



REGULAMENTO FPC

REGULAMENTO DAS ESCOLAS DE CICLISMO

(Provas Nacional, Inter-Regionais e Regionais)

Versão aprovada em reunião da Direção em 05/02/2026

REGULAMENTO DAS ESCOLAS DE CICLISMO

Índice:

INTRODUÇÃO

CAPITULO 1 - Disposições Gerais para Escolas de Ciclismo

- 1.1. Filiação
- 1.2. Provas e participação
- 1.3. Prémios

CAPITULO 2 - Estrada

- 2.1. Categoria, idade, desenvolvimento, bicicleta, provas, condições de participação
- 2.2. Características dos percursos e desenrolar das provas
- 2.3. Incidentes (avarias, quedas)
- 2.4. Classificações/Bonificações

CAPITULO 3 - BTT – XC

- 3.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação
- 3.2. Características dos percursos e desenrolar das provas
- 3.3. Incidentes (avarias, quedas)
- 3.4. Classificações/Bonificações

CAPITULO 4 – Pista

- 4.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação
- 4.2. Características das provas/Desenrolar das provas/Classificações

CAPITULO 5 - Mini Ciclocrosse

- Preambulo
- 5.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação
- 5.2. Características dos percursos e desenrolar das provas/Classificações

CAPITULO 6 - Mini DHI/Enduro

- Preambulo
- 6.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação

6.2. Características dos percursos e desenrolar das provas/Classificações/Proteções

CAPITULO 7 – BMX

7.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação

7.2. Características dos percursos e desenrolar das provas/Classificações/Proteções

CAPITULO 8 - Penalizações

8.1. Prova de Destreza (Estrada e BTT)

8.2. Prova em Linha (Estrada)

8.3. Contrarrelógio (Estrada)

8.4. Prova em linha XCC (BTT)

8.5. Prova de XCE (BTT)

8.6. Todo o tipo de provas

INTRODUÇÃO

Com o objetivo de massificar e uniformizar a prática do ciclismo desde tenra idade (todos os escalões até sub15) e tendo em conta a importância da formação desportiva/educativa dos jovens para o seu desenvolvimento motor e para o novo paradigma da mobilidade, a UVP/FPC concebeu novo Regulamento de Escolas de Ciclismo.

Este regulamento visa a captação e retenção do número de jovens praticantes para que o ciclismo se torne cada vez mais uma modalidade eclética e inclusiva tanto a nível da educação para a cidadania como a nível desportivo e de saúde.

Para conseguir isto, o presente regulamento define alguns vetores orientadores com o objetivo de abrir o ciclismo aos mais jovens, de forma a proporcionar uma experiência positiva logo no primeiro contacto com os eventos velocipédicos inculcando o gosto pela bicicleta desde cedo. A diversão enquanto se pratica ciclismo é um pilar essencial nesta abordagem e que permitirá um desenvolvimento natural das capacidades dos jovens de acordo com a idade do jovem praticante.

O desenvolvimento das habilidades técnicas fundamentais tem uma particular importância, sempre de uma forma gradual, de forma que os praticantes com menos experiência consigam algum grau de exequibilidade e se minimize o choque competitivo inicial.

Pretende-se nestas idades que os jovens aprendam a ter gosto em andar de bicicleta e, progressivamente, vão aprendendo a treinar e a treinar para competir.

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

CAPITULO 1 - DISPOSIÇÕES GERAIS PARA ESCOLAS DE CICLISMO

1.1. Filiação

1.1.1. Todos os ciclistas pertencentes às categorias de Escolas de Ciclismo, devem estar filiados por um clube.

1.1.2. Em casos excepcionais, poderá ser permitida a filiação como individual. Para tal deverá ser feito um pedido por escrito e devidamente fundamentado, dirigido à Direção da FPC, que analisará e tomará uma decisão sobre o mesmo.

Nota: Os casos excepcionais, devidamente fundamentados, se forem aprovados, obrigam a que:

- Haja um responsável pelo(a) Ciclista com filiação na FPC (treinador, outro agente da modalidade);
- O responsável pelo(a) Ciclista tem de frequentar as ações de formação das Escolas de Ciclismo;
- Cumprir os regulamentos das Escolas de Ciclismo.

1.1.3. Os Diretores Desportivos e outros acompanhantes das escolas de ciclismo só poderão acompanhar os ciclistas em contexto de prova se estiverem devidamente filiados.

1.2. Provas e participação

1.2.1. 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: Sub-7, Sub-9, Sub-11, Sub-13 e Sub-15, independentemente da indicação que existir na respetiva licença (Estrada, BTT, BMX).

1.2.2. Tipos de provas:

1.2.2.1. Open Escolas de Ciclismo: encontros que permitam a participação de ciclistas portadores de licença desportiva diária, de forma que estes tenham um contacto experimental com a modalidade, organizados pelas Associações Regionais aquando da realização dos Encontros de Escolas. Estes Encontros terão a designação de “Open Escolas de Ciclismo” e regem-se pelo “Regulamento Open Escolas de Ciclismo” e respetivos regulamentos particulares das provas.

1.2.2.2. Encontros Regionais: encontros de âmbito regional nas áreas das respetivas Associações, organizados por disciplina (estas provas regem-se pelo Regulamento das Escolas de Ciclismo ou dos Encontros Open de Ciclismo).

1.2.2.3. Encontros Inter-Regionais: encontros de âmbito inter-regional divididos em Zona A e Zona B, organizados por disciplina. Os atletas da Zona A não podem

participar nas provas inter-regionais da Zona B ou vice-versa.

1.2.2.4. Encontro Nacional: encontros anuais de âmbito nacional, organizados por disciplina.

1.2.2.5. Campeonato Nacional para a categoria de Sub-15, por género, em cada uma das disciplinas/vertentes.

1.2.3. No calendário nacional e regional de Escolas de Ciclismo, as atividades serão realizadas aos sábados, domingos e feriados.

1.2.4. Nas datas do calendário Nacional da UVP-FPC com iniciativas de Encontros Escolas (Inter-Regionais), poderão ser autorizados Encontros Regionais Associativos na zona correspondente (A ou B), mas só na vertente que não seja a do Encontro Inter-Regional.

1.2.5. Nos Encontros Regionais Associativos não são permitidas provas com pontuação cumulativa, como rankings.

1.2.5.1. É permitida uma exceção ao ponto anterior, no período de férias escolares de verão, entre as datas de 01 de julho e 15 de setembro.

1.2.6. As Associações Regionais de Ciclismo, podem atribuir o título de campeão regional, por vertente e género, em prova de 1 dia, **apenas para Sub-15**. Estes campeonatos regem-se pelo regulamento dos “Campeonatos Regionais de Ciclismo”.

1.2.7. O planeamento da temporada deve permitir o equilíbrio entre as atividades da Escola de Ciclismo (sessões de treino e encontros/competições) e das atividades académicas, familiares e lúdicas do jovem ciclista, de modo 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.

Categoria	Idade	Tabela do nº de Participações Recomendadas pela UVP-FPC por praticante
SUB-7 e SUB-9	5 - 8 Anos	15 - Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais e Nacional
SUB-11	9 - 10 Anos	15 - Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais e Nacional
SUB-13	11–12 Anos	15 - Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais e Nacional
SUB-15	13–14 Anos	18 - Incluindo Encontros Regionais, Inter-regionais, Nacional e iniciativas internacionais, em caso de seleção do ciclista

1.2.8. A participação em mais de um Encontro de Escolas no mesmo fim-de-semana, é permitida em todas as vertentes, com exceção de Estrada e BTT.

Nos períodos de férias escolares da Páscoa e do Verão, é permitida a participação em mais de um Encontro por fim-de-semana, independentemente da categoria ou vertente.

1.2.9. O incumprimento da alínea anterior, ou de alguma das obrigações inerentes ao Projeto de Escolas de Ciclismo da Federação Portuguesa de Ciclismo, é punido com a perda imediata do direito a receber quaisquer subsídios, ajudas de custo ou outros apoios a atribuir pela FPC ao clube, no decorrer dessa época desportiva.

1.2.10. A participação de ciclistas da categoria de Escolas em Encontros, ou Provas no Estrangeiro, tem de ter a autorização prévia da U.V.P./F.P.C.

1.3. Prémios

1.3.1. Não é permitido o pagamento de prémios pecuniários a estas categorias.

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

- **Individuais** | Estrada, BTT, em cada categoria, Masculinos e Femininas
 - . Encontros Inter-regionais: 1.º ao 5.º
 - . Encontro Nacional: 1.º ao 5.º
- **Coletivos** | Estrada, BTT
 - . Encontros Inter-regionais: 1.ª à 5.ª equipa
 - . Encontro Nacional: 1.ª à 5.ª equipa

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

1.3.4. A atribuição de medalhas e camisola de campeão nacional e regional a ciclistas **Sub-15**, quando aplicável, está definido no Regulamento particular dos Campeonatos Nacionais e Campeonatos Regionais, por disciplina/vertente.

1.3.5. A classificação geral da Taça de Portugal apenas está aberta a ciclistas Sub15 e rege-se pelo Regulamento da Taça de Portugal de cada disciplina/vertente.

CAPITULO 2 - ESTRADA

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

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

A categoria de Sub-7 foi integrada em conjunto com os Sub-9

Categoria (masculinos e femininos)	Sub-7 / Sub-9
Idade/Anos de nascimento	5 a 8 anos (2021 a 2018)
Desenvolvimento máximo autorizado/Tipo de bicicleta	Considerando a natureza das provas a disputar é autorizada a utilização de bicicletas do tipo BMX, Estrada e BTT, sem limitação em relação ao desenvolvimento máximo
Provas e distâncias/duração	Duas mangas DESTREZA (Gincana) OU Uma manga DESTREZA (Gincana) + prova de sprint As provas de Destreza (gincana) poderão integrar programas de educação rodoviária. <u>Nesta categoria a prova de Destreza não terá o obstáculo do elástico.</u>

Categoria (masculinos e femininos)	Sub-11
Idade/Anos de nascimento	9 e 10 anos (2017 e 2016)
Desenvolvimento máximo autorizado/Tipo de bicicleta	Desenvolvimento máximo autorizado: 6,41 metros (42x14)

	Nesta categoria o ciclista tem de fazer as duas provas com a mesma bicicleta
Provas e distâncias/duração	DESTREZA (Gincana) PROVA EM LINHA: aconselhável entre 4 e 6 km

Categoria (masculinos e femininos)	Sub-13
Idade/Anos de nascimento	11 e 12 anos (2015 e 2014)
Desenvolvimento máximo autorizado/Tipo de bicicleta	Desenvolvimento máximo autorizado: 7.02 metros (46X14) Nesta categoria o ciclista tem de fazer as duas provas com a mesma bicicleta
Provas e distâncias/duração	Nos Encontros Regionais, Inter-Regionais, Nacionais, Internacionais todas as realizações incluirão duas provas: - DESTREZA (Gincana) - PROVA EM LINHA: aconselhável entre 6 e 10 km

Categoria (masculinos e femininos)	Sub-15
Idade/Anos de nascimento	13 e 14 anos (2013 e 2012)
Desenvolvimento máximo autorizado/Tipo de bicicleta	Desenvolvimento máximo autorizado: 7.32 metros (48X14) Não é permitido o uso de bicicletas ou de qualquer acessório específicos de contrarrelógio, incluindo o capacete (*) Não é permitida a utilização de sistemas de comunicação à distância.
Provas e distâncias/duração	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 à falta de condições de segurança, de logística e outras devidamente justificadas. - CONTRARRELÓGIO INDIVIDUAL: máximo 2,5 km (duração: 4/5 minutos) - PROVA EM LINHA: aconselhável entre 20 e 30 km

(*) Não se aplica ao equipamento (roupa).

2.1.2. Em caso algum, nos Encontros Regionais, Inter-Regionais e Encontro Nacional, poderão as categorias de Sub-7 e Sub-9 realizar provas em linha na vertente de Estrada, com exceção da prova de sprint descrita no presente regulamento.

2.1.3. As ciclistas femininas podem, quando autorizado pelo Organizador, participar nas provas destinadas a atletas masculinos, da seguinte forma:

- Provas Regionais e Inter-Regionais disputadas em circuito:

➤ SUB-15 femininas com SUB-15 masculinos.

- Provas Nacionais e Regionais e Inter-Regionais em linha:

➤ SUB-15 e SUB-17 femininas com SUB-15 masculinos.

Esta regra não se aplica no Encontro Nacional de Escolas.

2.1.4. Na categoria de SUB-15, admite-se o mesmo procedimento adotado nos restantes escalões de formação e de competição, permitindo que os ciclistas compitam por um clube de Estrada e outro de BTT, sempre que o seu clube de origem não participe em provas dessa disciplina. No Encontro Nacional de Escolas, os SUB-15 nesta situação só poderão representar o clube de origem.

2.1.5. Os ciclistas campeões nacionais da Juventude SUB-15 devem usar as respetivas camisolas no Encontro Nacional.

2.2. Características dos percursos e desenrolar das provas

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

2.2.2. Prova de Destreza

2.2.2.1. O percurso com diversos obstáculos, deverá ter uma distância mínima de 80 metros, sempre que possível a largura de 3 metros, e ser **devidamente delimitado e sinalizado**.

2.2.2.2. O grau de dificuldade do percurso deve ser adequado à categoria a que se destina, para que todos os obstáculos possam ser realizados ou ultrapassados pela maioria dos ciclistas.

2.2.2.3. O ciclista deve iniciar a prova de destreza desmontado da sua bicicleta, segurando-a.

2.2.2.4. Os ciclistas são obrigados a cumprir todo o percurso.

2.2.2.5. Mesmo que um ciclista penalize num obstáculo tem de o cumprir até ao fim, exceto no caso do bidon e da bandeira.

2.2.2.6. A Destreza pode ser efetuada por dois ciclistas em simultâneo, caso o Comissário verifique que tem condições para mandar avançar o segundo ciclista.

Se por algum motivo os ciclistas se juntarem, dará direito a que, no final, o(s) ciclista(s) prejudicado(s) repita(m) a sua prova de Destreza.

2.2.2.7. Se o ciclista encontrar um obstáculo fora do local ou derrubado, deverá repetir a sua prova de Destreza no final.

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

2.2.2.9. A U.V.P./F.P.C. através do seu Gabinete Técnico emitirá um Croqui modelo (circuito de destreza), antes do início de cada época, adequado ao desenvolvimento motor e da destreza dos SUB-7 e SUB-9, SUB-11 e SUB- 13 e que servirá de exemplo dos tipos de exercícios a serem utilizados nos Encontros de Escolas de Ciclismo.

2.2.3. Prova de Sprint

2.2.3.1. No caso dos ciclistas SUB-7 e SUB-9, uma das mangas da prova de destreza pode ser substituída por uma prova de **SPRINT**;

2.2.3.2. Distâncias:

CATEGORIAS	DISTÂNCIA DO SPRINT
SUB- 7 / Sub-9	60 a 100 metros

2.2.3.3. A prova de Sprint será realizada obrigatoriamente num trajeto em linha reta;

2.2.3.4. Os ciclistas podem partir individualmente ou até grupos de 4 se as características do percurso assim o permitirem;

2.2.3.5. Os ciclistas partem desmontados da sua bicicleta, segurando-a;

2.2.3.6. Os ciclistas devem manter um trajeto retilíneo desde a partida até à chegada, não sendo permitidas manobras para impedir o adversário de passar.

2.2.4. Prova em Linha

2.2.4.1. Na prova de SUB-15, as ciclistas femininas partirão 30" à frente dos masculinos. A chamada será realizada por sorteio das equipas e por género (inclui os ciclistas individuais) e a equipa indica a ordem dos seus ciclistas. Na primeira linha alinham OS PRIMEIROS ciclistas indicados pelas equipas respeitando a ordem do sorteio. Quando todas as equipas estão representadas, a linha é completada com OS SEGUNDOS ciclistas indicados pelas equipas respeitando os mesmos critérios da primeira linha, e assim sucessivamente. No caso de se ter realizado contrarrelógio, os atletas serão chamados pela ordem do mesmo.

2.2.4.2. Não é permitido o apoio mecânico que inclua substituição de material, nas provas em linha.

A assistência mecânica que não implique a substituição de material (por exemplo: salto de corrente) deverá ser dada no lado direito da estrada, o mais possível junto à berma, de forma a não prejudicar a progressão dos outros ciclistas nem colocar em perigo o próprio ou os outros.

2.2.4.3. Nas provas em linha de SUB-11, SUB-13 e SUB-15 não é permitido qualquer tipo de abastecimento durante a prova, quer dado por diretores, treinadores e/ou familiares.

2.2.4.4. Quando o número de ciclistas inscritos em cada categoria for elevado e o percurso não comportar tantos praticantes, poderá ter de se recorrer a duas mangas (dorsais pares e ímpares) para apuramento de uma final.

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

2.2.4.5. A chamada para a ordem de partida será feita pela classificação da prova de Destreza ou pelo contrarrelógio SUB-15.

Caso a prova em linha seja realizada em primeiro lugar, a ordem de chamada será feita por sorteio das equipas (inclui os ciclistas individuais) e a equipa indica a ordem dos seus ciclistas. Na primeira linha alinham OS PRIMEIROS ciclistas indicados pelas equipas respeitando a ordem do sorteio. Quando todas as equipas estão representadas, a linha é

completada com OS SEGUNDOS ciclistas indicados pelas equipas respeitando os mesmos critérios da primeira linha, e assim sucessivamente.

2.2.4.6. A medição de andamentos será feita antes das provas, por razões excecionais quando não for possível efetuar a medição a mesma será feita no final da corrida aos 5 primeiros classificados, podendo o presidente do colégio de comissários designar mais atletas para as mesmas.

2.2.4.7. No Campeonato Nacional da Juventude SUB-15 será feita uma prova apenas com ciclistas Femininas para a disputa do pódio.

2.2.5. Contrarrelógio Individual

2.2.5.1. As partidas serão dadas de minuto a minuto ou de 30 em 30 segundos, sempre que possível intercalando ciclistas de equipas diferentes.

2.2.5.2. Depois da partida do primeiro ciclista, é proibido o aquecimento dos outros ciclistas no percurso da prova.

2.2.5.3. O ciclista 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 ciclista que esteja a partir na sua hora.

2.2.5.4. A medição de andamentos será feita antes da competição.

2.3. Incidentes (Avaria ou Queda)

Prova de Destreza & Sprint

2.3.1. Nas provas de Destreza e Sprint, a **avaria** devidamente comprovada pelos comissários dará direito a uma repetição integral do percurso, após todos os ciclistas terem completado a prova (manga).

2.3.2. Caso a bicicleta que fez a Destreza fique inoperacional por avaria grave o ciclista poderá efetuar a prova em linha ou o sprint com uma outra, mas com o mesmo diâmetro de roda.

Contrarrelógio individual

2.3.3. Em caso de avaria mecânica ou queda, devidamente comprovados pelo comissário, o ciclista poderá repetir no final.

2.4. Classificações/Bonificações

2.4.1. Prova de Destreza

2.4.1.1. Os ciclistas serão classificados em função do tempo gasto a efetuar o percurso, acrescido do tempo das penalizações. Os tempos são tomados até ao centésimo de segundo.

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

2.4.1.2. **Categoria de SUB-7 e SUB-9** - O ciclista que não registar nenhuma penalização (percurso limpo) tem **10 segundos de Bonificação** que será subtraído ao tempo da respetiva manga.

2.4.1.3. Para que a leitura das grelhas de classificação seja mais clara e fácil, cada 10" de penalização correspondem a uma penalização. As penalizações de 20", correspondem a 2 penalizações; as penalizações de 1' (60 segundos), correspondem a 6 penalizações.

2.4.1.4. Na categoria de SUB-7/SUB-9, se o ciclista tiver 30 segundos, ou menos, de penalizações, considera-se que "**completou com êxito**" a sua prova; se tiver mais de 30 segundos de penalizações, considera-se que "**continua o seu processo de formação ciclista**".

2.4.1.5. A categoria de **SUB-7 e SUB-9** será classificada pelos critérios definidos no ponto 2.4.1.1. A classificação será ordenada primeiro com todos os ciclistas que tenham obtido "**completou com êxito**", seguidos dos que tenham obtido "**continua o seu processo de formação ciclista**".

2.4.1.6. Quando se realizarem duas mangas, a classificação será determinada pelo melhor tempo das duas mangas tendo em conta o artigo anterior (2.4.1.5.). Em caso de empate, o

desempate far-se-á através do **melhor resultado da outra manga**.

2.4.1.7. Quando se realizar uma manga mais sprint, a classificação será determinada pela soma do tempo das duas provas. Em caso de empate, o desempate far-se-á através do melhor resultado da prova de Destreza.

2.4.2. Prova de sprint

2.4.2.1. Os ciclistas são classificados por ordem de tempo obtido, sendo melhor classificado o que obtiver o menor tempo;

2.4.2.2. O tempo obtido na prova de Sprint é adicionado ao tempo obtido na prova de destreza incluindo penalizações para a elaboração da classificação geral individual.

2.4.3. Prova em linha

2.4.3.1. A classificação da prova em linha é estabelecida tendo em conta a ordem de passagem na linha de chegada.

2.4.4. Contrarrelógio individual

2.4.4.1. A classificação do contrarrelógio é estabelecida tendo em conta os tempos realizados (ao centésimo de segundo) por cada ciclista, sendo vencedor o que realizar o menor tempo.

2.4.5. Classificação Geral Individual

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

2.4.5.2. Na Categoria de SUB-7 e SUB-9, a classificação será determinada pelo melhor tempo das duas mangas tendo em conta o artigo (2.4.1.5.). Os tempos são tomados ao centésimo de segundo. Em caso de empate, o desempate far-se-á através **do melhor resultado da outra manga**. No caso de se disputar uma só manga de destreza + a prova de sprint, são adicionados ambos os tempos, tendo em conta as penalizações, para determinar a classificação geral individual. Em caso de empate, desempata a favor do melhor tempo na manga de destreza.

2.4.5.3. A classificação geral individual nas categorias de SUB-11, SUB- 13 e de SUB-15 é ordenada em função dos tempos gastos no conjunto das provas realizadas. **Os tempos são tomados ao centésimo de segundo.**

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

2.4.6. Classificação Geral por Equipas

2.4.6.1. A classificação geral por equipas será estabelecida para todas as Escolas sendo ordenadas nos primeiros lugares as que **se classifiquem** com as quatro categorias: (SUB-

7 e SUB-9, SUB-11, SUB-13 e SUB- 15), a seguir as que tiverem três categorias, depois as que tiverem duas e por fim as que tiverem apenas uma categoria.

2.4.6.2. Para a classificação geral por equipas somam-se os pontos obtidos pelo melhor classificado da equipa (masculino ou feminino) em cada categoria (SUB-11, SUB-13 e SUB-15). A categoria de SUB-7/SUB-9 pontua para a classificação por equipas da seguinte forma:

- Se o melhor ciclista da equipa “completou com êxito”, a equipa recebe **um ponto**;
- Se o melhor ciclista da equipa “continua o seu processo de formação ciclista”, a equipa recebe **dois pontos**;

2.4.6.3. Em caso de empate, o desempate far-se-á a favor da Escola que tenha obtido melhor classificação no escalão **de SUB-15**.

CAPITULO 3 – BTT-XC

3.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação

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

A categoria de SUB-7 foi integrada em conjunto com os SUB-9

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-7 / SUB-9
Idade/Anos de nascimento	5 a 8 anos (2021 a 2018)
Tipo de bicicleta	Considerando a natureza das provas a disputar é autorizada a utilização de bicicletas do tipo BMX, Estrada e BTT, sem limitação em relação ao desenvolvimento máximo. BTT com roda de 29” não é permitida.
Provas e distâncias/duração	Duas mangas DESTREZA (Gincana) OU Uma manga DESTREZA + 500m CRI As provas de Destreza (gincana) poderão integrar programas de educação rodoviária. <u>Nesta categoria a prova de Destreza não terá o obstáculo do elástico.</u>

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-11
Idade/Anos de nascimento	9 e 10 anos (2017 e 2016)
Tipo de bicicleta	Nesta categoria o ciclista tem de fazer as duas provas com a mesma bicicleta. BTT com roda de 29" não é permitida.
Provas e distâncias/duração	DESTREZA (Gincana). Regional, Inter-regional e Nacional: PROVA XCC: aconselhável entre 2 e 4 km em circuito com um máximo de 3 Km por volta.

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-13
Idade/Anos de nascimento	11 e 12 anos (2015 e 2014)
Tipo de bicicleta	BTT com roda de 29" é permitida.
Provas e distâncias/duração	PROVA XCC: aconselhável entre 3 e 5 km, em circuito com um máximo de 3 Km por volta.

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-15
Idade/Anos de nascimento	13 e 14 anos (2013 e 2012)
Tipo de bicicleta	BTT
Provas e distâncias/duração	PROVA XCC: aconselhável entre 7 e 10 km (de 30 a 45 minutos), em circuito com um máximo de 3 Km por volta.

3.1.2. Nos eventos de BTT é permitida a realização de pequenos circuitos recreativos para as categorias de SUB-7 e SUB-9, no seguimento da prova de Destreza, sem grau de inclinação e com segurança. As penalizações serão consideradas apenas na Destreza. O tempo será tirado no final do circuito, que poderá ter uma distância máxima de 500m.

3.1.3. Na categoria de SUB-15, admite-se o mesmo procedimento adotado nos restantes escalões de formação e de competição, permitindo que os ciclistas compitam por um clube de Estrada e outro de BTT, sempre que o seu clube de origem não participe em provas dessa disciplina.

No Encontro Nacional de Escolas, os SUB-15 nesta situação só poderão representar o clube de origem.

3.1.4. A categoria de Juvenis SUB-15 realiza duas provas distintas, uma para as ciclistas femininas e outra para os ciclistas masculinos.

3.1.5. Quando o número de ciclistas femininas for inferior a 10, a prova realiza-se em conjunto com os masculinos, partindo 2 minutos antes dos mesmos.

3.2. Características do percurso e desenrolar das provas

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

3.2.2. Os percursos poderão incluir:

- Subida – inclinações moderadas 4 a 10%;
- Descida – inclinações moderadas 6 a 10% (avaliar as características do solo);
- Pumping (lombas)
- Saltos (altura inferior ao tamanho da roda, máximo 30 cm) – apenas SUB-15 e SUB-13;
- Negociar zonas com pedras/rochas (rockgardens pouco desnivelados, máximo 6 metros extensão, altura máxima das pedras 20 cm) – apenas SUB-15 e SUB-13.

3.2.3. Competências técnicas a desenvolver:

- Absorção;
- Levantar as rodas;
- Bunny-hop;
- Pedalar em terreno enlameado e sobre raízes;
- Pedalar em secções off-camber (com inclinação lateral);
- Alterações de ritmo.
- Mudança de peso (de posição do corpo).

3.2.4. Prova de Destreza

3.2.4.1 A prova de destreza deve ser constituída por estações com obstáculos específicos, obstáculos naturais e zonas de pedalada livre sem penalizações;

3.2.4.2 O percurso com diversos obstáculos, deverá ter uma distância mínima de 80 metros, sempre que possível a largura de 3 metros, e ser **devidamente delimitado e sinalizado**.

3.2.4.3 O grau de dificuldade do percurso deve ser adequado à categoria a que se destina, para que todos os obstáculos possam ser realizados ou ultrapassados pela maioria dos ciclistas.

3.2.4.4 Os ciclistas são obrigados a cumprir todo o percurso

3.2.4.5 Mesmo que um ciclista penalize num obstáculo tem de o cumprir até ao fim, exceto no caso do bidon e da bandeira.

3.2.4.6 O ciclista deve iniciar a prova de destreza desmontado da sua bicicleta, segurando-a.

3.2.4.7 A prova é constituída por duas mangas. Para os SUB-7 e SUB-9, uma das mangas pode ser substituída pela prova de 500m CRI (art.º 3.2.5).

3.2.4.8 A Destreza pode ser efetuada por dois ciclistas em simultâneo, caso o Comissário verifique que tem condições para mandar avançar o segundo ciclista.

Se por algum motivo os ciclistas se juntarem, dará direito a que, no final, o(s) ciclista(s) prejudicado(s) repita(m) a Gincana.

3.2.4.9 Se o ciclista encontrar um obstáculo fora do local ou derrubado, deverá repetir a sua prova de Destreza no final.

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

3.2.4.11 A U.V.P./F.P.C. através do seu Gabinete Técnico emitirá um Croqui modelo (circuito de destreza), antes do início de cada época, adequado ao desenvolvimento motor e da destreza dos SUB-7 e SUB-9, SUB-11 e SUB-13 e que servirá de exemplo dos tipos de exercícios a serem utilizados nos Encontros de Escolas de Ciclismo.

3.2.5 Prova até 500m CRI

No caso das categorias SUB-7 e SUB-9, uma das mangas pode ser substituída por uma prova em modelo contrarrelógio individual, em percurso off-road, no máximo 500 metros, onde o ciclista pedala livremente sem penalizações, adicionando-se o tempo realizado ao tempo da destreza incluindo penalizações.

3.2.6 Prova de XCC

3.2.6.1 Os percursos deverão ser definidos tendo em conta as características de uma corrida XCC:

- Ter entre 2000 e 2500 metros – idealmente os ciclistas não devem sair de vista por tempo prolongado;

- Privilegiar a componente velocidade em detrimento da dureza física;

- Traçados abertos, largos, que permitam a ultrapassagem fácil e evitar zonas de single-track;

- Saltos, drops e descidas pronunciadas devem ser evitados.

- A distância deve ser em função da elevação e da estabilidade do solo.

- A duração é mais significativa devendo ser privilegiada na determinação do programa da corrida.

3.2.6.2 Na vertente de BTT, categorias de SUB-13, SUB-15 Masculinos e SUB-15 Femininos, a chamada para cada prova será realizada por sorteio das equipas (inclui os ciclistas individuais) e a equipa indica a ordem dos seus ciclistas.

Na primeira linha alinham OS PRIMEIROS ciclistas indicados pelas equipas respeitando a ordem do sorteio. Quando todas as equipas estão representadas, a linha é completada com OS SEGUNDOS ciclistas indicados pelas equipas respeitando o sorteio anterior mas do seguinte modo, equipa que tenha na confirmação número igual ou superior a **(6) seis ciclistas**, coloca (2) dois ciclistas de cada vez, repetindo-se este critério até serem todos os ciclistas chamados para a linha de partida. os mesmos critérios da primeira linha, e assim sucessivamente.

Exemplo:

Equipa	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	L	M	N	O	P	Q	R
Nº Ciclistas	3	5	1	7	3	2	6	5	9	8	3	2	4	5	3	7	9
1ª Ronda 1 Ciclista	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2ª Ronda	1	1		2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
3ª Ronda	1	1		2	1		2	1	2	2	1		1	1	1	2	2
4ª Ronda		1		2			1	1	2	2			1	1		2	2
5ª Ronda		1						1	2	1				1			2
6ª Ronda																	

No caso de se ter realizado contrarrelógio, os atletas serão chamados pela ordem do **resultado do** mesmo.

3.2.6.3 Na categoria de SUB-11, a chamada para a ordem de partida será feita pela classificação da prova de Destreza.

Caso a prova de XCC for realizada em primeiro lugar, a ordem de chamada será feita por sorteio das equipas (inclui os ciclistas individuais) e a equipa indica a ordem dos seus ciclistas. Na primeira linha alinham OS PRIMEIROS ciclistas indicados pelas equipas respeitando a ordem do sorteio. Quando todas as equipas estão representadas, a linha é completada com OS SEGUNDOS ciclistas indicados pelas equipas respeitando os mesmos critérios da primeira linha, e assim sucessivamente.

3.2.6.4. O apoio mecânico só é permitido na zona de assistência técnica devidamente prevista para o efeito.

3.2.6.5. Zona de assistência técnica:

A zona de assistência técnica deve estar situada num setor plano ou em subida, onde a velocidade seja suficientemente reduzida e num local suficientemente espaçoso, de

preferência após a linha de meta.

Esta zona será suficientemente larga e longa de forma a permitir a passagem dos ciclistas que não param nessa zona.

A zona de assistência técnica estará claramente identificada. Essa zona será completamente fechada ao público através de uma vedação. O acesso será controlado por Comissários e/ou pelos membros do serviço de controlo.

A assistência técnica durante as provas é permitida, mas sujeita, no entanto, às condições abaixo descritas:

- A assistência técnica autorizada durante a prova consiste na reparação ou substituição de qualquer peça da bicicleta com exceção do quadro. É proibido mudar de bicicleta e o corredor terá que passar a linha de meta com a mesma placa de guiador com que alinhou à partida.
- O material de substituição e as ferramentas para as reparações serão depositados nessas zonas. As reparações ou substituições de equipamento são feitas pelo próprio corredor ou com a ajuda de um elemento de uma equipa ou de um assistente técnico neutro.

3.2.6.6 Nas provas de XCC de SUB-11, SUB-13 e SUB-15 não é permitido qualquer tipo de abastecimento durante a prova, quer dado por diretores, treinadores e/ou familiares.

3.2.6.7 Quando o número de ciclistas inscritos em cada categoria for elevado e o percurso não comportar tantos praticantes, poderá ter de se recorrer a duas mangas (dorsais pares e ímpares) para apuramento de uma final.

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

3.2.6.8. No Encontro Nacional de Escolas serão criadas duas destrezas, uma destreza para os SUB-7 e uma outra para os SUB-9, pretende-se que a crianças não aguardem demasiado tempo para realizarem a sua prova.

A categoria de SUB-7 / SUB-9 pontua para a classificação por equipas da seguinte forma:

- Se o melhor ciclista da equipa “completou com êxito”, a equipa recebe um ponto;
- Se o melhor ciclista da equipa “continua o seu processo de formação ciclista”, a equipa recebe dois pontos.

Para a classificação geral por equipas somam-se os pontos obtidos pelo melhor classificado (a) da equipa em cada categoria (SUB-11, SUB-13 e SUB-15 Masculinos ou Femininos).

3.2.7 Prova de XCE

3.2.7.1. Nos calendários regionais, o organizador/associação regional, pode optar por incluir um evento XCE no seu calendário. Esta prova destina-se a todas as categorias de idade.

3.2.7.2. As corridas são organizadas em mangas de 4 ciclistas.

3.2.7.3. As mangas são organizadas por sorteio.

3.2.7.7 No caso de existirem mais de 32 ciclistas inscritos numa categoria, uma prova de contrarrelógio individual deve ser organizada previamente para apuramento dos 32 melhores corredores e estabelecimento da composição das mangas de eliminação.

3.2.7.8 Em cada manga, apuram-se os dois melhores para a fase seguinte.

3.2.7.9 O percurso de XCE deve ter entre 60 e 400 m consoante a categoria (ver quadro);

3.2.7.10 Para as categorias SUB-7 e SUB-9, o percurso deve ter formato semelhante a um “U” – reta de partida, curva longa e reta de regresso/chegada.

3.2.7.11 O percurso deve ter características tais que permita cumprir com o tempo de corrida previsto por categoria (ver quadro).

3.2.7.9 Devem evitar-se zonas de single-track.

3.2.7.10 Obstáculos como árvores, subidas e descidas, desníveis, pontes ou estruturas suspensas, pequenos saltos (consoante a categoria – ver quadro – e até 30 cm de altura), podem criar uma corrida curta e dinâmica.

3.2.7.11 Quadro: tempos, distâncias e características do percurso de acordo com as categorias de idade:

CATEGORIAS	TEMPOS	DISTÂNCIAS	CARACTERÍSTICAS
SUB-7	30" a 40"	60 a 90 metros	Sem obstáculos, privilegiar a condução
SUB-9	40" a 50"	90 a 120 metros	Sem obstáculos, privilegiar a condução
SUB-11	50" a 1'	120 a 200 metros	Poucos obstáculos, privilegiar a condução
SUB-13	1' a 1'10"	120 a 200 metros	Privilegiar a condução, sem saltos
SUB-15	1'10" a 1'20"	200 a 300 metros	Privilegiar a condução, mudanças de ritmo, possíveis pequenos saltos

3.3 Incidentes (Avaria)

Prova de Destreza & até 500m CRI

3.3.1 Na prova de Destreza e 500m CRI, a avaria devidamente comprovada pelos comissários dará direito a uma repetição integral do percurso, após todos os ciclistas terem completado a prova (manga).

3.3.2 Caso a bicicleta que foi utilizada pelo ciclista para a Destreza ficar inoperacional por avaria grave o ciclista poderá efetuar a prova de XCC ou de 500m CRI com uma outra bicicleta, mas com o mesmo diâmetro de roda.

3.4 Classificações/Bonificações

3.4.1. Prova de Destreza

3.4.1.1. Os ciclistas serão classificados em função do tempo gasto a efetuar o percurso, acrescido do tempo das penalizações. Os tempos são tomados até ao centésimo de segundo. Será vencedor quem efetuar menos tempo depois de somadas as penalizações, se as houver.

3.4.1.2 Categoria de SUB-7 e SUB-9 - O ciclista que não registar nenhuma penalização (percurso limpo) tem **10 segundos de Bonificação** que será subtraído ao tempo da respetiva manga.

3.4.1.3 Para que a leitura das grelhas de classificação seja mais clara e fácil, cada 10" de penalização correspondem a uma penalização. As penalizações de 20", correspondem a 2 penalizações; as penalizações de 1' (60 segundos), correspondem a 6 penalizações.

3.4.1.4. Na categoria de SUB-7/SUB-9, se o ciclista tiver 30 segundos, ou menos, de penalizações, considera-se que "**completou com êxito**" a sua prova; se tiver mais de 30 segundos de penalizações, considera-se que "**continua o seu processo de formação ciclista**".

3.4.1.5. A categoria de **SUB-7/SUB-9** será classificada pelos critérios definidos no ponto

3.4.1.1. A classificação será ordenada primeiro com todos os ciclistas que tenham obtido "**completou com êxito**", seguidos dos que tenham obtido "**continua o seu processo de formação ciclista**".

3.4.1.6. Quando se realizarem duas mangas, a classificação será determinada pelo melhor tempo das duas mangas tendo em conta o artigo anterior (3.4.1.5.). Em caso de empate, o desempate far-se-á através do **melhor resultado da outra manga**.

3.4.1.7 Quando se realizar uma manga mais CRI, a classificação será determinada pela soma do tempo das duas provas. Em caso de empate, o desempate far-se-á através do melhor resultado da prova de Destreza.

3.4.2. Prova até 500m CRI

3.4.2.1. A classificação dos 500m contrarrelógio individual é definida pelos tempos

individuais de cada ciclista, registados ao centésimo de segundo. O ciclista que obtiver o menor tempo é o vencedor. Os centésimos de segundo servem para desempatar a classificação do CRI em caso de empate.

3.4.2.2. O tempo obtido na prova de CRI é adicionado ao tempo obtido na prova de destreza incluindo penalizações para a elaboração da classificação geral individual.

3.4.3. Prova de XCC

3.4.3.1. Em primeiro lugar, todos os atletas que ficaram na volta do vencedor, pela ordem de passagem na meta. Depois os que têm uma volta de atraso, pela ordem da sua última passagem pela meta e assim sucessivamente.

Para reportar os tempos dos ciclistas com voltas de atraso para as classificações gerais individuais é multiplicado o “tempo volta” pelo número de voltas que não completaram. O “tempo volta” é o tempo gasto pelo primeiro corredor para completar a primeira volta.

3.4.4. Prova de XCE

3.4.4.1. A classificação final da prova de XCE é feita da seguinte forma:

A final A classifica os ciclistas do 1º ao 4º lugares.

A final B classifica os ciclistas do 5º ao 8º lugares.

Os restantes ciclistas são classificados de acordo com a fase da competição a que chegaram, sendo classificados ex-aequo dentro da mesma fase.

3.4.5. Classificação Geral Individual

3.4.5.1. As Classificações Gerais de cada categoria incluem conjuntamente os ciclistas masculinos e femininos, exceto no escalão dos SUB-15 em que a classificação é elaborada por género. Da classificação geral individual das categorias SUB-7/SUB-9, SUB-11 e SUB-13, elabora-se uma classificação masculina e outra feminina, **unicamente** para a realização da cerimónia do pódio.

3.4.5.2. Na Categoria de SUB-7 e SUB-9, a classificação será determinada pelo melhor tempo das duas mangas tendo em conta o artigo (3.4.1.5.). Os tempos são tomados ao centésimo de segundo. Em caso de empate, o desempate far-se-á através **do melhor resultado da outra manga**. No caso de se disputar uma só manga de destreza + a prova de CRI, são adicionados ambos os tempos, tendo em conta as penalizações, para determinar a classificação geral individual. Em caso de empate, desempata a favor do melhor tempo na manga de destreza.

3.4.5.3. A classificação geral individual na categoria de SUB-11 é ordenada em função dos tempos gastos no conjunto das provas realizadas, depois de

somadas as penalizações, se as houver. Os tempos são tomados ao centésimo de segundo.

Em caso de empate, nos centésimos de segundo, o desempate far-se-á a favor do melhor classificado na prova de XCC.

3.4.5.4. A classificação geral individual nas categorias de SUB-13 e SUB- 15 é ordenada em função do tempo realizado na respetiva prova depois de somadas as penalizações, se as houver. Os tempos são tomados ao centésimo de segundo.

Em caso de empate, este será resolvido a favor do dorsal mais baixo.

3.4.6. Classificação Geral por Equipas

3.4.6.1 A classificação geral por equipas será estabelecida para todas as Escolas sendo ordenadas nos primeiros lugares as que **se classifiquem** com as quatro categorias: SUB-7 / SUB-9, SUB-11, SUB-13 e SUB-15 (masculinos ou femininos) a seguir as que tiverem três categorias, depois as que tiverem duas e por fim as que tiverem apenas uma categoria. (No escalão sub15 para a classificação por equipas conta o género mais bem classificado da equipa).

3.4.6.2 Para a classificação geral por equipas somam-se os pontos obtidos pelo melhor classificado (a) da equipa em cada categoria (SUB-11, SUB-13 e SUB-15 Masculinos ou Femininos).

A categoria de SUB-7/SUB-9 pontua para a classificação por equipas da seguinte forma:

- se o melhor ciclista da equipa “completou com êxito”, a equipa recebe **um ponto**;
- se o melhor ciclista da equipa “continua o seu processo de formação ciclista”, a equipa recebe **dois pontos**;

3.4.6.3 Em caso de empate, o desempate far-se-á a favor da Escola que tenha obtido melhor classificação no escalão de **SUB-15**.

CAPITULO 4 – Pista

4.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-13
Idade/Anos de nascimento	11 e 12 anos (2015 e 2014)
Tipo de bicicleta	Pista Não é permitido o uso de bicicletas ou de qualquer acessório específicos de contrarrelógio, incluindo o capacete. (*)
Provas e distâncias/duração	Prova de Scratch – 2 km

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-15
Idade/Anos de nascimento	13 e 14 anos (2013 e 2012)
Tipo de bicicleta	Pista Não é permitido o uso de bicicletas ou de qualquer acessório específicos de contrarrelógio, incluindo o capacete. (*) Andamento Máximo – 6,55 / Pedalada
Provas e distâncias/duração	Prova de Scratch – 4 km Perseguição Individual – 1 km Prova por Pontos – 5 Km

(*) Não se aplica ao equipamento (roupa).

4.1.1. Na categoria de SUB-15, admite-se o mesmo procedimento adotado nos restantes escalões de formação e de competição, permitindo que os ciclistas compitam por outro clube, sempre que o seu clube de origem não participe nessa disciplina do ciclismo.

4.2. Características das provas/Penalizações/Incidentes/Classificações

4.2.1. As provas regem-se pelas regras previstas no Título 3 do Regulamento Técnico – Provas de Pista e respetivos regulamentos particulares das provas.

CAPITULO 5 – Mini Ciclocrosse

Preambulo

Introdução

O projeto Mini CICLOCROSSE visa alargar a oferta de entrada no mundo de Ciclocrosse, aos jovens com idades até aos 14 anos e, desta forma, promover a futura entrada de novos praticantes na competição na categoria de Cadetes.

Filosofia

A filosofia é a de proporcionar aos jovens um primeiro contato com o ciclocrosse, de forma segura, mas desafiante e divertida, em ambiente controlado e adequado às características etárias, de desenvolvimento e maturação dos jovens em idades entre os 13 e os 14 anos. O desenrolar das atividades (provas/encontros) poderá ser em ambiente de competição regional ou nacional.

5.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-13
Idade/Anos de nascimento	11 e 12 anos (2015 e 2014)
Tipo de bicicleta	Ciclocrosse
Provas e distâncias/duração	12 a 15 minutos

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-15
Idade/Anos de nascimento	13 e 14 anos (2013 e 2012)
Tipo de bicicleta	Ciclocrosse
Provas e distâncias/duração	15 a 20 minutos

5.1.1. Na categoria de SUB-15, admite-se o mesmo procedimento adotado nos restantes escalões de formação e de competição, permitindo que os ciclistas compitam por outro clube, sempre que o seu clube de origem não participe nessa disciplina do ciclismo.

5.2. Características dos percursos e desenrolar das provas/Classificações

5.2.1. As provas regem-se pelas regras previstas no Título 5 do RGTC – Provas de Ciclocrosse, nos regulamentos particulares das provas e pelas regras a seguir indicadas.

5.2.2. Percursos

5.2.2.1. Os percursos deverão ter uma extensão tal que os atletas não excedam o tempo máximo previsto para a categoria.

5.2.2.2. Ao longo do traçado não deverão existir dificuldades consideradas inapropriadas sob os pontos de vista técnico, físico e, principalmente, de segurança.

5.2.2.3. Toda a extensão do percurso deverá ser facilmente acessível no caso de necessidade de auxílio aos atletas.

5.2.2.4. Deverão existir controladores dispostos ao longo do traçado de forma que todo o percurso esteja 100% coberto.

5.2.2.5. Quadro com duração máxima e características do percurso de acordo com a categoria de idade:

CATEGORIAS	DURAÇÃO MÁXIMA	CARACTERÍSTICAS
SUB-13	12 A 15 minutos	Pouco desnivelado, POUCOS obstáculos, privilegiar a condução
SUB-15	15 a 20 minutos	Pouco desnivelado, poucos obstáculos, privilegiar a condução

5.2.2.6. Descrição mais detalhada do percurso:

- A corrida deverá desenrolar-se num percurso de 1.200 a 1.800 m;
- O percurso deverá ser desenhado de forma que os ciclistas experienciem o contexto de ciclocrosse, pelo que deve permitir um nº mínimo de 3 voltas para as categorias em prova;
- São permitidos obstáculos naturais (montes, valas, árvores para contornar, obstáculos para saltar). Qualquer obstáculo deve ser passível de ser feito de bicicleta, por elevação ou por transporte da mesma;
- O percurso pode comportar uma única secção de pranchas. A altura máxima permitida para as pranchas é de 20 cm;
- Escadas a descer não são permitidas. Devem ser evitadas escadas a subir com mais de 5 degraus;
- A altura dos degraus não deve exceder os 20 cm.

5.2.3. Formato de corrida Ciclocrosse

5.2.3.1. A corrida desenrolar-se-á numa única partida, com uma ou mais voltas.

5.2.3.2. A categoria de SUB-15 compete obrigatoriamente separada de todas as outras categorias.

5.2.3.3. Ordem de saída – por sorteio.

5.2.4. Classificações

5.2.4.1. Não podem existir classificações gerais acumuladas, cada competição será um evento isolado.

5.2.4.2. A Classificação Geral dos SUB-13 inclui conjuntamente os ciclistas masculinos e femininos. A partir da Classificação Geral Individual elabora-se uma Classificação Masculina e outra Feminina, **unicamente** para a realização da cerimónia do pódio.

A Classificação Geral individual dos SUB-15 será elaborada por género.

5.2.4.3. Não existe classificação por equipas.

5.2.5. Campeonatos Nacionais - Particularidades

5.2.5.1. O Campeonato Nacional destina-se apenas à categoria de SUB-15.

5.2.5.2. No Campeonato Nacional, a partida será feita por género. As ciclistas femininas partirão 1 minuto depois dos ciclistas masculinos.

5.2.5.3. No Campeonato Nacional, será atribuída uma camisola de Campeão (ã) Nacional por género.

CAPITULO 6 – Mini DHI/Enduro

Preambulo

Introdução

O projeto Mini DHI/ENDURO visa alargar a oferta de entrada no mundo de BTT, aos jovens com idades até aos 14 anos, através da sua vertente mais radical, e, desta forma, promover a futura entrada de novos praticantes na competição em DHI e Enduro na categoria de Cadetes.

Filosofia

A filosofia é a de proporcionar aos jovens um primeiro contato com o DHI e o Enduro, de forma segura, mas desafiante, em ambiente controlado e adequado às características etárias, de desenvolvimento e maturação dos jovens em idades entre os 11 e os 14 anos. O desenrolar das atividades (provas/encontros) poderá ser em ambiente de competição regional ou nacional.

6.1. Categoria, idade, bicicleta, provas, condições de participação

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-13
Idade/Anos de nascimento	11 e 12 anos (2015 e 2014)
Tipo de bicicleta	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo estilo All-Mountain/Enduro, mais leve e com sistemas de amortecimento até 170mm - Forquetas com dupla coroa não são permitidas - Não são autorizadas rodas de 29", - Ambas as rodas têm obrigatoriamente de ter a mesma medida
Provas e distâncias/duração	- 1 minuto máximo

Categoria (masculinos e femininos)	SUB-15
Idade/Anos de nascimento	13 e 14 anos (2013 e 2012)
Tipo de bicicleta	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo estilo All-Mountain/Enduro, mais leve e com sistemas de amortecimento até 170mm - O tamanho da roda poderá variar entre as 24 e as 29" - Ambas as rodas têm obrigatoriamente de ter a mesma medida.

Provas e distâncias/duração	- 1 minuto máximo
------------------------------------	-------------------

6.1.1. Na categoria de SUB-15, admite-se o mesmo procedimento adotado nos restantes escalões de formação e de competição, permitindo que os ciclistas compitam por outro clube, sempre que o seu clube de origem não participe nessa disciplina do ciclismo.

6.2. Características dos percursos e desenrolar das provas/Classificações/Proteções

6.2.1. As provas regem-se pelas regras previstas no Título 4 do RGTC – Provas de BTT, nos regulamentos particulares das provas e pelas regras a seguir indicadas.

6.2.2. Percursos

6.2.2.1. Os percursos deverão ter uma extensão tal que os atletas não excedam o tempo máximo de 1' de corrida.

6.2.2.2. Ao longo do traçado não deverão existir “gaps”, drops ou saltos superiores a 50cm, rock-gardens e outras dificuldades técnicas consideradas inapropriadas sob os pontos de vista técnico, físico e, principalmente, de segurança.

6.2.2.3. São recomendados a utilização de relevés, lombas, pequenos drops ou saltos, mesas e inclinação moderada.

6.2.2.4. O acesso ao gate de partida, sempre que possível, deverá ser realizável de bicicleta pelo atleta.

6.2.2.5. Toda a extensão do percurso deverá ser facilmente acessível no caso de necessidade de auxílio aos atletas.

6.2.2.6. Deverão existir controladores dispostos ao longo do traçado de forma que todo o percurso esteja 100% coberto.

6.2.2.7. Quadro: distâncias e características do percurso em função das categorias de idade:

CATEGORIAS	DISTÂNCIAS	CARACTERÍSTICAS
SUB-13	500 a 1500 metros	Privilegiar a condução, sem saltos
SUB-15	500 a 2000 metros	Privilegiar a condução, mudanças de ritmo, possíveis pequenos saltos

6.2.3. Formato de corrida DHI

6.2.3.1. A corrida desenrolar-se-á numa manga, sendo o vencedor aquele que realizar o melhor tempo.

6.2.3.2. Todos os atletas deverão realizar, obrigatoriamente, pelo menos uma descida de treino.

6.2.3.3. Os pais, acompanhantes ou treinadores, podem acompanhar o atleta até ao gate de saída.

6.2.3.4. Ordem de saída:

1º SUB-13 – por sorteio

2º SUB-15 – por sorteio

6.2.3.5. Não haverá classificações gerais acumuladas, cada competição será um evento isolado.

6.2.3.6. A Classificação Geral dos SUB-13 inclui conjuntamente os ciclistas masculinos e femininos. A partir da Classificação Geral Individual elabora-se uma Classificação Masculina e outra Feminina, **unicamente** para a realização da cerimónia do pódio.

As classificações Gerais dos SUB-15 são elaboradas por Género.

6.2.3.7. Não existe classificação por equipas.

6.2.4. Proteções DHI

6.2.4.1. É obrigatório o uso das seguintes proteções:

- Capacete Integral
- Óculos (Goggles)
- Luvas integrais
- Joelheiras
- Cotoveleiras
- Colete de Proteção Júnior (modelo simples que não perturbe os movimentos)

6.2.4.2. Não será autorizada a saída ao atleta que não tiver alguma das proteções obrigatórias.

6.2.5. Formato de corrida Enduro

6.2.5.1. Quadro: Durações ótimas aconselhadas de acordo com a categoria de idade:

DURAÇÕES ÓTIMAS ACONSELHADAS	SUB-13	SUB-15
Número de especiais	3	3
Duração das especiais	30" a 3 min	30" a 4 min
Tempos acumulados das especiais do vencedor	3 min a 9 min	4 min a 12 min
Duração da corrida incluindo as ligações	1h30	2h

6.2.5.2. As etapas devem evitar perigos, troços de velocidade excessiva e excluir saltos com passagem obrigatória – criar linha alternativa aos saltos.

6.2.5.3. Proibição de utilização de forqueta dupla coroa.

6.2.5.4. A corrida desenrolar-se-á no máximo em três mangas, sendo o vencedor aquele que realizar o melhor tempo acumulado no somatório das mangas.

6.2.5.5. Todos os atletas deverão realizar, obrigatoriamente, pelo menos uma descida de treino.

6.2.5.6. Os pais, acompanhantes ou treinadores, podem acompanhar o atleta até ao gate de saída.

6.2.5.7. Ordem de saída:

1º SUB-13 – por sorteio

2º SUB-15 – por sorteio

6.2.5.8. Não haverá classificações gerais acumuladas, cada competição será um evento isolado.

6.2.5.9. A Classificação Geral dos SUB-13 inclui conjuntamente os ciclistas masculinos e femininos. A partir da Classificação Geral Individual elabora-se uma Classificação Masculina e outra Feminina, **unicamente** para a realização da cerimónia do pódio.

As classificações Gerais dos SUB-15 são elaboradas por género.

6.2.5.10. Não existe classificação por equipas.

6.2.6. Proteções Enduro

6.2.6.1. É obrigatório o uso das seguintes proteções:

- Capacete homologado para a prática de ciclismo
- Óculos (Goggles)
- Luvas integrais
- Joelheiras
- Cotoveleiras

- Pode ser obrigatório o uso de capacete integral numa ou mais especiais, sempre que o colégio de comissários o julgue necessário, por motivos de segurança.

6.2.6.2. Não será autorizada a saída ao atleta que não tiver alguma das proteções obrigatórias.

CAPITULO 7 - BMX

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

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

Categoria (masculinos)	SUB-7
Idade/Anos de nascimento	5 a 6 anos (2018 a 2021)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

Categoria (masculinos)	SUB-9
Idade/Anos de nascimento	7 a 8 anos (2018 a 2019)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

Categoria (femininas)	FEMININAS SUB-9
Idade/Anos de nascimento	5 a 8 anos (2021 a 2018)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

Categoria (masculinos)	SUB-11
Idade/Anos de nascimento	9 e 10 anos (2017 e 2016)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

Categoria (masculinos)	SUB-13
Idade/Anos de nascimento	11 e 12 anos (2015 e 2014)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

Categoria (femininas)	FEMININAS SUB-13
Idade/Anos de nascimento	9 e 12 anos (2017 e 2014)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

Categoria (masculinos)	SUB-15
Idade/Anos de nascimento	13 e 14 anos (2013 e 2012)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

Categoria (femininas)	FEMININAS SUB-15
Idade/Anos de nascimento	13 e 14 anos (2013 e 2012)
Tipo de bicicleta	BMX – Standard 20"
Provas e distâncias/duração	Prova de BMX Race: Pista com 300 a 450 metros de comprimentos (partida e chegada separadas), 3 mangas qualificativas, eliminatórias e final.

7.1.2. Na categoria de SUB-15, admite-se o mesmo procedimento adotado nos restantes escalões de formação e de competição, permitindo que os ciclistas compitam por outro clube, sempre que o seu clube de origem não participe nessa disciplina do ciclismo.

7.2. Características dos percursos e desenrolar das provas/Classificações/Proteções

7.2.1. As provas regem-se pelas regras previstas no Título 6 do RGTC – Provas de BMX, nos regulamentos particulares das provas e pelas regras a seguir indicadas.

7.2.2. Proteções obrigatórias – Provas de BMX:

- Capacete de proteção integral homologado e apertado é obrigatório. O capacete tem de estar equipado com pala;
- Camisola: deve ser de mangas compridas até ao punho do corredor. As camisolas utilizadas nas provas de BMX Racing devem ser fabricadas e vendidas especificamente para a prática do BMX Racing, do Motocrosse ou do Downhill. As camisolas feitas 'à medida' estão autorizadas desde que respeitem o disposto neste artigo.

As camisolas de ciclismo de estrada, camisola tipo "segunda-pele" ou fatos unipeça, que combinam camisola e calções ou calças, não são autorizados para as provas de BMX Racing. As camisolas com fechos são igualmente interditas, exceto se os fechos forem de pequenas dimensões (menos de 10 cm) e junto ao pescoço.

A camisola deve ter o cós ajustado à cintura ou estar presa dentro das calças, antes da partida da prova, de maneira a não causar interferência na performance do corredor.

- Calças/Calções: O objetivo do equipamento para os membros inferiores de BMX Racing é proteger e reduzir o risco de ferimentos. Como tal, devem ser utilizadas calças ou calções com joelheiras e proteções de tíbias, apropriadas. Estas calças ou calções devem ser fabricados e vendidos especificamente para a prática do BMX Racing, Motocrosse ou Downhill. As calças ou calções deste género fabricados 'à medida' estão autorizados, desde que cumpram as exigências deste artigo.

Calças: As calças de características acima descritas devem ser constituídas por uma só peça e fabricadas em material resistente a rasgões. Devem cobrir a totalidade das pernas até ao sapato ou tornozelo.

Calções: Os calções acima mencionados devem ser constituídos por uma só peça e fabricadas em material resistente a rasgões. Devem ser utilizados em simultâneo com proteções apropriadas para as pernas, que cubram os joelhos na totalidade, bem como a

totalidade das tíbias, até acima do tornozelo. Proteções que apenas protejam os joelhos ou os joelhos e a parte superior das tíbias não são aceites. Estas proteções devem ser especialmente desenhadas, concebidas e comercializadas para provas de BMX Racing, Motocrosse ou Downhill e devem prolongar-se até à zona acima do sapato ou tornozelo.

Calças ou calções fabricados em material muito justo ao corpo não são permitidos pois não resistem aos rasgões. Este tipo de calças ou calções apenas pode ser utilizado debaixo das calças ou calções de material resistente para cobrir as proteções ou por baixo destas, ou ainda como elemento integrante das proteções. Não podem nunca ser considerados por si só, como elementos protetores.

- Luvas integrais (que protejam os dedos);
- Sapatos de sola rígida;
- Meias a cobrir/proteger os tornozelos.

Nota: Calças ou calções em Lycra são proibidos, exceto usado no interior das calças ou para cobrir as proteções de joelho.

CAPÍTULO 8 - PENALIZAÇÕES

8.1. Prova de Destreza (Estrada & BTT)

Artigo	Penalização	Infração
8.1-1	10'' (*)	<ul style="list-style-type: none"> - Não respeitar a indicação das setas - Sair dos limites da pista - Pisar os limites da pista (oito e roda) - Derrubar ou deslocar os obstáculos a transpor - Colocar um pé ou dois no chão (um ou dois pés é uma só penalização, mas penalizar cada vez que acontece)

(*) Penalizar o número de vezes que for cometida a falta

Artigo	Penalização	Infração
		Bidon & Bandeira:
8.1-2	20''	- O ciclista que não apanha o objeto (*)
8.1-3	10''	- O ciclista que apanha o objeto, mas não o coloca no devido lugar

(*) e segue para o obstáculo seguinte.

O ciclista que tenha tido dificuldade em colocar a bandeira pode voltar atrás e tentar de novo.

Artigo	Penalização	Infração
8.1-4	30''	- Treinar no percurso depois do início da prova
8.1-5	Relegação ao último lugar na manga + 1'	- Passagem deliberada ao lado de um obstáculo

Artigo	Penalização	Infração
8.1-6	Tempo do último da série +20''	- Desvio da trajetória na prova de sprint

8.2. Prova em linha (Estrada)

Artigo	Penalização	Infração
8.2-1	1'	- Abastecimento durante a prova
8.2-2	1'	- Assistência mecânica irregular (substituição de material)

8.3. Contrarrelógio Individual (Estrada)

Artigo	Penalização	Infração
8.3-1	1'	- Aquecimento no percurso depois da partida do primeiro ciclista

Artigo	Penalização	Infração
8.3-2	Partida recusada ou desqualificação (DSQ)	- Uso de bicicleta ou qualquer acessório específico de contrarrelógio, incluindo o capacete. - Uso de meios de comunicação à distância

Artigo	Penalização	Infração
8.3-3	10'' (*)	- Seguir na roda de outro ciclista

(*) Penalizar o número de vezes que for cometida a infração

8.4. Prova de XCC (BTT)

Artigo	Penalização	Infração
8.4-1	1'	- Abastecimento durante a prova
8.4-2	Desqualificação (DSQ)	- Assistência mecânica irregular (fora da zona ou substituição do quadro)

8.5. Prova de XCE (BTT)

Artigo	Penalização	Infração
8.5-1	Relegação ao último lugar da manga (REL)	- Desvio de trajetória no sprint
8.5-2	DSQ	- Manobra antidesportiva ou de obstrução do(s) oponente(s)

8.6. Todo o tipo de provas

Artigo	Penalização	Infração
8.6-1	1'	- Comportamento antidesportivo
8.6-2	Desqualificação (DSQ)	- Desvio do percurso com vantagem