



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO

# REGULAMENTO DO CICLISMO DE INICIAÇÃO 2015

Atualizado a 11/11/2014



## REGULAMENTO de CICLISMO DE INICIAÇÃO 2015

Com o objetivo de uniformizar a atividade desportiva dos praticantes dos escalões de Benjamins, Iniciados, Infantis e Juvenis, e tendo em conta que nesta etapa formativa dos jovens praticantes o mais importante é alcançar um desenvolvimento multiforme e harmónico do organismo, elevar o nível geral das suas capacidades funcionais, enriquecer o conjunto dos diversos hábitos motores e da destreza e assimilar os fundamentos básicos do ciclismo, a U.V.P./F.P.C. concebeu as Regras Técnicas para os Encontros de Escolas de Ciclismo (Benjamins, Iniciados, infantis e Juvenis) dos quadros competitivos das Associações Regionais.

### 1. REGRAS TÉCNICAS PARA OS ENCONTROS DE ESCOLAS DE CICLISMO

**Categoria, idade, desenvolvimento / bicicleta, provas, condições de participação.**

Cada concorrente (masculino e feminino) realiza as provas na categoria em que está licenciado.

**A categoria de Pupilos foi integrada em conjunto com os Benjamins.**

CATEGORIA (Masculinos e Femininos)	IDADE (Ano de Inscrição)	DESENVOLVIMENTO/ BICICLETA	PROVAS
<b>PUPILOS</b>  <b>E</b>  <b>BENJAMINS</b>	<b>5 / 8 Anos</b>  Nascidos 2007 a 2010	Considerando a natureza das provas a disputar é autorizado a utilização de bicicletas do tipo BMX, Estrada e BTT, sem limitação em relação ao desenvolvimento máximo	- DESTREZA (Gincana)  (Duas Mangas)  As provas de Destreza (gincana) poderão integrar programas de educação rodoviária.  <u>Nesta categoria a Destreza não terá o obstáculo (elástico).</u>



<b>INICIADOS</b>	9 / 10 Anos	<b>ESTRADA</b>  Desenvolvimento máximo autorizado: 5.60 (42 X 16)  Nesta categoria o concorrente tem de fazer as duas provas com a mesma bicicleta	- DESTREZA (gincana) - PROVA EM LINHA - Aconselhável 4 a 6 km
	Nascidos 2005 e 2006	<b>BTT</b>  Sem limitações em relação ao desenvolvimento	-----  - DESTREZA (Gincana) Regional, Inter-regional e Nacional - BTT-CrossCountry - Aconselhável 2 a 4 km

<b>INFANTIS</b>	11 / 12 Anos	<b>ESTRADA</b>  Desenvolvimento máximo autorizado: 6.14 (46 X 16)  Nesta categoria o concorrente tem de fazer as duas provas com a mesma bicicleta	Nos Encontros Regionais, Inter-Regionais, Nacionais, Internacionais todas as realizações incluirão duas provas, a saber:  - DESTREZA (gincana) - PROVA EM LINHA: Aconselhável 6 a 10 km
	Nascidos 2003 e 2004	<b>BTT</b>  Sem limitações em relação ao desenvolvimento	-----  - BTT-CrossCountry  Aconselhável 3 a 5 km



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

<b>JUVENIS</b>	13 / 14 Anos	<b><u>ESTRADA</u></b> Desenvolvimento máximo autorizado: 6.40 (48 X 16)	Nos Encontros de Escolas de Ciclismo, todas as realizações incluirão duas provas com exceção dos Encontros de âmbito associativo em que a prova de Contrarrelógio Individual poderá não se efetuar devido a falta de condições de segurança, de logística e outras devidamente justificadas.
	Nascidos 2002 E 2001	----- <b><u>BTT</u></b> Sem limitações em relação ao desenvolvimento	- CONTRARRELÓGIO INDIVIDUAL:  máximo <b>4 km</b>  - PROVA EM LINHA:  Aconselhável 20 a 30 km  -----  - BTT-Cross Country  Aconselhável 7 a 10 km  De 30 a 45 minutos

**1.1.1** - As concorrentes Cadetes Femininas estarão autorizadas a participar nas provas de Juvenis, mas com classificação separada. **Esta regra não se aplica no Encontro Nacional de Escolas.**

Nas provas Regionais de Escolas e quando houver também prova de Cadetes Masculinos, as Cadetes Femininas correrão com os Juvenis.

**1.1.2** - Na categoria de Juvenis, admite-se o mesmo procedimento adoptado nos restantes escalões de formação e de competição permitindo que os concorrentes compitam por um clube de Estrada e outro no BTT, sempre que o seu clube de origem não esteja presente nessa prova. No Encontro Nacional de Escolas, os Juvenis nesta situação só poderão representar o clube de origem.



## 1.2 Características das provas

### 1.2.1 - Prova de Destreza –(Pupilos e Benjamins), Iniciados e Infantis

**1.2.1.1** - O percurso, com diversos obstáculos, deverá ter um comprimento mínimo de 80 metros, sempre que possível a largura de 3 metros, e ser devidamente delimitado e sinalizado.

**1.2.1.2** - O grau de dificuldade do percurso deve ser adequado à categoria a que se destina, para que todos os obstáculos possam ser contornados ou ultrapassados pela maioria dos concorrentes.

**1.2.1.3** - Os concorrentes são obrigados a cumprir todo o percurso.

**1.2.1.4** - A Destreza pode ser efetuada por dois concorrentes em simultâneo, caso o Comissário verifique que tem condições para mandar avançar o segundo concorrente. Se por algum motivo os concorrentes se juntarem dará direito a que no final os dois concorrentes repitam a Gincana (para que nenhum seja prejudicado).

**1.2.1.5** - Se o concorrente quando está a fazer a Destreza encontrar um obstáculo fora do local ou derrubado deverá repetir no final.

**1.2.1.6** - Em todas as provas o número mínimo de obstáculos é de oito.

### 1.2.2 - Prova em Linha - Iniciados, Infantis e Juvenis

**1.2.2.1** - O apoio mecânico rege-se-á pelo que determina o R.G.T.C.

**1.2.2.2** - Nas provas em linha de Iniciados (Masc./Fem), Infantis (Masc./Fem.) e Juvenis (Masc./Fem.) não é permitido qualquer tipo de abastecimento durante a prova, quer dado por directores, treinadores e/ou familiares. A infração a esta norma dá um minuto de penalização ao concorrente.

**1.2.2.3** - Quando o número de atletas inscritos em cada categoria for elevado e o percurso não comportar tantos atletas, poderá ter de se recorrer a duas mangas (Dorsais pares e ímpares) para apuramento de uma final.

Os atletas que não passem á final serão colocados na classificação geral no lugar seguinte á mesma, pela ordem dos tempos realizados nas mangas de apuramento.

**1.2.2.4** - A chamada para a ordem de partida será feita pela classificação da prova de Destreza ou pelo contrarrelógio (Juvenis). Se por alguma razão a prova em linha for realizada em primeiro lugar, a ordem de chamada será feita pela ordem de inscrição.



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

**Para que não seja colocada uma equipa completa na linha da frente, as equipas formarão em fila.**

### **1.2.3 - Contrarrelógio Individual - Juvenis**

**1.2.3.1** - As partidas serão dadas de minuto a minuto, sempre que possível intercalando participantes de equipas diferentes.

**1.2.3.2** - O aquecimento no percurso depois da partida do primeiro corredor é proibido.

**1.2.3.3** - O concorrente que se apresente à partida depois da hora verá o seu tempo contar como se tivesse partido à hora prevista, não podendo interferir com a partida de outro corredor que esteja a partir na sua hora.

**1.2.3.4** – Em caso de furo no C/R comprovado pelo comissário, o atleta poderá repetir no final.

### **1.3 – Penalizações**

#### **1.3.1 - Prova de Destreza – (Pupilos e Benjamins), Iniciados e Infantis**

**1.3.1.1** - Passagem deliberada ao lado de um obstáculo será penalizada com a **desclassificação ao último lugar da prova de destreza (manga), acrescido de 1 minuto de penalização.**

**1.3.1.2** - Treinar no percurso depois do início da prova será penalizado com 30 segundos.

**1.3.1.3** - Nos obstáculos “Bidão” e “Bandeira” existem as seguintes penalizações:

a) Concorrente não apanha o obstáculo, **penaliza 20”** e segue para o obstáculo seguinte;

b) Concorrente apanha o obstáculo mas não o coloca no devido lugar, **penaliza 10”** e segue para o obstáculo seguinte.

**1.3.1.4** - Cada falta a seguir indicada será penalizada com 10 segundos (**penalizar o número de vezes que for cometida a falta**):

- ⇒ Não respeitar a indicação das setas (**obrigatório respeitar sempre**);
- ⇒ Sair dos limites da pista;
- ⇒ **Pisar os limites da pista (oito e roda).**
- ⇒ Derrubar ou deslocar os obstáculos a transpor (**continuar o obstáculo até ao fim**);
- ⇒ Colocar um pé ou dois no chão (**um ou dois pés é uma só penalização, mas penalizar cada vez que acontece**).

**1.3.1.5** - Mesmo que um concorrente penalize num obstáculo tem de o cumprir até ao fim, exceto no caso do bidão e da bandeira que segue o procedimento indicado no artigo 1.3.1.3

**O concorrente que tenha tido dificuldade em colocar a bandeira pode voltar a trás e tentar de novo.**

### **1.3.2 - Contrarrelógio Individual - Juvenis**

**1.3.2.1** - Na prova de Juvenis o aquecimento no percurso depois da partida do primeiro corredor é proibido. A infração a esta regra terá 1 minuto de penalização.

**1.3.2.2** - Não é permitido o uso de bicicletas **específicas de contrarrelógio nem a colocação de qualquer apoio ou extensor** no guiador.

## **1.4 - Avaria**

**1.4.1** - Na prova de Destreza a **avaria** devidamente comprovada pelos comissários dará direito a uma repetição integral do percurso, após todos os concorrentes terem completado a prova (manga).

**1.4.2** – Caso a bicicleta que fez a Destreza fique inoperacional por avaria grave o atleta poderá efetuar a prova em linha com uma outra mas com o mesmo diâmetro de roda.

## **1.5 - Classificações/Bonificações**

### **1.5.1 - Prova de Destreza**

**1.5.1.1** - Os concorrentes serão classificados em função do tempo gasto em efetuar o percurso, acrescido do tempo das penalizações. Os tempos são tomados até ao centésimo de segundo.

**1.5.1.2** - **Categoria de Pupilos e Benjamins** - O concorrente que não registar nenhuma penalização (percurso limpo) tem **10 segundos de Bonificação** que será subtraído ao tempo da respectiva manga.

**1.5.1.3** - As bonificações não se aplicam na Categoria de Iniciados e Infantis.

**1.5.1.4** - Será vencedor quem efetuar menos tempo depois de somadas as penalizações, se as houver.

**1.5.1.5** - Quando se realizarem duas mangas a classificação será determinada pelo melhor tempo das duas mangas. Em caso de empate, o desempate far-se-á através do **melhor resultado da outra manga**.

## 1.5.2 - Classificação Geral Individual

**1.5.2.1** - As Classificações Gerais de cada categoria incluem conjuntamente os concorrentes masculinos e femininos. A partir da Classificação Geral Individual de cada categoria elabora-se uma Classificação Masculina e outra Feminina, **unicamente** para realização de pódio.

**1.5.2.2** - Na Categoria de **Pupilos** e Benjamins a classificação será determinada pelo melhor tempo das duas mangas. Os tempos são tomados ao centésimo de segundo. Em caso de empate, o desempate far-se-á através **do melhor resultado da outra manga**.

**1.5.2.3** - A classificação geral individual nas categorias de Iniciados, de Infantis e de Juvenis é ordenada em função dos tempos gastos no conjunto das provas realizadas. **Os tempos são tomados ao centésimo de segundo**.

**1.5.2.4** - Em caso de empate nos centésimos de segundo, o desempate far-se-á a favor do mais bem classificado na prova em linha.

## 1.5.3 - Classificação Geral por Equipas

**1.5.3.1** - A classificação geral por equipas será estabelecida para todas as Escolas sendo ordenadas nos primeiros lugares as que participem com as quatro categorias: **Pupilos** e Benjamins, Iniciados, Infantis e Juvenis, a seguir as que tiverem três categorias, depois as que tiverem duas e por fim as que tiverem uma categoria.

**1.5.3.2** - A classificação geral por equipas será estabelecida pelo somatório dos pontos obtidos nas provas realizadas pelos 4 corredores mais bem classificados de cada Escola, mas terá de contemplar um concorrente de cada categoria (Masculino ou Feminino) e conforme a alínea anterior.

**1.5.3.3** . Em caso de empate, o desempate far-se-á a favor da Escola que tenha obtido melhor classificação no escalão de **Pupilos** e Benjamins em primeiro lugar.



## 2. DISPOSIÇÕES GERAIS – Encontros de Escolas de Ciclismo

**2.1** - Os Encontros de Escolas deverão realizar-se em circuitos planos (pode apresentar ligeiras inclinações) com algum grau de dificuldade, fechados ao trânsito e com o máximo de condições de segurança.

**2.2** - As práticas desportivas (Encontros de Escolas de Ciclismo) estão abertas à participação de todos os concorrentes filiados na U.V.P./F.P.C. nas categorias: **Pupilos** e Benjamins, Iniciados, Infantis e Juvenis, independentemente da indicação que existir na respetiva licença (Estrada, BTT, BMX ).

**2.3** - O Calendário nacional e regional de Ciclismo de Iniciação. A atividade será realizada aos sábados, domingos e feriados .

**2.4** - A U.V.P./F.P.C. através do seu Gabinete Técnico emitirá um Croqui (circuito de destreza), antes do início de cada época, adequado ao desenvolvimento motor e da destreza dos **Pupilos** e Benjamins, Iniciados e Infantis e que deverá ser aplicado em todas as realizações dos Encontros de Escolas de Ciclismo.

**2.5** - A participação de praticantes destas categorias em Encontros, ou Provas no Estrangeiro, tem que ter a autorização prévia da U.V.P./F.P.C.

### 2.6 - PRÉMIOS

**2.6.1** - Não é permitido o pagamento de prémios pecuniários a estas categorias.

**2.6.2** - Estabelece-se como prémios (Taças, Troféu ou Peça alusiva) nos Encontros Inter-regionais: e Encontro Nacional o seguinte:

- **Individuais** | Estrada, BTT, em cada categoria, Masculino e Feminino

- . Encontros Inter-regionais: 1.º ao 3.º
- . Encontro Nacional: 1.º ao 5.º

- **Coletivos** | Estrada, BTT

- . Encontros Inter-regionais: 1.ª à 3.ª equipa
- . Encontro Nacional: 1.ª à 5.ª equipa

**2.6.3** - Nos Encontros de âmbito regional e noutros Encontros os prémios são definidos através do Regulamento Particular do evento aprovado pela UVP / FPC.

**2.7** - Aos casos omissos neste regulamento aplica-se o R.G.T.C.

**2.8** - Nas datas do calendário Nacional da UVP-FPC com iniciativas de Encontros Escolas, Estrada ou BTT, não serão autorizados Encontros Regionais Associativos na zona correspondente (A ou B) nas 48 horas antecedentes.

**2.9** - **Não existem Campeões Regionais, bem como Campeões Nacionais no escalão de Escolas, haverá sim um 1º Classificado no Encontro de Escolas (por escalão etário, Masculino e Feminino) em cada vertente.**

**2.10** - Em caso algum, nos Encontros Regionais, Inter-Regionais e Encontro Nacional, poderá a categoria de **Pupilos** e Benjamins realizar provas em linha nas vertentes de Estrada .

**2.10.1** - Apenas nos eventos de BTT se autorizam que se realize pequenos circuitos recreativos, sem grau de inclinação e com segurança, o percurso tem uma distância máxima de 500m. Mas sempre individualmente.

# ADESÃO PROJETO

## ESCOLAS DE CICLISMO 2015

A UVP / FPC – Federação Portuguesa de Ciclismo no âmbito do apoio à prática desportiva do Ciclismo de Iniciação apoiará as entidades que se filiem em Escolas de Ciclismo de acordo com os seguintes critérios:

### 1. Adesão

A adesão implica três fases:

- 1.1- Entrega do Formulário de Enquadramento Desportivo 2015 no ato da inscrição do clube (Escola).
- 1.2- **O número total de ciclistas federados até 28 de Fevereiro de 2015** (se até esta data a Escola não tiver no mínimo 4 atletas inscritos fica automaticamente fora do apoio financeiro).
- 1.3- **Preenchimento de uma ficha Individual com os dados Antropométricos do atleta no ato da inscrição.**

### 2. Responsabilidades

#### 2.1- UVP / FPC – Federação Portuguesa de Ciclismo

A UVP / FPC – A Federação Portuguesa de Ciclismo proporcionará acompanhamento técnico e financeiro bem como formação adequada aos clubes (Escolas de Ciclismo).

A Federação Portuguesa de Ciclismo atribui apoio financeiro às Escolas de acordo com o Regulamento: **ADESÃO E APOIO FINANCEIRO ÀS ESCOLAS DE CICLISMO 2015**

#### 2.2. Escolas (Clubes)

O Programa anual de ações das Escolas envolve os seguintes aspetos:

**2.2.1-** Cada Escola terá de enviar as medidas antropométricas dos atletas (**altura, entre pernas, tronco, braço, antebraço, coxa, perna e peso**)

- Ato da filiação

- até 15 de Julho

- até 15 de Outubro

**2.2.2-** Cada Escola efetua o Relatório Anual (Relatório de Atividades Doc. 5) e Resumo Final da Atividade Desenvolvida pela Escola Doc. 6) **até 15 outubro de 2015.**

### **3. Apoio Financeiro**

#### **Programa**

**3.1-** O valor de 15.000€ será distribuído em duas tranches pelas Escolas inscritas na UVP-FPC em 2015, em conformidade com os seguintes critérios:

**3.2 - 1ª tranche, 10.000€**

**a)** Se até 28 de Fevereiro a Escola não tiver no mínimo 4 atletas inscritos fica automaticamente fora do projeto.

**b)** Preenchimento de uma ficha Individual com os dados Antropométricos do atleta no ato da inscrição.

**c) Participação:** cada Escola recebe na proporção do número de atletas participantes nos Encontros Inter-Regionais e no Encontro Nacional (Estrada e BTT).

#### **NOTA:**

Fórmula de atribuição: Os €10.000 dividem-se pelo número total de atletas participantes nos Encontros Inter-Regionais e Encontro Nacional, o valor resultante é multiplicado pelo número de atletas participantes de cada Escola.

O planeamento da temporada deve permitir o equilíbrio entre as atividades da Escola de Ciclismo (sessões de treino e encontros/competições), as atividades académicas, familiares e lúdicas do jovem atleta, de modo a que as diferentes componentes não sejam prejudicadas. Assim, deve-se respeitar particularmente os inícios dos períodos escolares e momentos de avaliação ou preparação para a avaliação, bem como, um período de férias dedicado à família e um período de descanso.



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Tabela do Nº de Participações Recomendadas pela UVP por Atleta</b>
<b>PUPILOS BENJAMINS</b>	<b>5 – 8 Anos</b>	<b>15</b> - Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais e Nacional
<b>INICIADOS</b>	<b>9 – 10 Anos</b>	<b>15</b> - Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais e Nacional
<b>INFANTIS</b>	<b>11 – 12 Anos</b>	<b>15</b> - Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais e Nacional
<b>JUVENIS</b>	<b>13 – 14 Anos</b>	<b>20</b> – Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais, Nacional e iniciativas internacionais, em caso de selecção do ciclista

### **3.3 – 2ª tranche, €5.000:**

**Cumprimento das tarefas inerentes aos pontos: 2.2.1 e 2.2.2 deste regulamento.**

#### **3.3.1 – Critérios de distribuição:**

1 Ponto	Medidas Antropométricas Julho
1 Ponto	Medidas Antropométricas de Outubro
1 Ponto	Relatório de Atividades (Doc. 5)
1 Ponto	Resumo Final da Atividade Desportiva Desenvolvida pela Escola ( Doc. 6)

A referida verba será dividida pelo total de pontos obtidos pelas escolas , o valor resultante é multiplicado pelo número de pontos de cada Escola.



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO

### 3.4 – Apoio Financeiro aos Encontros das Escolas de Ciclismo

	ENCONTROS INTER-REGIONAIS	ENCONTRO NACIONAL	CRITÉRIOS
Comissários	UVP-FPC	UVP-FPC	Obrigações Financeiras UVP-FPC
Subsídio de Alimentação	1 Refeição (5,00€)	2 Refeições Fornecidas pela organização	01 - 05 Atletas+1 Dir./Treinador 06 - 10 Atletas+2 Dir./Treinador +de 10 Atletas+3 Dir./Treinador
Subsídio de alojamento	não se aplica	(10,00€) *	01 - 05 Atletas+1 Dir./Treinador 06 - 10 Atletas+2 Dir./Treinador +de 10 Atletas+3 Dir./Treinador
Transporte Kms	0,22 € x Km - Ida e Volta	0,22 € x Km - Ida e Volta	03 - 07 Atletas = 1 viatura 08 - 15 Atletas = 2 viaturas

Notas:

**\*Aos clubes que fiquem num raio inferior a 75Kms do local do EN não serão dados alojamentos. Será pago o valor em dobro do correspondente aos Kms.**

