

## NORMATIVA DIADA ESCOLAR DE CONTRARELLOTGE

### Infantils, Alevins, Principiants, Benjamins i Prebenjamins

#### Índex

1. REGLAMENT DIADA ESCOLAR DE CONTRARELLOTGE .....	2
2. CRONOGIMCANA .....	2
3. CONTRARELLOTGE PER PARELLES .....	5
4. CONTRARELLOTGE PER TRIOS .....	5
5. CLASSIFICACIÓ I PREMIS .....	6
6. EXEMPLIFICACIÓ DIADA .....	6
7. EXEMPLIFICACIÓ ZONA DE SORTIDA .....	6
8. Històric: .....	6

## 1. REGLAMENT DIADA ESCOLAR DE CONTRARELLOTGE

- **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.
- **Categories:** Infantils, Alevins, Principiants, Benjamins i Prebenjamins.
- **Proves** a disputar segons categoria:
  - **Cronogimcana:** Infantils, Alevins, Principiants, Benjamins i Prebenjamins
  - **Contrarellotge per parelles:** **Benjamins i Prebenjamins**, Principiants, Alevins
  - **Contrarellotge per trios:** Infantils.
- **Característiques i distàncies:**
  - **Cronogimcana:** Mínim 8 exercicis d'habilitat, segons característiques de l'espai disponible, seguit d'una volta individual al circuit permanent.
  - **Contrarellotge per parelles:** dues voltes (2000m) al circuit permanent.
  - **Contrarellotge per trios:** tres voltes (3000m) al circuit permanent
- **Bicicletes i desenvolupaments:**
  - ~~Desenvolupament limitat a 6,14 m (46 x16) fins a Alevins~~
  - Desenvolupament limitat a 6,40 m (48 x16) per a tots els ciclistes
  - 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 10º)
  - Es competirà obligatòriament amb rodes convencionals (prohibides les rodes lenticulars, pals o perfil superior a 60mm)
  - En categoria Prebenjamí 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 jutge/tècnic a cada zona (1 ,2 o 3) per registrar penalitzacions de cada ciclista i habilitat.

### **Habilitats cronometrades i penalitzables**

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'.

### **1. Ziga-zaga simple:**

- Sortejar a dreta i esquerra un total de 8 cons en línia.
- Distància entre cons: 1,5 m.

Penalització: 10" per tirar o moure qualsevol conus: 10".

### **2. Pas estret de 5 m:**

- Separació del pas estret: 15 cm.
- Passar pel mig del passadís sense tocar els elements que el delimiten.
- Opció passar per damunt d'un tauló de 15cm d'amplada i 5 cm d'alçada.

Penalització: 10" si es surt del passadís o es toca els límits

### **3. Pas aiupit:**

- Passar per una porta de 1,2m d'amplada i 1,20m d'alçada

Penalització: 10" si es tira el llistó.

### **4. Surplace:**

- Aturar-se sense posar peu a terra, durant 5", entre dues línies a 2m de separació.

Penalització: 10" per no fer-ho.

### **5. Volta al cercle:**

- Fer 1,5 voltes per l'interior d'un cercle de 3m de diàmetre, delimitat per conus.

Penalització: 10" si es surt del cercle, es tira o mou qualsevol conus o no es completen 1,5 voltes.

### **6. Revolt de 90º accentuat a la dreta i a l'esquerra:**

- Revolt de 90º accentuat, delimitat per conus, a dreta i esquerra

Penalització: 10" si es surt de la traçada de qualsevol revolt o es mouen o tiren els conus.

### **7. Balancí:**

- Passar per sobre d'un balancí (aprox. 30cm d'alçada i 1,2m de llargada)

Penalització: 10" si no el passa sencer.

### **8. Recollir bidó a terra, transportar-lo i deixar-lo a terra:**

- Agafar un bidó col·locat dins d'un cercle de 50 cm de diàmetre, transportar-lo i deixar-lo dins d'un altre cercle de 50 cm de diàmetre situat a 5 m del primer.
- Opció de fer canvi de ma del bidó abans de deixar-lo a terra
- Opció de deixar-lo dret a terra

Penalitzacions: 10" si no s'agafa el bidó del primer cercle o no es deixa dins del segon cercle

### **9. Revolt doble:**

- Corba doble delimitada amb conus.

Penalització: 10" si es surt de la traçada del revolt o es tira o mou qualsevol conus

### 10.- Slalom amb portes desplaçades

- Slalom sobre un total de 5 portes de 40 cm d'amplada.
- Distància entre portes aleatòria i irregular.

Penalització: 10" No passar per qualsevol porta de l'eslalom o tirar o moure els conus de senyalització

### 11.- Bunny Hop

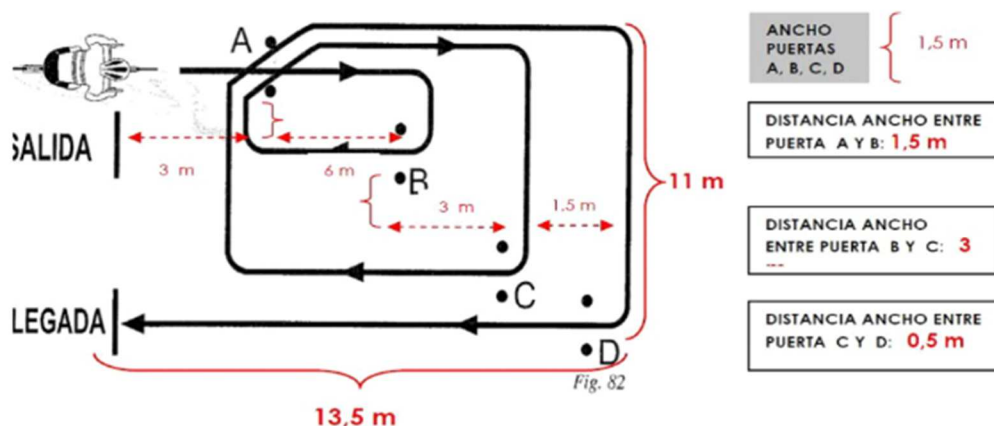
- Saltar un petit obstacle de 5 a 10cm d'alçada sense tocar-lo
- Opció per a Prebenjamins i benjamins de saltar un llistó metàl·lic de 1cm d'alçada.

Penalització: 10" Tocar o tombar l'obstacle amb qualsevol de les dues rodes

### 12. Remolí exocèntric:

- Fer 3 revolts en espiral de més curt a més llarg, delimitats per portes amb conus

segons la imatge:



Il·lustració 1: Esquema Remolí exocèntric

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

### 13. Volta al circuit permanent individualment:

Recórrer individualment la distància sobre el circuit permanent, sense fer cap drecera.

### CLASSIFICACIÓ:

El vencedor de la prova 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.

### 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. En cas de caiguda, s'atorgarà el temps en funció del pas per volta de les voltes precedents.

### 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". 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. En cas de caiguda s'atorgarà el temps en funció del pas per volta de les voltes precedents.

## 5. CLASSIFICACIÓ I PREMIS

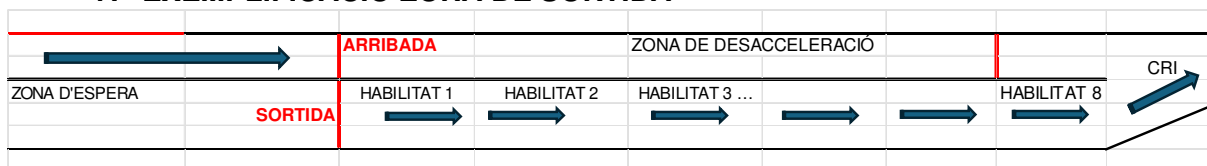
Es sumaran els temps de la classificació individual de la Cronogimcana i de les Contrarelloptes per Equips per a la classificació de la prova i de la Copa Catalunya

- **Medalla o Trofeu:** als 5 primers de les categories Principiant, Aleví i Infantil, masculí i femení, de l'òmnium de la Cronogimcana i Contrarelloptes per Parelles.
- **Obsequi** commemoratiu per a tots els Prebenjamins i Benjamins participants.

## 6. EXEMPLIFICACIÓ DIADA

8:45	CONTROL LLICÈNCIES Inscripció Equips Contrarellopte	
10:00	CRONOGIMCANA PRINCIPIANTS - BENJAMINS - PREBENJAMINS M/F	1V
10:15	CRONOGIMCANA ALEVINS M/F	1V
10:35	CRONOGIMCANA INFANTILS M/F	1V
11:10	CONTRARELLOTGE PARELLES BENJAMINS - PREBENJAMINS	2V
11:25	CONTRARELLOTGE PARELLES PRINCIPIANTS	3V
11:40	CONTRARELLOTGE PARELLES ALEVINS	4V
12:15	CONTRARELLOTGE TRIOS INFANTILS	5V
13:15	CEREMÒNIA PROTOCOLÀRIA	

## 7. EXEMPLIFICACIÓ ZONA DE SORTIDA



## 8. INFOGRAFIA

### Guia de la Diada Escolar de Contrarellopte

Informar els joves ciclistes, pares i entrenadors sobre les proves, categories i especificacions tècniques de la competició.

#### Proves per Categoria i Distàncies

**Modalitats segons l'edat**

**Cronogimcana**

Minim 8 exercicis d'habilitat + 1 volta individual al circuit.

**Parelles**  
Fins a Alevins

2000m (2 voltes)

**Trios**  
Exclusivament per a Infantils

3000m (3 voltes)

#### Equipament i Limitacions Tècniques

**Bicicleta convencional obligatòria**

✓

✗  
Quadres de contrarellopte

✗  
Acoblaments de manillar

Desenvolupament limitat a 6,40 m

6,40 m

48x16

Relació de marxes màxima permesa per a totes les categories.

**Bicicletes de BTT**

Només permeses a les categories Prebenjamí i Benjamí.

✓

© NotebookLM

## 9. Històric:

<b>Versió Document</b>	<b>Data</b>	<b>Autor</b>	<b>Comentaris</b>
V0	18/02/25	Xavier Ràfols	Creació document.
V1	15/01/26	Xavier Ràfols	Desapareix la prova Scratx de petits i unificació desenvolupaments
V2	27/4/26	Xavier Ràfols	Unificació de premis i trofeus