Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)






18/02/2012
Promoció

# Detall de la jornada formativa de ciclisme de base a Ullà

Ens  complau informar-vos que el dissabte 18 de febrer de 10 a 15 h tindrà lloc a Ullà una de les activitats específiques per a les escoles de ciclisme de la Federació catalana de ciclisme que estan adscrites al Programa Nacional de Escuelas de Ciclismo (PNEC).
Tal i com varem fer l'any passat amb La 1ª Jornada Formativa de ciclisme base 2011 volem convidar a tots el clubs amb ciclisme base de Catalunya en aquesta jornada . La jornada esta enfocada

principalment als tecnics de ciclisme i als joves ciclistes .

La jornada estarà dividida en dues parts:

1. 10 a 12 h els alumnes tindran la oportunitat de estrenar la Gimcana oficial del Campionat d'Espanya Infantil 2012 . Aquesta Gimcana de caire no competitiu serà portada a terme per el corredor olímpic Carles Torrent , i voluntaris que prendrem el temps realitzat a cada participant . La organització tindrà bicicletes de diferents mides per poder realitzar-la . Aquesta Gimcana esta pensada per fer-la en bicicleta de carretera però qui vulgui també la podrà fer amb la de BTT. Totes aquestes activitats es faran mestres els tècnics segueixen les ponències.
2. 12 a 15 h. els alumnes i tècnics seguiran les indicacions teòriques a dins el Centre Cívic juntament amb els tècnics

El Programa a seguir el dissabte 18 de Febrer en resum és el següent:

Presentació de la jornada a càrrec del Sr. Israel Gonzalez ,responsable del Programa Nacional de Escoles de Ciclismo (PNEC) de la Federació Espanyola de Ciclismo .

I. - Presentació de la Planificació Anual de la vostra escola. Cada escola disposarà de 5 ' per exposar la seva planificació.
II. - Planificació Escoles. Exposició d'un "Model de Programació"
II. - Continguts a treballar amb infants de categoria d'escola (8 a 14 anys d'edat)
III. - Capacitats físiques entrenar-les en el ciclisme d'iniciació.
IV. - Valoració de les Capacitats físiques en alumnes d'escola.
V. - Posicionament del nen a la bicicleta basant-se en les seves mesures antropomètriques.
VI.- Taller pràctic amb els alumnes d'escola
VII.- Xerrada didàctica sobre nutrició i alimentació per a alumnes d'escola. fer-ho
VIII.- Pràctica sobre alimentació amb els alumnes d'escola.

La primera part de la jornada està destinada a tècnics i professors. A la segona part a partir de les 12:00 h a més dels tècnics poden assistir alumnes d'escola.
Es lliurarà un CD amb un Excel sensoritzat per calcular les mesures de la bicicleta, més la documentació de la xerrada d'alimentació

Per a mes informació : http://sites.google.com/site/jornadaformativaciclisme/home/home [1]

L' assistència es totalment gratuïta només es demana confirmin l assistència tant d'alumnes com de tècnics per una millor organització abans del dimecres dia 15 de febrer per correu electrònic.

---

[2]

---

**Links**
[1] http://sites.google.com/site/jornadaformativaciclisme/home/home [2]
https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3004703