

PROTOCOL SELECCIONS CATALANES 2026

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	3
7. Entrenaments	3
8. Competició	3
9. Actes Protocol·laris	4
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 deixar de banda les actituds individualistes i col·laborar en les tasques necessàries per al bé comú del grup.

2. Equip Tècnic

- A cada sortida de selecció, hi haurà un tècnic responsable de l'expedició, altres tècnics, 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.
 - Autorització dels pares o tutors legals (en cas de menors d'edat).
 - Informació sobre la medicació que s'estigui prenent i la corresponent recepta mèdica, si s'escau.

4. Equipament Selecció Catalana

- A cada ciclista seleccionat/da se li farà entrega de **l'equipament de la selecció catalana** corresponent a la temporada en curs.
- Aquest equipament s'haurà d'utilitzar durant **tota la temporada 2026** i s'haurà de mantenir **en bon estat**. En cas d'estar seleccionat/da per segona (o tercera) vegada durant la mateixa temporada es farà servir el mateix equipament, i en cas de deteriorament (caigudes,...) es podrà reposar.
- En tot moment cal donar una bona imatge de Selecció, fent un bon ús de l'equipament lliurat.

5. Durant el Viatge

- Durant el viatge i els desplaçaments a la competició (cotxe i/o furgoneta), no és obligatori portar cap samarreta ni polo de la FCC, excepte en el cas que s'entregui un polo addicional per a viatges a l'estranger i durant els vols.
- Durant els viatges es poden portar samarretes i/o polos de la FCC d'altres temporades (per a qui en tingui).
- En els desplaçaments llargs en vehicle, es recomana portar roba còmoda (samarretes amples, xandalls, etc.).
- Porteu mantes o tovalloles velles per protegir les vostres bicicletes durant els viatges.
- Durant els desplaçaments és obligatori seguir les indicacions dels conductors i tècnics responsables, mantenir els vehicles nets i utilitzar correctament els sistemes de seguretat obligatoris.

6. Estada a l'Hotel

- Durant l'estada a l'Hotel, és obligatori portar el polo, el pantaló o el xandall, entregats per la FCC.
- Cap corredor/a no podrà passejar per l'hotel ni assistir 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 podrà vestir la roba amb què se 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/la corredor/a i que s'especifica a la seva llicència federativa.
- L'equipament entregat de l'any en curs, només és obligatori per competir. Si es vol utilitzar durant l'entrenament un o dos dies previs a la competició, el/la ciclista s'haurà d'assegurar que el podrà rentar i assecar amb prou temps perquè estigui en condicions de ser utilitzat el dia de la competició.
- La FCC disposarà d'un espai assignat per l'organització (pàdoc, carpa, zona d'escalfament, etc.).
- És responsabilitat de tots els integrants de la selecció col·laborar en el muntatge i desmuntatge d'aquest espai, així com vetllar pel seu bon funcionament, ordre i neteja.
- Abans de cada concentració o competició, el/la ciclista té l'obligació d'informar el/la tècnic/a responsable de qualsevol lesió, malaltia, tractament mèdic o circumstància que pugui afectar el seu rendiment o la seva seguretat.

8. Competició

- És obligatori competir amb l'equipament oficial entregat per la FCC de l'any en curs.
- No es podrà competir amb un mallot o mono de temporades anteriors.
- La resta de peces necessàries per a la competició que no siguin lliurades per la FCC, com ara el culot, hauran de ser aportades pel mateix/a ciclista.

9. Actes Protocol·laris

- En el cas de que un/a ciclista sigui premiat/ada, haurà de pujar al podi amb el mateix equipament amb què ha competit.
- Només si la roba estigués en molt males condicions (a causa de les inclemències meteorològiques, la pluja, el fang, o desperfectes provocats per una caiguda) el/la tècnic/a responsable de l'expedició o el/la fisioterapeuta facilitarà roba de recanvi al/la ciclista abans de la cerimònia del podi.
- No es permet la presència de tècnics/ques ni de ciclistes en actes protocol·laris sense l'equipament oficial de la FCC.
- L'incompliment d'aquesta norma pot comportar sancions per a les persones implicades.

10. Comportament i Codi Ètic

- Els participants en les concentracions i sortides de selecció catalana es comprometen a mantenir una actitud esportiva, responsable i respectuosa entre ells/elles i envers a la resta de participants, tècnics, equip arbitral i totes les persones de l'entorn.
- Aquest codi es centra en la conducta general del/de la ciclista.
- La seva aplicació es basa en el [Codi Ètic esportiu de la FCC](#), el Codi Ètic de la UCI [Reglament de la UCI – Código Ético](#) i la [Carta Europea de l'Esport](#).
- En cas de conductes que infringeixin els documents esmentats al punt anterior, aquestes podran ser denunciades al [Canal Ètic de la FCC](#).
- Durant qualsevol viatge, concentració o activitat oficial de la selecció catalana queda prohibit el consum d'alcohol, tabac, cigarretes electròniques o qualsevol altra substància prohibida per la legislació vigent o la normativa antidopatge.
- Horaris d'entrenaments i àpats:
 - El/la tècnic/a responsable de l'expedició indicarà en tot moment els horaris dels àpats i dels entrenaments.
 - Es demana la màxima puntualitat tant als àpats com a les sortides en bicicleta.
 - La puntualitat és una mostra de respecte envers els companys i els tècnics. No és acceptable fer-los esperar quan la resta de l'equip compleix els horaris establerts.

- Horari nocturn i descans:
 - o El/la tècnic/a establirà l'horari nocturn, a partir del qual tots els/les ciclistes hauran de romandre a les seves habitacions per descansar. No es permetrà sortir-ne sense autorització.
 - o Es desaconsella totalment l'ús de telèfons mòbils, ordinadors, televisors o altres pantalles digitals abans d'anar a dormir.
 - o Diversos estudis indiquen que l'exposició a pantalles abans de dormir pot dificultar el descans i alterar els ritmes naturals del son. Per aquest motiu, es recomana evitar-ne l'ús durant les dues hores prèvies al descans. En aquest temps es poden realitzar activitats com conversar amb el company d'habitació, escoltar música o llegir un llibre.
 - o Si el/la tècnic/a ho considera convenient, especialment en el cas de menors d'edat, podrà recollir temporalment els dispositius mòbils abans d'anar a dormir.

11. Material

- Cada corredor/a és responsable del seu material, les seves pertinences, la seva roba, la bicicleta i els recanvis.
- Cada corredor/a ha d'estar atent al seu material, saber a quina furgoneta es carrega la bicicleta i, un cop arribi a l'hotel, descarregar-la i assegurar-se que queda guardada al lloc assignat.
- Tot el material cedit per la FCC (vehicles, eines, rodets, carpes, emissores, equipament, etc.) haurà de ser utilitzat de manera responsable. Els desperfectes ocasionats per un ús negligent podran ser reclamats al responsable.
- En el cas de produir-se un dany en algun element del material cal comunicar-ho al tècnic responsable.

12. Ús de les Xarxes Socials

- Durant els dies de concentració amb la selecció catalana es permet fer ús de les xarxes socials.
- Tots els continguts que es comparteixin s'hauran de publicar amb la roba de la selecció catalana.
- Quan un/a ciclista assisteix a un esdeveniment amb la selecció catalana i/o publica continguts vestint l'equipament oficial, representa la Federació Catalana de Ciclisme i n'és una de les seves imatges. Per aquest motiu, cal mantenir una actitud responsable.
- Les publicacions han de ser respectuoses tant en el llenguatge com en el tracte envers els companys, els rivals, els tècnics i qualsevol altra persona o entitat.
- Està totalment prohibit publicar insults, comentaris ofensius, actituds antiesportives o missatges agressius, així com generar o alimentar polèmiques o difondre crítiques que no siguin constructives.

- Es recomana utilitzar un llenguatge correcte, respectuós i fàcilment comprensible, independentment de l'idioma utilitzat.
- Les imatges o vídeos publicats pels integrants de la selecció catalana poden ser utilitzats per l'organització de la competició, pels mitjans de comunicació o per altres canals informatius presents a l'esdeveniment. La FCC no té control sobre aquests usos ni se'n pot fer responsable.
- En cas que no vulgueu autoritzar aquest ús, haureu de comunicar-ho directament als organitzadors o als mitjans corresponents, pels canals que aquests hagin establert.
- En les publicacions a Instagram i X (abans Twitter), es demana que les fotos i/o vídeos que es comparteixin portin l'etiqueta #ciclismecat
- També es demana etiquetar els perfils oficials de la FCC a les diferents xarxes socials: @ciclismecat a Instagram i X, i @catciclisme a Facebook.
- Les actituds inadequades a les xarxes socials o qualsevol ús irresponsable que pugui perjudicar la imatge de la Federació Catalana de Ciclisme podran donar lloc a l'adopció de 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	Adaptació normativa 2025
		S. Germain	Punt 10. Afegir per homogeneïtat als altres documents els 4 primers punts
V05.02.26	05/02/2026	H. Casas	Verificació format
V19.07.26	19/07/2026	S. Germain	Adaptació normativa 2026
			Canvi enllaç Canal Ètic
			Verificació format 2026

Taula 1: Històric de versions document