



Guía Técnica - Copa MTB SRAM Costa Rica #1- San José
15-16 febrero, 2020

Copa MTB SRAM Costa Rica
Primera Fecha
Parque Metropolitano de La Paz,
San Sebastián, San José

COPA _____
MTB
SRAM®
Costa Rica

Guía Técnica

15 y 16 Febrero, 2020

Organizador: Asociación Nacional de Ciclismo de
Montaña



Patrocinadores y Colaboradores:

SRAM®





COLABORADORES LOCALES:

Velódromo Nacional de Costa Rica.
Instituto Costarricense de Deportes.

INTRODUCCIÓN

La “Copa MTB SRAM Costa Rica, Primera Fecha-San José” es un evento de la modalidad del ciclismo de montaña de Cross Country Olímpico (XCO) y Short Track (XCC).

Esta guía técnica contiene los lineamientos a seguir para la competencia que se realizará el sábado 15 (XCC) y domingo 16 de febrero (XCO) del 2020.

El evento posee como objetivo la promoción, masificación y competición del ciclismo de montaña en dichas modalidades, además de constituirse como un espacio seguro para su práctica. Un evento que cubre todas las categorías del ciclismo y abre la oportunidad para el desarrollo del ciclismo en edades tempranas.

INFORMACIÓN GENERAL

1. Evento XCC – 15 febrero.

La modalidad XCC consiste en un evento que se desarrolla en un circuito corto, entre 1 a 2 km de distancia. Donde los ciclistas deberán completar la mayor cantidad de vueltas al circuito, esto dentro del tiempo que designe la organización y el colegio de comisarios.

Dicho tiempo se establece según la categoría, al finalizar el tiempo establecido se hará sonar una campana, la cual anunciará, a las y los competidores, sobre la vuelta de cierre.

El evento no establece un ganador según el tiempo de competencia, sino por la mayor cantidad de vueltas que complete durante el tiempo designado.

El XCC otorgará puntos que sumarán a la clasificación general de la Copa MTB SRAM. Además, a los primeros lugares, de cada categoría, según su posición de llegada en el XCC así serán llamados a la parrilla de salida del XCO

La organización publicará el viernes 14, después de las 12:00 md el cronograma del evento, las categorías y el tiempo designado para cada una. Estos serán publicados en las redes sociales oficiales del evento y del Organizador: FACEBOOK e INSTAGRAM.



1.1. Puntuación del XCC

La puntuación del XCC **NO** aplica para categorías MÁSTER MASCULINO, MÁSTER FEMENINA ni OPEN. Esto por disposición de la organización. Para estas categorías se aplicará otro beneficio.

Cross Country Short Track (XCC)

Categoría Elite

Posición	Puntos
1	25
2	20
3	16
4	14
5	12
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1

Cross Country Short Track (XCC)

Categorías Juveniles, Prejuveniles e Infantiles

Posición	Puntos
1	10
2	9
3	8
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

1.2. Beneficio para categorías MÁSTER MASCULINO, MÁSTER FEMENINA y OPEN.

La posición de llegada de los primeros 10 ciclistas, en cada categoría, en el XCC definirá el orden de llamado en el evento del XCO. Es decir, el ciclista en obtener el primer lugar en el XCC, será el primero a quien se llame a tomar posición en la parrilla de salida del XCO.

Así se mantendrá con las primeras 10 posiciones de las categorías MÁSTER MASCULINO Y MÁSTER FEMENINA y OPEN.



2. **Evento XCO – 16 febrero.**

La modalidad del XCO consiste en un circuito, de 3.5 a 5 km, donde los y las ciclistas deberán completar una cantidad de vueltas, las cuales serán designadas por la organización y el colegio de comisarios.

El circuito se desarrolla entre senderos, caminos de lastre, montañas y zonas verdes, también poseerá una serie de obstáculos, desde drops, rock garden, entre otros. Estos serán elaborados artificialmente o se considerarán los existentes, origen natural.

De cada categoría, el ganador y ganadora de cada fecha, será la primera persona en completar la cantidad de vueltas designadas. Según la posición de llegada se asignará cierta cantidad de puntos. Los cuales sumarán a una clasificación general del evento Copa MTB SRAM.

Es importante resaltar que después de disputadas las 5 fechas del calendario de Copa MTB SRAM se seleccionará el ganador o ganadora de cada categoría, quien será la persona con la mayor puntuación de la clasificación general.

La organización publicará el viernes 14, después de las 12:00 md el cronograma del evento, la cantidad de vueltas por categoría. Estos serán publicados en las redes sociales oficiales del evento y del Organizador: FACEBOOK e INSTAGRAM.

2.1. **Categoría E-BIKE**

Dicha categoría competirá el día 15 de febrero, después de finalizado el XCC. Lo harán dentro del circuito del XCO, quedando sujetos a los mismos lineamiento, reglas y sanciones que rigen el XCO.



2.2. Puntuación del XCO

Cross Country olímpico (XCO)			
Todas las categorías			
Posición	Puntos	Posición	Puntos
1	200	32	34
2	150	33	32
3	120	34	30
4	110	35	29
5	100	36	28
6	95	37	27
7	90	38	26
8	85	39	25
9	80	40	24
10	78	41	23
11	76	42	22
12	74	43	21
13	72	44	20
14	70	45	19
15	68	46	18
16	66	47	17
17	64	48	16
18	62	49	15
19	60	50	14
20	58	51	13
21	56	52	12
22	54	53	11
23	52	54	10
24	50	55	9
25	48	56	8
26	46	57	7
27	44	58	6
28	42	59	5
29	40	60	4
30	38	61	3
31	36	62	2
		63	1

2.3. Líderes generales.

Después de cada fecha se le hará entrega de un jersey de líder a aquellas personas que así lo sean en sus respectivas categorías.

Es de carácter **obligatorio** que los líderes porten el jersey durante la competencia.

Los y las campeones nacionales de XCO pueden portar su jersey de campeón durante la competencia.

2.4. Tabla de edades y categorías.

Categorías Copa Nacional SRAM 2020		
CATEGORIA	EDAD AL 31 DIC 2020	NACIDOS EN
INFANTIL MASCULINO	13 - 14	2006 - 2007
INFANTIL FEMENINO	13 - 14	2006 - 2007
PREJUVENIL MASCULINO	15 - 16	2004 - 2005
PREJUVENIL FEMENINO	15 - 16	2004 - 2005
JUVENIL MASCULINO	17 - 18	2002 - 2003
JUVENIL FEMENINO	17 - 18	2002 - 2003
ELITE MASCULINO	19+	2001 o antes
ELITE FEMENINO	19+	2001 o antes
SUB23 MASCULINO También es parte de la categoría élite	19 - 22	1998 - 2001
SUB23 FEMENINO También es parte de la categoría élite	19 - 22	1998 - 2001
MASTER A MASCULINO	30 - 34	1986 - 1990
MASTER B MASCULINO	35 - 39	1981 - 1985
MASBER C MASCULINO	40+	1980 o antes
MASTER FEMENINO	30+	1990 o antes
OPEN MASCULINO	19+	2001 o antes

2.4. Categoría OPEN

Con la categoría Open se pretende habilitar un espacio con un fin más promocional, para ciclistas que no hayan destacado antes en resultados de eventos federados, por lo que se tendrá la siguiente regulación:



- No podrán participar ciclistas que en la Copa Nacional XCO del año 2019 hayan ocupado una de las cinco primeras posiciones de la clasificación general en la categoría Open
- No podrán participar ciclistas que en la Copa Nacional XCO del año 2019 hayan ocupado una de las veinte primeras posiciones de la clasificación general en la categoría Elite y Juvenil, este en el caso de los juveniles segundo año, o ciclistas que en esta misma categoría hayan obtenido una de las primeras quince posiciones en alguna de las fechas de la Copa
- No podrán participar ciclistas que, aunque no participen frecuentemente en eventos XCO si participan en otro tipo de eventos federados como maratón o carreras por etapas y hayan obtenido resultados sobresalientes. En este caso el término “resultados sobresalientes” quedará a criterio de la Asociación, ya que se considerarán varios factores como: evento, categoría, cantidad de participantes y posición ocupada.
- En todo caso, ante cualquier duda del ciclista sobre si podrá inscribirse en esta categoría, es importante que realicen la consulta a la Asociación al correo mtbcostarica@gmail.com por lo menos una semana antes del evento

La Asociación no garantiza la revisión de ciclistas que no hayan solicitado la revisión formalmente. No obstante, posterior al evento se podrían excluir de resultados y premios en caso de comprobarse que han incumplido con la regulación.

3. Comisarios de la prueba.

La Comisión de juzgamiento de la Federación Costarricense de Ciclismo nombrará a un Colegio de comisarios, quienes velarán por el desarrollo del evento, esto haciendo respetar el reglamento UCI para la disciplina del MOUNTAIN BIKE y sus modalidades correspondientes XCC y XCO.

Adjuntamos los links, en español e inglés, del Reglamento UCI para MOUNTAIN BIKE. Es obligación de los y las ciclistas conocer los lineamientos, reglas y sanciones que los regula durante el desarrollo de la competición.

Inglés

<https://www.uci.org/inside-uci/constitutions-regulations/regulations>

Español

<https://rfec.com/index.php/es/smartweb/seccion/seccion/rfec/Reglamento-del-Deporte-Ciclista-Uci>

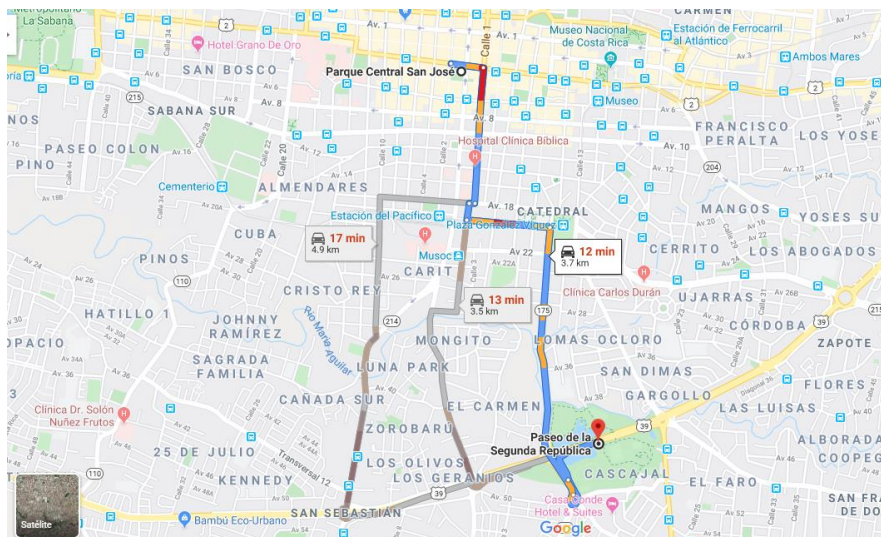
Sede del evento

El evento se desarrollará en el Parque de la Paz, localizado a 2,7 km del centro de San José, a una altitud de 1138 msnm.

Como punto base del evento se tendrán las instalaciones del Velódromo Nacional.

Mapa desde el centro de San José hasta el lugar del evento.

<https://www.google.com/maps/dir/Parque+Central+San+Jos%C3%A9,+Calle+Central+Alfredo+Volio,+San+Jos%C3%A9/9.9139753,-84.0723746/@9.9136946,-84.0741626,17.29z/data=!4m8!4m7!1m5!1m1!1s0x8fa0e36750655857:0x8b0f4f71ee0eade5!2m2!1d-84.0794605!2d9.9328777!1m0>



Fuente: Google Map

4. Primeros Auxilios (Servicio de ambulancia y paramédicos)

La organización tendrá a disposición del evento el servicio de 2 ambulancias (Soporte Avanzado y básico), 4 socorristas y 1 médico para brindar primera atención en caso de un accidente o incidente durante el desarrollo de la Copa MTB SRAM.

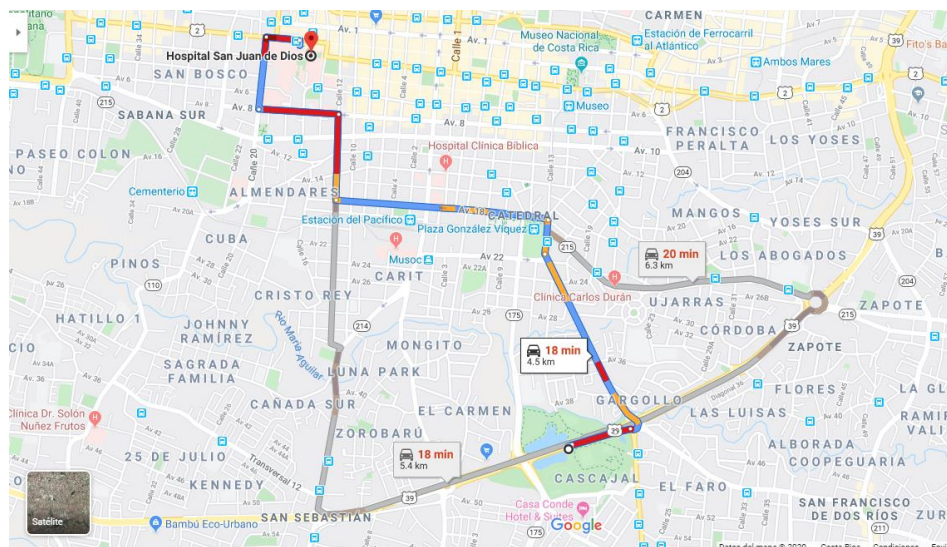
Se les recuerda a los ciclistas, que con su licencia anual y de un día tienen una póliza que los cubre en caso de accidente.

5. Hospitales

San Juan de Dios: A una distancia de 2,5 km del lugar del evento.
Teléfono (506) 2547-8000

Mapa mostrando el recorrido del evento al Hospital: A = sede evento B = Hospital

<https://www.google.com/maps/dir/9.9139319,-84.0723852/Hospital+San+Juan+de+Dios,+Paseo+Col%C3%B3n,+San+Jos%C3%A9/@9.9243595,-84.0914335,14z/data=!3m1!4b1!4m8!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0x8fa0e359574bf983:0xb083d7382ae14a3b!2m2!1d-84.0856798!2d9.9339098>



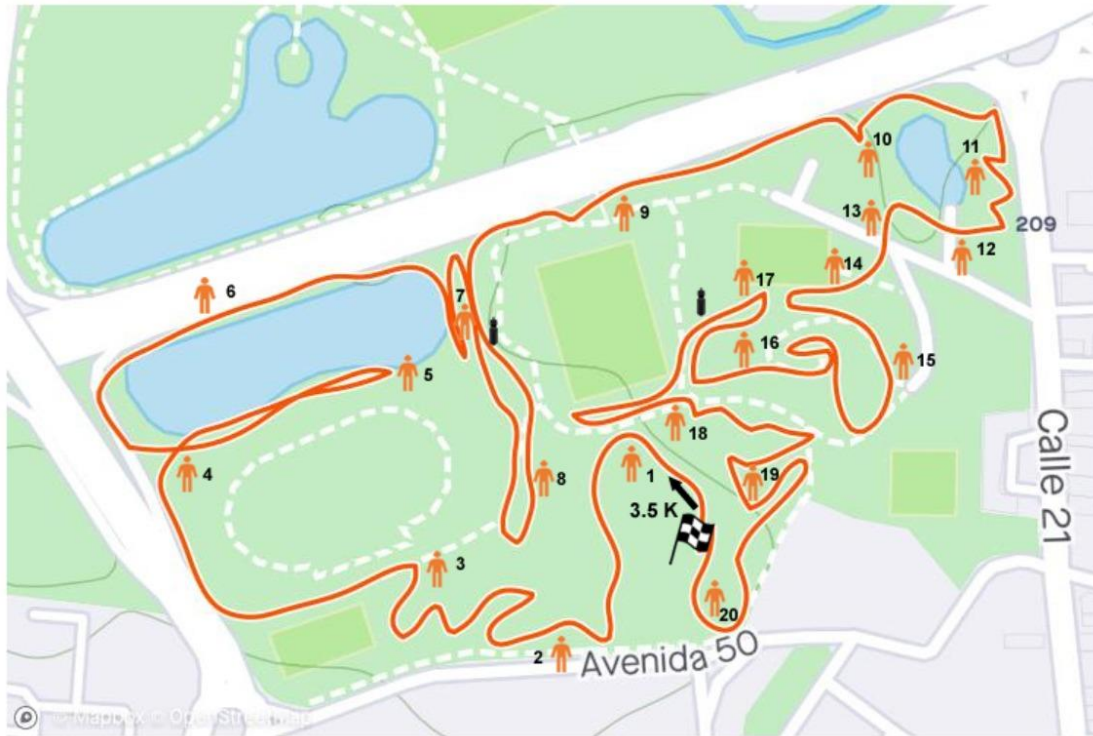
Fuente: Google Map

6. Contacto del Organizador

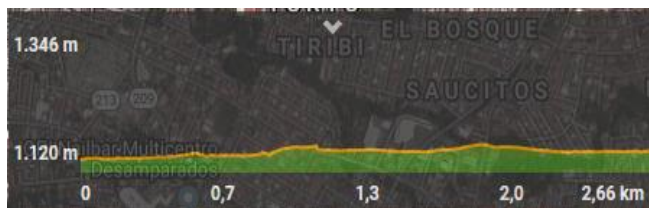
- Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña de Costa Rica (ANCM)
Director de carrera: Omar Vargas
Email: copamtbc@gmail.com
Mobile: (506)8916-8288

7. MAPA DEL RECORRIDO

Longitud del recorrido: 3 kilómetros



Perfil del recorrido (1138 m sobre el nivel del mar)



Race direction	
Attention	
Caution	
Extreme caution	
Bridge	
Double feed/technical zone	
Attractive point	



8. CALENDARIO DE ACTIVIDADES

El número de vueltas y las horas de salida serán decididas y confirmadas por el Presidente del Colegio de Comisarios y esta información será comunicada por medio de las páginas oficiales de Facebook; Instagram y página web.

DIA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
27 Enero	12:00	Apertura de inscripciones en línea	www.mtbcostarica.org
13 Febrero	12:00	Cierre inscripciones en línea	www.mtbcostarica.org
	20:00	Publicación de listas de corredores inscritos	Página web
14 Febrero	09:00	Inspección del circuito por parte de comisarios	Evento
15 Febrero	07:00 - 12:00	Chequeo de licencia y entrega de números	Evento
	07:00 - 09:30	Entrenamiento oficial, todas las categorías (con placa de número)	
	09:30 - 09:45	Entrenamiento Short Track (con placa y número)	
	10:00-12:00	Competencia Short Track	
	12:30 -13:30	Competencia de E-BIKE	
	13:30 -14:30	Entrenamientos (con placa y dorsal)	
16 Febrero	CALENDARIO DE COMPETENCIAS		NOTA: número de vueltas y categorías en las que aplicará el 80% serán comunicadas por redes sociales y la página web
	07:20	Open (18+) y Máster Masculina A (30-34)	
	07:22	Master Masculino B (35-39) y C (40+)	
	07:25	Infantil masculino (13-14)	
	08:30	Prejuvenil masculino (15-16)	
	08:33	Prejuvenil femenino (15-16)	
	08:33	Infantil femenino (13-14)	
	09:00	Evento niños (circuito distinto)	
	10:00	Juvenil Masculino (17-18)	
		<i>Ceremonia Premiación</i>	
	11:15	Elite Masculino, Sub-21 y 23 (19+)	
	11:18	Elite Femenino (19+) y Master Femenino A, B y C (30+)	
	11:20	Juvenil Femenino (17-18)	
		<i>Ceremonia Premiación</i>	



9. PROCEDIMIENTO DE REGISTRO

Para poder participar del evento es obligatorio contar con Licencia 2020 emitida por la Federación Nacional de Ciclismo del país de residencia del ciclista, es requerida para todas las categorías. La licencia puede ser anual o de un día.

Los y las ciclistas están en la obligación de mostrar sus licencias el día 15 de febrero, en el chequeo. Sin embargo, los comisarios valoraran la opción de que se presente la licencia el 16 de febrero antes de la salida de sus respectivas categorías.

El registro al evento puede realizarse en línea mediante el formulario de inscripción disponible en el Facebook de la Copa MTB SRAM o en www.mtbcostarica.org partir del lunes 27 de enero.

Antes de completar y enviar el formulario, se debe realizar depósito en la siguiente cuenta bancaria:

Nombre del Banco: Banco Nacional de Costa Rica
Nombre de la cuenta: Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña
Cédula jurídica: 3-002-172466
Número de cuenta: 100-1-054-000890-9
Número cuenta cliente requerido para transferencia SINPE: 15105410010008900

Precio de inscripción de las diferentes categorías:

Para el XCO:

Elite, Sub 23 y Máster Masculino:	:16,000 colones
Open Masculino y Máster Femenino:	:13,000 colones
Juvenil masculino y Juvenil femenino:	:11,000 colones
Prejuvenil masculino y prejuvenil femenino:	:10,000 colones
Infantil masculino y infantil femenino:	:8,000 colones
E-BIKE:	: 10000 colones

Para el Short Track:

Todas las categorías: : 3,000 colones

Se permite optar por la licencia de un día para participar en el evento, la cual tiene un costo adicional de 5 mil colones. Este monto se puede depositar junto a la inscripción o pagarlo el día del evento.

Después del jueves 13 de febrero a mediodía, el monto de inscripción tendrá un recargo del 100%, con fecha límite al viernes 14 a mediodía.



El día viernes 14 de febrero se publicarán los registros de inscripción en el Facebook de la Copa MTB SRAM y en www.mtbcostarica.org. Aquellos ciclistas que hayan realizado su inscripción y no aparezcan en listas, deben comunicarlo a la Organización mediante el correo copamtbc@gmail.com.

10. CONTROL DE LICENCIAS / ENTREGA DE NÚMEROS

Los ciclistas deben realizar el control de licencia y el retiro de números antes del sábado 15 a las 12:00 horas. De no poder asistir el día sábado, lo podrá realizar el día domingo a partir de las 6 am en el lugar del evento, hasta faltando 15 minutos de su respectiva hora de salida.

11. PERIODO ENTRENAMIENTO

Sábado 15 de 07:00 a 09:30 y 13:30 a 14:30.

Los corredores deberán portar la placa de bicicleta durante el entrenamiento. Primeros auxilios y señaladores estarán disponibles durante el periodo oficial de entrenamiento.

No es permitido entrenar cuando se esté realizando alguna competencia oficial.

Se les recuerda siempre portar su casco mientras se encuentren dentro del circuito, en entrenamientos.

12. REUNIÓN CON DIRECTORES DEPORTIVOS

No está prevista realizar reunión de información técnica, cualquier información referente a entrega de acreditaciones para puestos de asistencia, cantidad de vueltas por categoría, aplicación del 80%, start loop, confirmación de horas de inicio de cada categoría, información sobre cualquier cambio de última hora, se publicará en la página web y las páginas de redes sociales oficiales de la organización.

13. PROCEDIMIENTO DE LLAMADO A LÍNEA DE SALIDA

El orden de salida de los corredores será de acuerdo con el resultado de la clasificación general del 2019 de Copa MTB SRAM. A excepción de la categoría Master Masculino, Femenina y Open, donde los primeros 10 serán llamados por el orden de llegada del evento XCC, esto como beneficio obtenido por su participación en el XCC. Los demás corredores de estas categorías serán llamados según la clasificación general de la Copa MTB SRAM.



Los y las ciclistas que por primera vez participen serán llamados después de todos aquellos que se encuentren en la clasificación general del 2019. En caso de las categorías Master y Open, al menos que sean beneficiados por las primeras 10 posiciones del XCC serán llamados posterior a los de la clasificación.

13.1. **BOXES de salida**

La organización proveerá BOX de salida, los cuales consisten en espacios donde los y las ciclistas deben encontrarse 10 minutos antes del inicio de la competencia de sus respectivas categorías.

Cada BOX tendrá una lista impresa con los números de las placas y nombres de quienes se encuentran en cada uno.

Los y las ciclistas pueden ingresar a sus respectivos BOX con sus “rodillos” y un acompañante, ya sea entrenador u asistente técnico.

14. **ZONAS DE ASISTENCIA ALIMENTICIA Y ASISTENCIA TÉCNICA**

Se establecerán dos zonas para asistencia alimenticia y asistencia técnica, las mismas serán de acceso restringido por medio de acreditación y es recomendable que las personas que brindan la asistencia utilicen vestimenta que identifique a su equipo.

Para retirar la acreditación deberá acudir al toldo de la organización y facilitar un documento de identidad, ya sea la cédula o licencia.

15. **ÁREA DE EQUIPOS**

Se establecerá un área para los toldos de equipos y no será permitida la colocación de toldos en otra área. Además por respeto al patrocinador del evento, se prohíbe la colocación de “plumas”, “vallas publicitarias” e “inflables” en el área de equipos y en cualquier lugar del circuito.

16. **REGLA DEL 80%**

La aplicación de la regla del 80% será confirmada en la reunión con Directores Deportivos. En caso de que se aplique esta regla, aquellos corredores que sean sacados por su aplicación, serán listados en los resultados en el orden en que salen, mostrando el número de vueltas pendientes.

Esta regla permite retirar del trayecto a los corredores, es decir, a los que van a más del 80% de la cabeza de la prueba (de aquí su nombre). El principal motivo para aplicar la



regla del 80% es disminuir las posibilidades de confusión para el público y los medios de comunicación en la zona de llegada, ya que así ningún corredor doblado, o a punto de ser doblado, puede cruzar la meta al mismo tiempo que el vencedor de la carrera.

DESCRIPCIÓN DE LA REGLA

“4.2.064 En cross country formato olímpico (XCO), cualquier corredor que vaya un 80% más lento que el tiempo de la primera vuelta del líder de la prueba será expulsado del recorrido. Deberá abandonar el recorrido al final de su vuelta en la zona prevista a este efecto denominada zona 80%, salvo cuando el líder esté en su última vuelta”

El criterio del 80% no aplica para la categoría Máster Femenina.

17. REGISTRO DE TIEMPOS

El registro de tiempos y resultados estará a cargo del Colegio de Comisarios. En caso de que la organización disponga de chips, el procedimiento para entrega y devolución se dará a conocer en el lugar del evento.

18. CEREMONIA DE PREMIACIÓN

La ceremonia de premiación se realizará 15 minutos después de finalizada la carrera, se llamarán a los primeros 5 ciclistas y se entregará medallas y premiación en efectivo a los primeros 3 ciclistas de cada categoría.

Los cinco primeros ciclistas de cada categoría llamados a la ceremonia de premiación, deberán asistir con su uniforme de competición completo. El incumplimiento de esta disposición puede significar la pérdida de premios (incluyendo la premiación en efectivo). Los corredores que no puedan participar de la ceremonia de premiación deben indicarlo al Presidente del Panel de Comisarios y al Director de la Carrera con una razón válida.

Las premiaciones de todas las categorías quedan sujetas a la siguiente tabla de premiación:



CATEGORIAS	CANTIDAD DE CORREDORES INCRITOS	PORCENTAJE DE PREMIACIÓN**
MASCULINAS	Más de 40	50%
	De 25-40	40%
	De 15-25	35%
	De 10-15	30%
	Menos de 10	no recibe
FEMENINAS	Más de 20	50%
	De 10-20	40%
	De 5-10	30%
	Menos de 5	no recibe

** Porcentaje de las inscripciones totales recibidas por categoría, este porcentaje se divide entre los 5 primeros lugares de cada categoría, válido para categorías elite y máster

19. REGLAS DEL EVENTO

Las reglas de la UCI estarán en efecto y la escala de penalidades de la UCI será aplicada.

20. ANTI-DOPING

Se dispondrá de las instalaciones necesarias para realizar el debido procedimiento.

EVENTO PROMOCIONAL DE NIÑOS



Categorías ambos géneros

- Balance
- 0 a 4 años (Niños A)
- 5 a 6 años (Niños A)
- 7 a 8 años (Niños B)
- 9 a 10 años (Niños B)
- 11 a 12 años (Pre infantil)

Se les entregará un número de bicicleta de participación, el cual deberán conservar en todas las demás fechas.

Al final del evento de niños, a cada participante se le entregará una medalla, así como un pequeño refrigerio.

Costo de inscripción: 6000 colones.

Las inscripciones se realizan en la página www.mtbcostarica.org o en el Facebook del evento de niños. Las inscripciones cierran el jueves 13 de febrero al mediodía.

No se aceptarán inscripciones el día del evento.

Para consultas no contempladas en esta guía, favor contactar a la Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña al e-mail mtbcostarica@gmail.com y Teléfono 63490950.