

1. INTRODUCCIÓ

EL pla de Tecnificació de la Federació Catalana de Ciclisme es un projecte centrat en la millora de les aptituds tècniques d'aquesta modalitat.

El pla esta destinats a corredors/es de categoria Cadet i Júnior.

Els corredors/Es convocats hauran de complir una sèrie de criteris que s' explicaran posteriorment.

La Formació tècnica serà impartida per tècnics qualificats tant de BTT, DH, BMX o Enduro.

2. PLA DE TECNIFICACIÓ

2.1 OBJECTIUS:

El objectiu del Pla de Tecnificació de la FCC és centra en la millora de la tècnica mitjançant diferents dies de formació o stage. El Pla és centra en les categories Cadets i Juniors (mas culí i Femení)

Les tècniques que s' ensenyaran serà les següents:

CONDUCCIÓ:

- Posició Base
- Posició de frenada activa
- Corbes elementals
- Corbes por inclinació
- Corbes por torsió
- Corbes por extensió

DROPS (TALLATS)

- Absorció mitjançant la tècnica de "Lunch "
- Saltar-los progressivament con "Lunch"
- Saltar-los progressivament con "preload"

SALTS:

- Absorció de salts
- Contacte en l'aire
- Salts amb la tècnica de preload
- Salts amb l'unió de preload + Lunch

ZONES TÈCNIQUES

- Posició en la bici en zones tècniques
- Lectura del terreny
- Elecció de línies
- Execució de seccions tècniques

Aquest Pla es durà a terme els caps de setmana, i poden ser d' 1, 2 o fins hi tot 3 dies.

2.2 DATES I UBICACIONS

Les dates (*) proposades per les formacions són les següents:

- 21-22 Març
- 23-24 Maig
- 20-21 Juny

Els llocs on es duran a terme aquestes formacions seran:

- Bike Park de Poma
- Bike Park La Sorrera
- Bike Park Andorra

(*)Les dates proposades poden ser modificades depenent de la disponibilitat del tècnics formadors.

3. CRITERIS DE SELECCIÓ PER EL PLA DE TECNIFICACIÓ

S'implanten uns criteris de selecció mitjançant els qual es triaran a els corredors/es. Els criteris establerts són:

- 3 primers/es del Campionat de Catalunya (temporada 2019)
- 4 primers/es Copa Catalana Internacional (temporada 2019)
- 3 primers/es Copa Catalunya Infantil (temporada 2019)

En el cas del Cadets que canviïn de categoria, que passin aquest 2020 a Júnior, podran continuar en el Pla de Tecnificació sempre i quan compleixen els criteris anteriorment exposats.

En el cas de que un corredor compleixi els dos criteris no es saltara a el següent corredor/a (ex. Si un corredor és campió de Catalunya i campió de copa catalana no passàrem al 5 o 4 de la llista)

4. OBLIGACIONS I COMPROMISOS

La FCC es compromet a dur a terme el Pla de Tecnificació, realitzant un mínim d' una sessió i un màxim de 3 sessions.

Els corredors que siguin convocats estan obligats:

- Signar els document d' autorització de menors
- Signar el document de Normes de comportament i Drets d' imatge
- Porta la roba de la Selecció Catalana, en cas de tenir, sinó cal portar la roba del seu equip o Club

La FCC es reserva el dret d' expulsió i /o sancionar aquells corredors no compleixin les normes o que presentin conductes anti-esportives.