



Els joves ciclistes “Experts” han de demostrar virtuosisme i automatismes en l’execució tècnica.

Es tracta de ciclistes amb un alt nivell tècnic, coneixements, condicions i habilitats per la competició.

Tanmateix han de demostrar estil, talent i eficàcia tècnica durant la competició