



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

A modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar

APOIO PARA REALIZAÇÃO DE PROVAS

Mário Alpiarça

mario.alpiarca@aedji.pt

Organização de Atividades/Provas

Que Atividades Velocipédicas?

1) Cicloturismo de Estrada

- 1.1) Passeios de Cicloturismo clássicos de um dia, duas etapas num dia, ou várias etapas.
- 1.2) Passeios guiados por monitores.
- 1.3) Passeios realizáveis por Road-Book ou tracks de GPS; circuitos marcados de forma temporária ou permanentes.
- 1.4) Gincanas e Circuitos de Prevenção (segurança) Rodoviária.
- 1.5) Passeios por Jogos de Pista ou “Rallybikes” de circuito aberto e fechado.

Organização de Atividades/Provas

Que Atividades Velocipédicas?

2) Bicicleta Todo Terreno

- 2.1) Passeios com Monitores/Guias de um período do dia (manhã; tarde ou noite).
- 2.2) Passeios realizáveis por Road-Book ou track de GPS; Circuitos marcados de forma temporária ou permanentes.
- 2.3) Passeios por Jogos de Pista ou “Rallybikes” de circuito aberto ou fechado.
- 2.4) Atividades realizáveis circuitos permanentes – Parques de (XCO; XCM DH; Pista de BMX; DirtJump)

Organização de Atividades/Provas

Que Atividades Velocipédicas?

2) Bicicleta Todo Terreno

2.5) Gincanas.

2.6) Realização de Provas de XCO e Raids

2.7) Concentrações para diversas Atividades (Duatlo velocipédico).

2.8) “Team Relay” – com várias especialidades, escalões etários e os dois géneros.



Organização de Atividades/Provas

Que Atividades Velocipédicas?

3) Outras atividades

3.1) Orientação em BTT.

3.2) Atividades velocipédicas integradas nos “circuitos de aventura”.



Organização de Atividades/Provas

O organizador de Atividades/Provas deve:

- 1 – Definir o itinerário da atividade e realizar um reconhecimento detalhado.
- 2 – Planear a segurança da Atividade.
- 3 – Assegurar o bom desenrolar da Atividade.

Organização de Atividades/Provas

1 – Definir o itinerário da atividade e realizar um reconhecimento detalhado. Desde a zona de saída até à chegada, tendo em conta:

- A segurança, evitando, na medida do possível, zonas perigosas, túneis, zonas demasiado estreitas, pisos de estrada em mau estado, cruzamentos difíceis de vigiar, etc.
- A legislação em vigor no que concerne à autorização de ocupação da via pública e passagem por terrenos privados.
- As dificuldades naturais (subidas e descidas – Altimetria; distâncias; tipo de terreno – definição do nível de dificuldade técnica e física).
- Os elementos que podem perturbar o desenvolvimento da prova (exemplo: chuva; terreno molhado; caminhos por abrir ou em mau estado - estradas também – Passagens de nível, etc.)
- Colocação de painéis dos eventuais patrocinadores financeiros – sponsors, municípios, outros, etc.

Organização de Atividades/Provas

1 – Definir o itinerário da prova e realizar um reconhecimento detalhado. Desde a zona de saída até à chegada, tendo em conta:

A Saída

- Situada numa zona onde se possa estacionar uma quantidade grande de veículos (seguidores, automóveis dos participantes, equipas, etc.)
- Os primeiros metros devem ser realizados em estrada/caminhos largos e ligeiramente a subir para o grupo se estirar.
- As partidas poderão ser realizadas por vagas (prevenção da manutenção da flora).

Organização de Atividades/Provas

1 – Definir o itinerário da prova e realizar um reconhecimento detalhado. Desde a zona de saída até à chegada, tendo em conta:

O itinerário

- Deve ser totalmente inequívoco e intuitivo para os corredores.
- Deve marcar o caminho com a pintura de flechas de direção/sentido no solo, através de painéis com flechas, fita balizadora, cal.
- Sinalizadores e controladores de passagem (pessoas da organização) colocados nos cruzamentos indicando o itinerário.

Organização de Atividades/Provas

1 – Definir o itinerário da prova e realizar um reconhecimento detalhado. Desde a zona de saída até à chegada, tendo em conta:

O itinerário

- Sinalizadores para indicar qualquer perigo (exemplo: buracos, zonas perigosas, separadores, descidas, passagem de público, etc.)
- No caso do abastecimento (sólido e líquido), prever zonas que permitam a sua realização em boas condições (estrada/caminhos largos, em linha reta/clareira, ligeiramente a subir/zona fechada).
- As zonas de abastecimento devem ser colocadas tendo em conta o tempo que se demora a realizar o trajeto entre estas e as condições climáticas.

Organização de Atividades/Provas

1 – Definir o itinerário da prova e realizar um reconhecimento detalhado. Desde a zona de saída até à chegada, tendo em conta:

A Chegada

- A chegada não deve ser nunca em descida.
- A estrada/caminho suficientemente largo para uma possível chegada em massa.
- Os organizadores devem realizar o controlo da chegada de participantes.
- Deve existir uma zona de abastecimento líquido/sólido após a chegada/Meta.
- Deve existir uma zona de assistência técnica imediatamente a seguir à zona de abastecimento.

Organização de Atividades/Provas

2 – Planear a segurança da caravana. (participantes, seguidores e organização)

- ❑ Sinalizadores - automóvel ou moto à frente da atividade e de cada grupo de corredores (Raids, se possível).
- ❑ Sinalizadores (pessoas) nos diferentes cruzamentos, identificáveis (braceletes – bandeiras, etc.).

O itinerário

- ❑ Ambulância com socorristas – detrás do pelotão ou após zonas com maior dificuldade técnica (em todo terreno).
- ❑ Circulação de motos com socorristas da proteção Civil/Bombeiros, pelo itinerário (Raids).
- ❑ Respeito por parte dos participantes e seguidores do Código de Circulação e providenciar “Carro Vassoura”

Organização de Atividades/Provas

2 – Planear a segurança da caravana. (participantes, seguidores e organização)

Na chegada:

- Circulação no sentido contrário proibida.
- Estrada/caminho protegida/o 50 metros antes/10 metros depois da chegada (barreiras de proteção ou cordas, fita balizadora, banners).

Organização de Atividades/Provas

3 – Assegurar o bom desenrolar da prova (fornecendo os veículos, o material e as instalações necessárias)

Veículos seguidores ou da organização:

□ À frente do pelotão:

- Um veículo da organização para sinalizar a prova (intermitentes e faróis ligados, sirene ou sonorização – ATENÇÃO, Cicloturismo, Raid, etc.)
- Um veículo ou moto da polícia.
 - Nas atividades de TT (Raids) deve ir uma moto à frente a fazer a confirmação da marcação do itinerário.

Organização de Atividades/Provas

3 – Assegurar o bom desenrolar da prova (fornecendo os veículos, o material e as instalações necessárias)

Atrás do pelotão:

- Ambulância.
- “Carro Vassoura”.
- Um veículo ou moto da polícia.

Organização de Atividades/Provas

3 – Assegurar o bom desenrolar da prova (fornecendo os veículos, o material e as instalações necessárias)

Material e Instalações

- Montar a sonorização da Atividade:
 - à saída e chegada: para a animação, comentários, música.
- Montar um Secretariado da Atividade:
 - Para entrega de dorsais; efectuar inscrições; informações em geral.

Verificar quem partiu e quem chegou

- Se a atividade está a decorrer com normalidade (telemóveis; rádio, etc.)
- Elaborar lista de chegada com os tempos e dorsais para confirmar quem ainda está no circuito.

Organização de Atividades/Provas

3 – Assegurar o bom desenrolar da prova (fornecendo os veículos, o material e as instalações necessárias).

Verificar quem partiu e quem chegou

- Solicitar aos ciclistas que em caso de desistência informem organização.
- Ter nos postos de Controlo uma lista de números que são riscados conforme os ciclistas vão passando de maneira a fechar sectores (EX: entre Partida e Posto de Controlo 1)
- Os controladores dos CP's devem ter consigo - canetas de acetato; Agrafador, picotador de baliza de Orientação para marcarem a zona correspondente ao CP.

□ A Partida e a Chegada da Actividade:

- Perto dum local com vestuários/balneários para se poder trocar de equipamento e tomar banho após a atividade.
- Local para lavar as bicicletas/BTT se necessário.

Organização de Atividades/Provas

As obrigações do organizador:

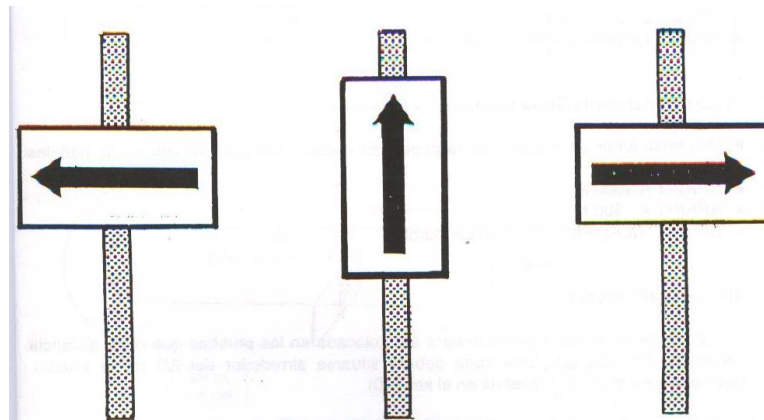
- É o único responsável perante as autoridades, corretores, acompanhantes e oficiais.
- É o único responsável pela qualidade e segurança da organização e instalações, devendo tomar todas as precauções devidas.
- Deve velar pelo bom desenvolvimento da prova, oferecendo as melhores condições materiais a todas as partes.
- Deve obter igualmente, as autorizações administrativas necessárias das autoridades competentes.
- Se possível entregar recordações (Diplomas, prémios, uma refeição quente (almoço/jantar de convívio)).

Organização de Atividades/Provas

Esquemas de Setas para uma atividade de Cicloturismo:

Como se faz a marcação:

- Marcando a direcção e sentido no solo através de pintura clara.
- Colocando painéis com flechas, fixados em postes

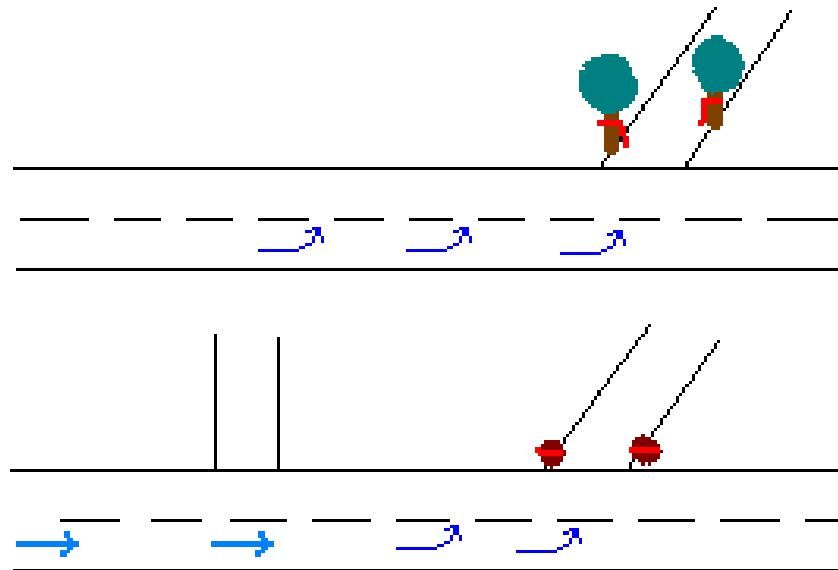


Organização de Atividades/Provas

Esquemas de Setas para uma atividade de Cicloturismo:

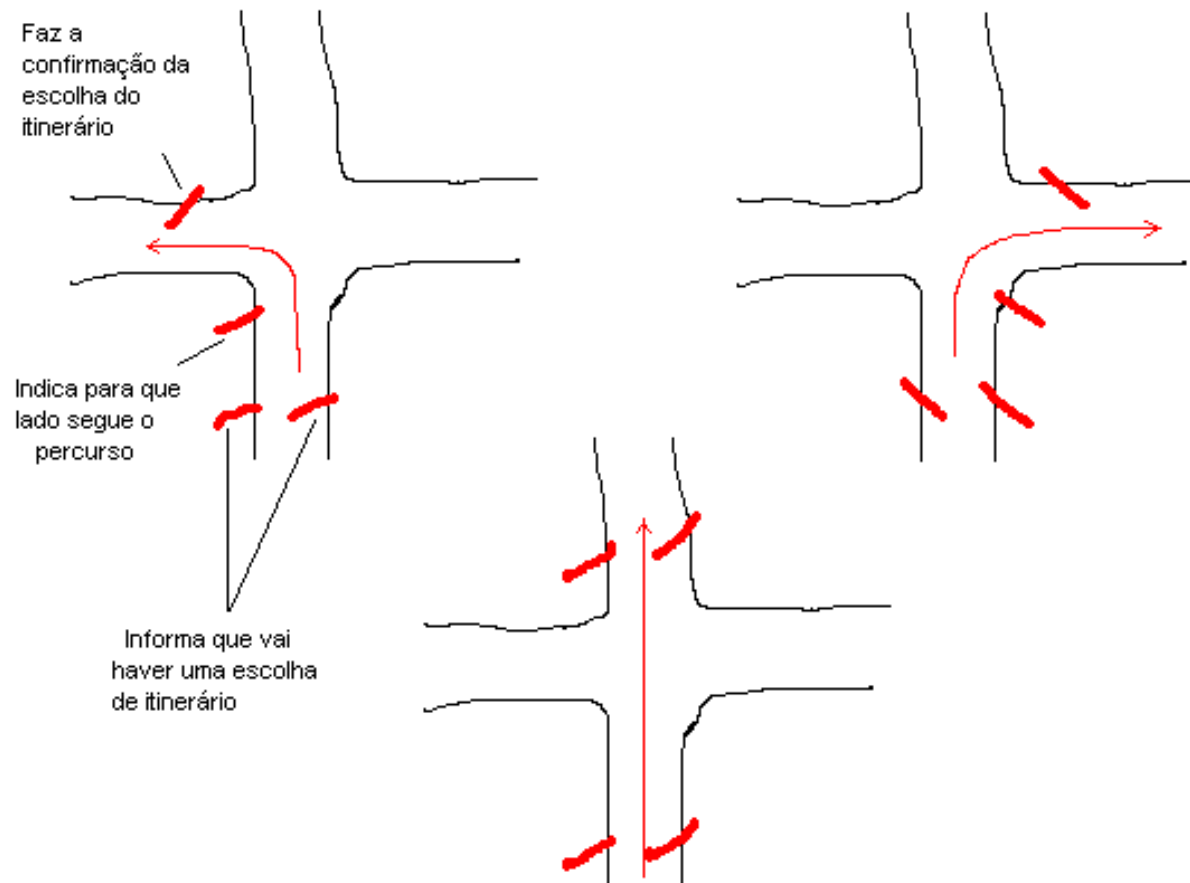
Como se faz a marcação:

- Marcando a direção e sentido no solo através de pintura clara.
- Colocando painéis com flechas, fixados em postes.



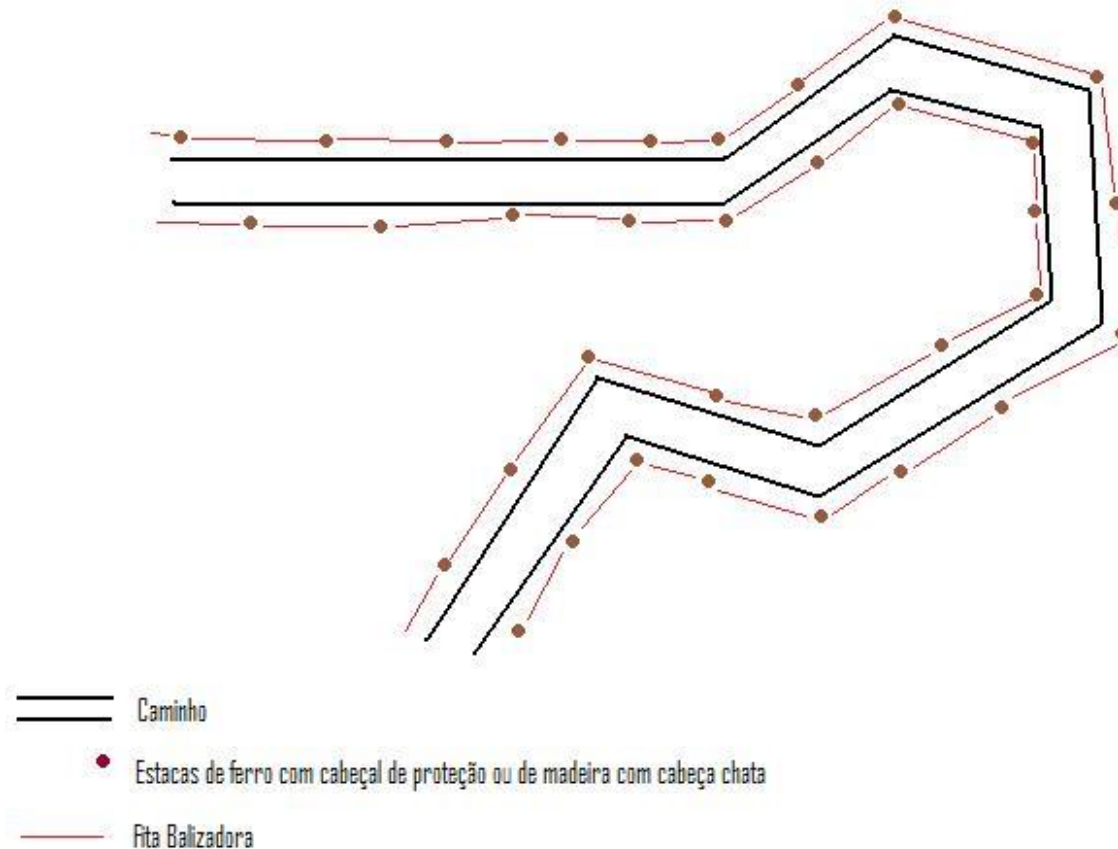
Organização de Atividades/Provas

Esquemas de Fita Balizadora para uma atividade de BTT-XCO:



Organização de Atividades/Provas

Esquemas de Fita Balizadora para uma atividade de BTT-XCO:



Organização de Atividades/Provas

Esquemas de Fita Balizadora para uma atividade de BTT-XCO:

Cuidados a ter na colocação de marcações:

- 1 – As estacas de ferro devem ter cabeçal de plástico.
- 2 – As estacas de madeira devem ter a cabeça chata.
- 3 – As estacas devem estar ligeiramente viradas para o lado que se anda, viradas para fora do circuito e ligeiramente mais largas do que o caminho a percorrer.
- 4 – Ter cuidados redobrados na colocação de estacas perto de drops/descidas ou subidas muito íngremes (topos).
- 5 – Podemos realizar marcações com Cal no exterior das curvas e fita balizadora no seu interior.

Organização de Atividades/Provas

Esquemas do Paddock de uma prova de BTT-XCO:



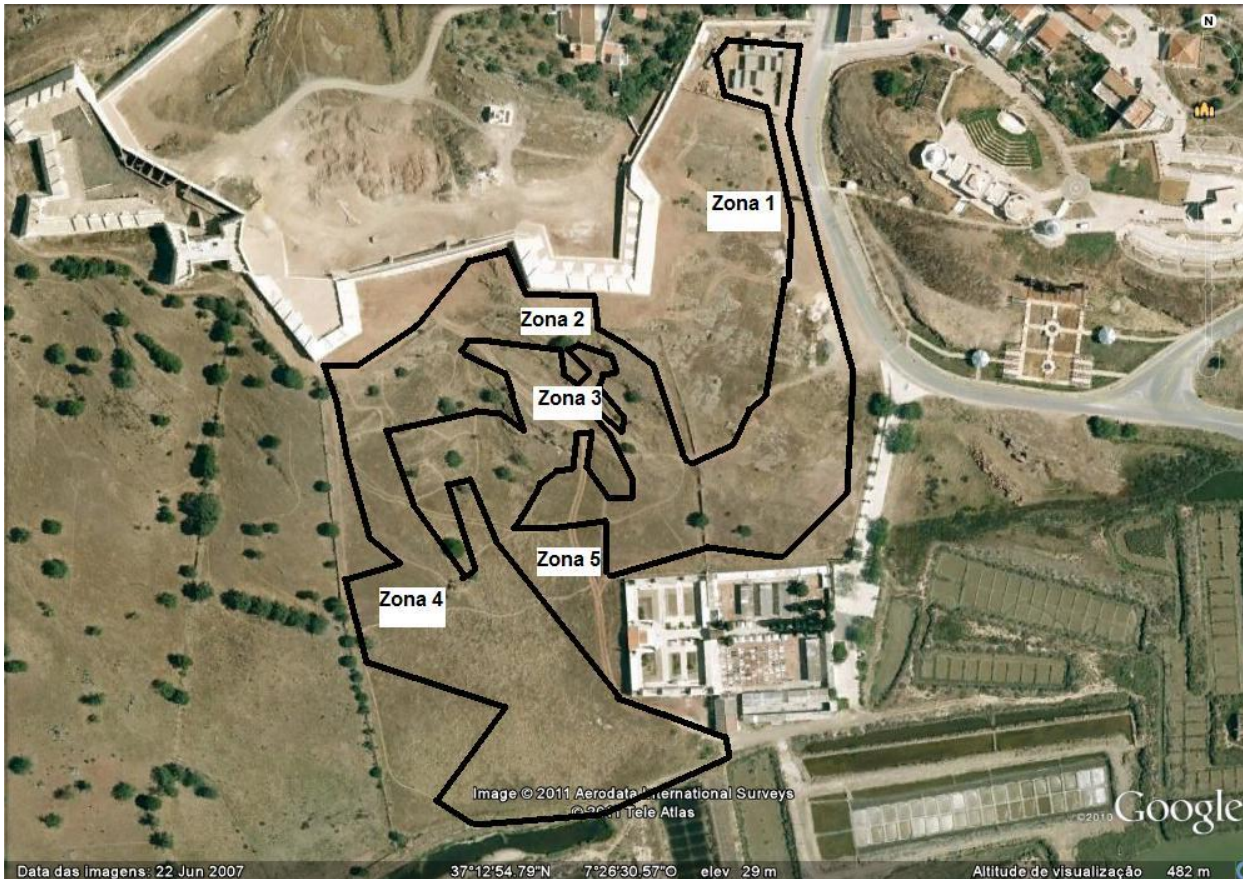
Organização de Atividades/Provas

Zona de Partida/Chegada de uma prova de BTT-XCO:

- 1 – A seguir ao Arco de Meta ter uma abertura para o exterior para os atletas poderem sair após realização da prova.
- 2 – A largura do corredor da partida/meta deve suficientemente largo para 5/6 ciclistas e os primeiros metros manterem essa largura.
- 3 – O corredor da partida/meta deve ser ligeiramente a subir para o grupo dispersar-se rapidamente.
- 4 - Não deve existir qualquer zona técnica perto da partida.

Organização de Atividades/Provas

Croqui de um percurso de BTT-XCO:



Referências a zonas técnicas:

Zona 1 – Partidas e Chegadas.

Zona 2 – Subidas/topos.

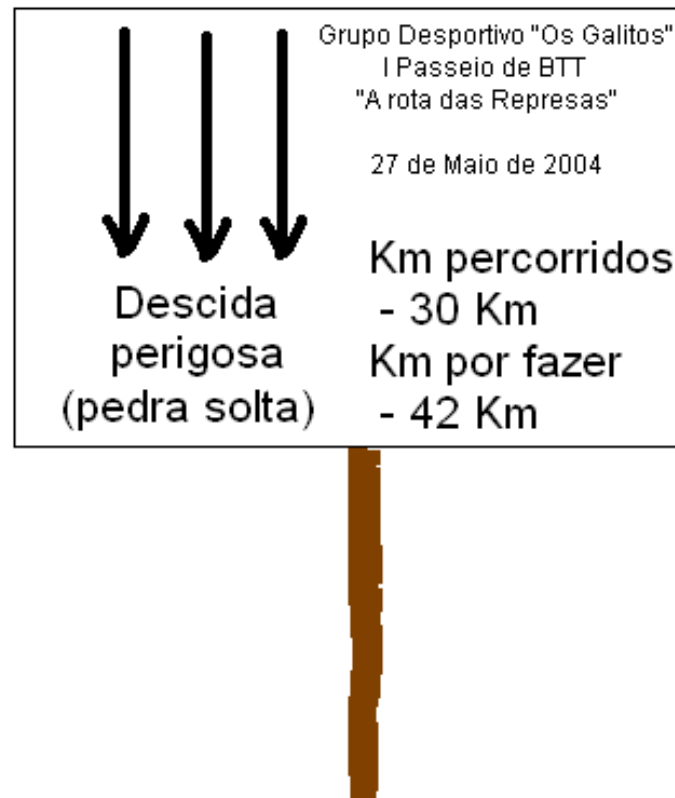
Zona 3 – Descidas/subidas –
Curvas/contracurvas.

Zona 4 – Descidas.

Zona 5 – Drops.

Organização de Atividades/Provas

Esquemas de Setas para uma atividade de BTT:



Organização de Atividades/Provas

Esquema do Frontal para Provas de BTT-XCO



Organização de Atividades/Provas

Esquema do Frontal Raids para Segurança na atividade

CP1 a 4: Postos de Controlo
para Segurança dos Ciclistas



Telefone da Organização: Para caso de acidente ou desistência

Organização de Atividades/Provas

Agrupamento de Escolas _____

Pelos Trilhos do Sotavento Algarvio

12 de Junho de 2015 – Lista de Passagens – Posto de Controlo 01

1	18	35	52	69					
2	19	36	53	70					
3	20	37	54						
4	21	38	55	Se houver mais Ciclistas é só acrescentar. Os números que estão riscados são aqueles que já passaram o posto de controlo 01					
5	22	39	56						
6	23	40	57						
7	24	41	58						
8	25	42	59						
9	26	43	60						
10	27	44	61						
11	28	45	62						
12	29	46	63						
13	30	47	64						
14	31	48	65						
15	32	49	66						
16	33	50	67						
17	34	51	68						

Organização de Atividades/Provas

Fim do Capítulo
