

## NORMATIVA DIADA ESCOLAR DE CONTRARELLOTGE

### Infantil, Aleví, Principiant, Benjamí i Pre-Benjamí

#### Índex

<b>1. REGLAMENT DIADA ESCOLAR DE CONTRARELLOTGE:</b> .....	2
1.1 <i>Objectiu:</i> .....	2
<b>2. CRONOLOGIA:</b> .....	3
2.1 <i>Habilitats cronometrades i penalitzables:</i> .....	3
2.1.1 Ziga-zaga simple: .....	3
2.1.2 Pas estret de 5m: .....	3
2.1.3 Pas ajupit:.....	3
2.1.4 Surplace:.....	3
2.1.5 Volta al cercle: .....	4
2.1.6 Revolt de 90º accentuat a la dreta i a l'esquerra:.....	4
2.1.7 Balanci:.....	4
2.1.8 Recollir bidó a terra, transportar-lo i deixar-lo a terra:.....	4
2.1.9 Revolt doble:.....	4
2.1.10 Eslàlom amb portes desplaçades: .....	4
2.1.11 Bunny Hop:.....	4
2.1.12 Remolí exocèntric:.....	5
2.1.13 Volta al circuit permanent individualment (circuit de velocitat de 500 a 1600m planers): .....	5
2.2 <i>Classificació:</i> .....	5
<b>3. CONTRARELLOTGE PER PARELLES</b> .....	6
<b>4. CONTRARELLOTGE PER TRIOS</b> .....	6
<b>5. CLASSIFICACIÓ I PREMIS</b> .....	7
<b>6. EXEMPLE DIADA</b> .....	7
<b>7. EXEMPLE ZONA DE SORTIDA</b> .....	7
<b>Històric:</b> .....	8
Il·lustració 1: Esquema Remolí exocèntric .....	5
Il·lustració 2: Exemple zona de sortida.....	7
Taula 1: Exemple Diada.....	7
Taula 2: Històric de versions document.....	8

## 1. REGLAMENT DIADA ESCOLAR DE CONTRARELLOTGE:

### 1.1 Objectiu:

- Perfeccionament de la tècnica individual i per equips del ciclisme de carretera mitjançant la pràctica de Gimcanes i Contrarellotges.
- Competició de la Contrarellotge individual i per equips.
- Dinamització dels circuits permanents de Catalunya.

### 1.2 Categories:

- Infantil, Aleví, Principiant, Benjamí i Pre-Benjamí.

### 1.3 Proves a disputar segons categoria:

- **Cronogimcana:** Infantil, Aleví, Principiant, Benjamí i Pre-Benjamí.
- **Scratx:** Benjamí i Pre-Benjamí.
- **Contrarellotge per parelles:** Aleví i Principiant.
- **Contrarellotge per trios:** Infantil.

### 1.4 Característiques i distàncies:

- **Cronogimcana:** Mínim 8 exercicis d'habilitat, segons característiques de l'espai disponible, seguit d'una volta individual al circuit permanent.
- **Scratx:** de 2 a 4 voltes al circuit permanent.
- **Contrarellotge per parelles:** dues voltes (2000m) al circuit permanent.
- **Contrarellotge per trios:** tres voltes (3000m) al circuit permanent.

### 1.5 Bicycletes i desenvolupaments:

- Desenvolupament limitat a 6,14 m (46 x16) fins a Aleví.
- Desenvolupament limitat a 6,40 m (48 x16) per Infantil.
- Es competirà obligatòriament amb la bicicleta convencional (prohibides les bicicletes de CRI).
- Es competirà obligatòriament amb manillar convencional (prohibits els acoblaments i les manetes a més de 10°).
- Es competirà obligatòriament amb rodes convencionals (prohibides les rodes lenticulars, pals o perfil superior a 90mm).
- En categoria Pre-Benjamí i Benjamí es permesa la participació amb bicicletes de BTT..

## 2. CRONOGIMCANA:

- Sortida cada 30”.
- La zona d’habilitats serà a l’inici amb una separació de 10m entre prova i prova.
- L’organitzador podrà triar un mínim de 8 zones d’habilitat, en funció de l’espai disponible.
- Es situarà un comissari/tècnic a cada zona (1 ,2 o 3) per registrar penalitzacions de cada ciclista i habilitat.
- Execució correcta de cada habilitat: 0 punts.
- Execució amb penalització: 10”.
- No executar l’habilitat o fer-la sense cap acció de realitzar-la correctament penalitza 1’.

### 2.1 *Habilitats cronometrades i penalitzables:*

#### 2.1.1 Ziga-zaga simple:

- Sortejar a dreta i esquerra un total de 8 conus en línia.
- Distància entre conus: 1,5 m.
- Penalització: 10” per tirar o moure qualsevol conus: 10”.

#### 2.1.2 Pas estret de 5m:

- Separació del pas estret: 15cm.
- Passar pel mig del passadís sense tocar els elements que el delimiten.
- Opció passar per damunt d’un tauló de 15cm i 5cm d’alçada.
- Penalització: 10” si es surt del passadís o es toqués els límits.

#### 2.1.3 Pas ajupit:

- Passar per una porta de 1,2m d’amplada i 1,2m d’alçada
- Penalització: 10” si es tira el llistó.

#### 2.1.4 Surplace:

- Aturar-se sense posar peu a terra, durant 5”, entre dues línies separades 2m.
- Penalització: No fer-ho 10”.

2.1.5 Volta al cercle:

- Fer 1,5 voltes per l'interior d'un cercle de 3m de diàmetre, delimitat per cons.
- Penalització: 10" si es surt del cercle, es tira o es mou qualsevol con o no es completen les 1,5 voltes.

2.1.6 Revolt de 90° accentuat a la dreta i a l'esquerra:

- Revolt de 90° accentuat, delimitat per cons, a dreta i esquerra.
- Penalització: 10" si es surt de la traçada de qualsevol revolt o es mouen o tiren els cons.

2.1.7 Balancí:

- Passar per sobre d'un balancí (aprox. 30cm d'alçada i 1,2m de llargada).
- Penalització: 10" si no el passa sencer.

2.1.8 Recollir bidó a terra, transportar-lo i deixar-lo a terra:

- Agafar un bidó col·locat dins d'un cercle de 50cm de diàmetre, transportar-lo i deixar-lo dins d'un altre cercle de 50cm de diàmetre situat a 5m del primer.
- Opció de fer canvi de ma del bidó abans de deixar-lo a terra.
- Opció de deixar-lo dret a terra.
- Penalització: 10" si no s'agafa el bidó del primer cercle o no es deixa dins del segon cercle.

2.1.9 Revolt doble:

- Corba doble delimitada amb cons.
- Penalització: 10" si es surt de la traçada del revolt o es tira o es mou qualsevol con.

2.1.10 Eslàlom amb portes desplaçades:

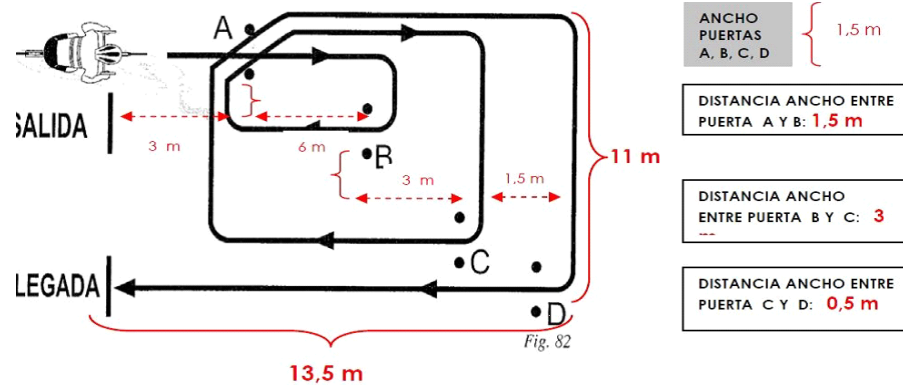
- Eslàlom sobre un total de 5 portes de 40cm d'amplada.
- Distància entre portes aleatòria i irregular.
- Penalització: 10" per no passar per qualsevol porta de l'eslàlom o tirar o moure els cons de la senyalització.

2.1.11 Bunny Hop:

- Saltar un petit obstacle de 5 a 10cm d'alçada sense tocar-lo.
- Opció per a Pre-Benjamí i Benjamí de saltar un llistó metàl·lic de 1cm d'alçada.
- Penalització: 10" per tocar o tirar l'obstacle amb qualsevol de les dues rodes.

### 2.1.12 Remolí exocèntric:

- Fer 3 revolts en espiral de més curt a més llarg, delimitats per portes amb cons segons la imatge:



Il·lustració 1: Esquema Remolí exocèntric

- Penalització: 10" si no es passa per qualsevol de les portes indicades a la imatge.

### 2.1.13 Volta al circuit permanent individualment (circuit de velocitat de 500 a 1600m planers):

- Recórrer la distància sobre el circuit de velocitat delimitat, sense fer cap dreuera no senyalitzada, en un terreny el més planer possible.

### 2.2 Classificació:

- El vencedor de la cursa és aquell o aquella que faci el menor temps en recórrer tot el circuit incloent la suma de les penalitzacions, si fos el cas, de les zones d'habilitats.
- En cas d'igualtat, desempata la suma de les penalitzacions a favor de qui en tingui menys.
- Taula a emplenar: [Taula Cronogimcana](#).

### 3. CONTRARELLOTGE PER PARELLES

- Cada equip inscriurà les seves Parelles al control de signatures.
- Els equips poden ser masculins, femenins o mixtos.
- Les sèries de Contrarellotge seran entre dos equips per ordre invers a la classificació de la Cronogimcana.
- El temps el marcarà el segon corredor de l'equip i serà el mateix per tots els membres de l'equip.
- Els ciclistes sense equip s'emparellaran amb altres ciclistes sense equip.
- En cas de quedar un ciclista desaparellat, s'unirà a la darrera parella mixta segons temps de la Cronogimcana, formant un trio.
- Sortida en sèries de 2 equips cada 30-40" per la dreta de la via i arribada a l'esquerra de la sortida. L'interval serà el 50% del temps per volta.
- La sortida de la següent sèrie es podrà realitzar quan la segona parella de la sèrie precedent hagi superat el 50% del circuit, en el supòsit de haver de reduir la durada de la diada.
- En cas de doblar-se l'equip serà doblat per la dreta, sense rellevar-se.
- En cas d'averia reconeguda, la parella podrà repetir la prova al final de les sèries.
- Les caigudes no són averia reconeguda.

### 4. CONTRARELLOTGE PER TRIOS

- Cada equip inscriurà els seus Trios al control de signatures.
- Els equips poden ser masculins, femenins o mixtos.
- Les sèries de Contrarellotge seran entre dos equips per ordre invers a la classificació de la Cronogimcana.
- El temps el marcarà el segon corredor de l'equip i serà el mateix per tots els membres de l'equip.
- Els ciclistes sense equip s'agruparan amb altres ciclistes sense equip.
- En cas de quedar un sol ciclista sense equip, s'unirà al darrer trio mixt segons temps de la Cronogimcana, formant una quarteta.
- Sortida en sèries de 2 equips cada 30-40" per la dreta de la via i arribada a l'esquerra de la sortida. L'interval serà el 50% del temps per volta.
- La sortida de la següent sèrie es podrà realitzar quan el segon trio de la sèrie precedent hagi superat el 50% del circuit, en el supòsit de haver de reduir la durada de la diada.

- En cas de doblar-se l'equip serà doblat per la dreta, sense rellevar-se.
- En cas d'averia reconeguda, l'equip podrà repetir la prova al final de les sèries.
- Les caigudes no són averia reconeguda.

## 5. CLASSIFICACIÓ I PREMIS

- Es sumaran el temps de la classificació individual de la Cronogimcana i de les Contrarellotges per Equips per a la classificació de la Copa Catalunya.
- **Trofeus:**
  - Trofeu individual al guanyador de cada categoria Masculina i Femenina de la Cronogimcana.
  - Medalles o Obsequi commemoratiu al segon i tercer de cada categoria Masculina i Femenina de la Cronogimcana.
- **Medalla:** als tres primers equips de les Contrarellotges per Parelles i Trios de totes les categories.
- **Obsequi commemoratiu:** per a tots els participants de les categories Pre-Benjamí i Benjamí.

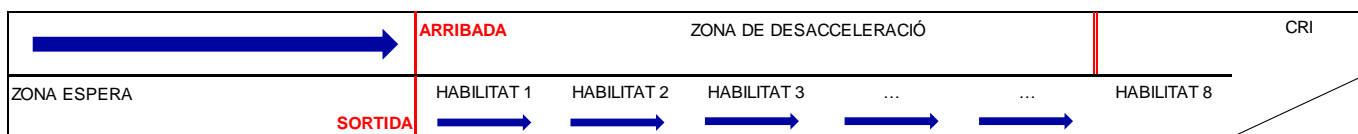
## 6. EXEMPLE DIADA

HORA	POBLACIÓ - DATA - Nº Total de Participants	Nº Voltes	Nº Participants	Nº Equips	Nº Sèries	Temps
10:00	Cronogimcana - Sortida cada 30"	-	116	-	-	80'
11:20	Scratx <b>Pre-Benjamí</b>	2 - 3v	6	-	-	10'
11:30	Scratx <b>Benjamí</b>	4v	9	-	-	10'
11:40	Contrarellotge Parelles <b>Principiant</b>	2v	23	11	6	30'
12:10	Contrarellotge Parelles <b>Aleví</b>	2v	33	16	8	40'
12:50	Contrarellotge Trios <b>Infantil</b>	3v	45	15	8	48'
13:38	Final					
13:45	Podis					

Taula 1: Exemple Diada

**Els horaris poden estar sotmesos a canvis en funció de les necessitats**

## 7. EXEMPLE ZONA DE SORTIDA



Il·lustració 2: Exemple zona de sortida

### Històric:

Versió Document	Data	Autor	Comentaris
V03.03.25	03/03/2025	X. Ràfols C. Ferrer S. Germain	Creació Normativa Verificació i correcció normativa 2025 Verificació format

Taula 2: Històric de versions document