

PROTOCOL SELECCIONS CATALANES 2025

Índex

1. Introducció:	2
2. Equip Tècnic:	2
3. Documentació:	2
4. Equipament Selecció Catalana:	2
5. Durant el Viatge:	2
6. Estada a l'Hotel:	2
7. Entrenaments:	3
8. Competició:	3
9. Actes Protocol·laris:	3
10. Comportament i Codi Ètic:	4
11. Material:	5
12. Ús de les Xarxes Socials:	5
Històric:	6
Taula 1: Històric de versions document	6

1. Introducció:

- Formar part de la selecció catalana implica no tenir actituds individualistes i col·laborar amb les tasques necessàries per al bé comú del grup.

2. Equip Tècnic:

- A cada sortida de selecció, hi serà un tècnic responsable de l'expedició, un mecànic i fisioterapeuta si fossin necessaris (segons dies de competició i nombre de corredors seleccionats).

3. Documentació:

- La documentació que s'ha de portar al estar convocat a la selecció catalana:
 - Llicència Federativa.
 - DNI.
 - Document Autorització pares (en cas de menors d'edat).
 - Indicacions i receptes mèdiques (en cas d'estar prenent algun medicament).

4. Equipament Selecció Catalana:

- A cada ciclista seleccionat se li farà entrega de **l'equipament de la selecció catalana** corresponent a la temporada 2025. Aquest equipament, ha de ser utilitzat per **tota la temporada 2025**, i s'haurà de mantenir en bon estat d'ús, en cas d'estar seleccionat per segona (o tercera) vegada durant la temporada.

5. Durant el Viatge:

- Durant el viatge i desplaçament a la competició (cotxe i furgoneta), no és obligatori posar-se cap samarreta ni polo de la FCC, a excepció que se us entregui un polo extra en cas de viatges a l'estranger i durant els vols.
- Durant els viatges es poden portar samarretes i/o polos de la FCC d'altres anys (qui els tingui).
- S'aconsella pels viatges llargs en vehicles, portar la roba la més còmoda possible (samarretes amples, xandalls, etc.).
- Porteu mantes o tovalloles velles per protegir les vostres bicicletes durant els viatges.

6. Estada a l'Hotel:

- Durant l'estada a l'Hotel, és obligatori portar el polo, pantaló o xandall, entregat per la FCC.
- Cap corredor no podrà passejar per l'hotel ni anar als àpats (esmorzar, dinar i sopar) sense l'equipament entregat per la FCC.
- Dins de les habitacions, no és obligatori portar la roba de la FCC, i cada ciclista es podrà posar la roba amb la qual es senti més còmode.

7. Entrenaments:

- Per entrenar, només es podrà utilitzar roba de la selecció catalana, qui la tingui d'anys anteriors la pot portar, o de l'equip al qual pertany el corredor i que s'especifica en la seva llicència federativa.
- L'equipament entregat de l'any en curs, només és obligatori per competir en la cursa, si es vol utilitzar durant l'entrenament un o dos dies previs, caldrà que el ciclista s'asseguri que podrà rentar i assecar amb temps suficient la roba, per ser utilitzada durant la competició.
- La FCC disposarà del seu espai i zona assenyalats per l'organització (pàdoc, carpa, zona d'escalfament, etc.).
- És responsabilitat de tots els integrants de la selecció ajudar al muntatge, desmuntatge i vetllar pel seu bon funcionament, ordre i neteja.

8. Competició:

- És obligatori durant la competició utilitzar l'equipament entregat per la FCC de l'any en curs.
- No es podrà competir amb un mallot o mono de temporades anteriors.
- De la resta de roba necessària per a la competició i que no és lliurada per la FCC, com pot ser el cas del culot, el ciclista haurà d'utilitzar la del seu.

9. Actes Protocol·laris:

- En el cas de que un ciclista sigui premiat, caldrà pujar al podi amb la mateixa equipació amb la qual ha competit.
- Només si la roba estigués en molt males condicions (per inclemències meteorològiques, pluja, fang, o estripada per caigudes) el tècnic responsable de l'expedició o el fisioterapeuta tindrà a l'arribada, roba de recanvi pel ciclista que s'ha de presentar a podi.
- No es permet la presència en actes protocol·laris, de tècnics i ciclistes, sense l'equipació oficial de la FCC.
- L'incompliment d'aquesta norma pot implicar sancions als implicats.

10. Comportament i Codi Ètic:

- Els participants durant les concentracions i sortides de selecció catalana es comprometen a mantenir una actitud esportiva responsable i respectuosa envers la resta de participants, tècnics, equip arbitral i persones de l'entorn.
- El codi es centra en la conducta general del ciclista.
- L'aplicació del codi es recolza el [Codi Ètic esportiu de la FCC](#), el [Reglament de la UCI – Código Ético](#) i la [Carta Europea de l'Esport](#).
- En cas de conductes que infringeixi els documents esmentats al punt anterior podran ser denunciades al [Canal Ètic de la FCC](#).
- Horaris i àpats d'entrenaments:
 - El tècnic responsable de l'expedició, indicarà en cada moment els horaris d'àpats i entrenaments.
 - Es demana màxima puntualitat tant a taula com a les sortides en bicicleta.
 - És un tema de respecte pels companys i tècnics que sí són puntuals, no fer-los esperar, quan ells si compleixen amb l'horari indicat, i han deixat de fer altres coses per ser puntuals.
- Horari nocturn i descans:
 - També el tècnic indicarà l'horari nocturn el qual tots els ciclistes hauran d'estar a les seves habitacions, per descansar i dormir i no es permet sortir.
 - És totalment desaconsellat abans d'anar a dormir, l'ús dels telèfons mòbils, ordinadors, TV o pantalles digitals.
 - S'ha comprovat que aquests dispositius danyen als ulls, i dificulten el son, alterant la retina ocular que s'imagina que és de dia, i no es prepara per a la visió nocturna i el descans. Estudis demostren que dues hores abans d'anar a dormir, no s'hauria d'utilitzar pantalles digitals. Es pot reposar al llit, xerrant amb el company, escoltant música o llegint un llibre.
 - Si el tècnic ho creu convenient (en cas de menors d'edat), abans d'anar a dormir es recolliran els dispositius mòbils dels ciclistes.

11. Material:

- Cada corredor és responsable del seu material, pertinences, roba, bicicleta i recanvis.
- Cada corredor ha d'estar atent al seu material, saber a quina furgoneta es carrega la bicicleta, i quan arribi a l'hotel descarregar-la i saber on es guarda.

12. Ús de les Xarxes Socials:

- Durant els dies de concentració amb la selecció, es pot fer ús de les xarxes socials.
- Tots els continguts que es comparteixin han de ser amb la roba de la selecció catalana.
- Quan un va a un esdeveniment amb la Selecció i/o publica amb la roba de la selecció ha de tenir amb compte que un és ambaixador de la marca "Federació Catalana de Ciclisme" i que, per tant, un és la nostra "imatge" a l'esdeveniment o competició a la qual un està convocat.
- Per aquest motiu, un ha de ser respectuós amb el llenguatge, amb els companys i rivals o altres perfils.
- Està totalment prohibit publicar insults i actituds poc esportives, esquivar polèmiques, i evitar publicar missatges agressius o de crítica no constructiva.
- Un ha d'utilitzar un llenguatge respectuós i normalitzat, preferentment (fent que els missatges es puguin llegir, sigui l'idioma que sigui).
- Es pot donar el cas que altres mitjans de comunicació pertanyents a l'organitzador de la cursa i mitjans de premsa o altres mitjans de comunicació presents a la cursa o esdeveniment, utilitzin alguna imatge publicada per algú dels integrants, situació que no controla la FCC i que, per tant, no és de la seva responsabilitat.
- En cas que no les vulgueu cedir, manifesteu-los-hi pels mitjans que hagin destinat en cada cas.
- En el cas de Twitter i Instagram, es demana que les fotos i/o vídeos que es comparteixin portin l'etiqueta #ciclismecat.
- Es demana etiquetar tant a Facebook, Twitter com Instagram els perfils en cada cas de la FCC @ciclismecat (@catciclisme en cas de Facebook).
- En cas de tenir actituds poc apropiades als perfils socials o fer-ne un ús irresponsable vers la marca FCC, es prendran les mesures disciplinàries corresponents.

Històric:

Versió Document	Data	Autor	Comentaris
V1	05/01/2024	M. Vilajosana	Creació del document
V2	10/02/2024	S. Germain	Adaptació del format
V3	21/02/2024	S. Germain	Afegir nom del document a peu de pàgina
V05.02.25	05/02/2025	D. Gómez S. Germain	Adaptació normativa 2025 Punt 10. Afegir per homogeneïtat als altres documents els 4 primers punts Verificació format

Taula 1: Històric de versions document