

PRUEBAS DE ACCESO TECNIFICACIÓN BTT – MOUNTAIN BIKE

Tras la presentación del Plan de Tecnificación de la FEDERACIÓN ARAGONESA DE CICLISMO, el comienzo del mismo dará inicio con una PRIMERA CONVOCATORIA que consistirá en unas PRUEBAS DE ACCESO para todos aquellos deportistas que deseen acceder a los grupos de tecnificación.

Como ya se comentó en reuniones previas, en primer lugar, serán los técnicos, entrenadores/responsables de cada CLUB los encargados de tener en cuenta los CRITERIOS DE SELECCIÓN a la hora de incentivar a sus deportistas a acudir a dichas pruebas de selección (edad, asistencia a eventos, resultados, compromiso).

El responsable de cada CLUB-ESCUELA deberá enviar un e-mail a: tecnificacion@aragonciclismo.com indicando NOMBRE, EDAD Y CATEGORÍA DE CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS QUE VAYAN A ACUDIR A LA CITA

[Para mayores dudas o incidencias, whatsapp a 640956038 / 652913713 Javier y Jesús Torres]

- **¿CUÁNDO?**→ 29 de agosto de 2020.
- **¿DÓNDE?**→ Circuito XCO “Las Amelias” (Cuarte de Huerva).
- **HORA**→ A partir de las 9 am y a lo largo de la mañana, los deportistas serán convocados en grupos (debido a la normativa actual por la COVID-19) por lo que serán debidamente informados sobre el turno que les será asignado.
- **EDADES**→ 15 a 18 (cadete – junior).
- **Nº DE PLAZAS**→ *pendiente de confirmación por técnicos de la FAC/DGA.
- **EDAD**→ las categorías que se incluirán dentro del programa de tecnificación son CADETE Y JUNIOR (masculino y femenino), en cualquiera de las modalidades y perfiles que se ven reflejados dentro del programa de tecnificación (MTB, RUTA, CICLOCROSS).

TEST / PRUEBAS DE RENDIMIENTO DATOS QUE SE RECOGERÁN

- **TEST DE POTENCIA ANAERÓBICA:** realización de Test de campo, con bicicleta de BTT en llano, distancia de 100m a completar en el mínimo tiempo disponible por el deportista. A evaluar condicionantes fisios anatómicos como marcadores del estado del deportista y potencial rendimiento del deportista en consonancia para las demandas físicas del mountain bike.
- **TEST DE POTENCIA AERÓBICA:** realización de Test de campo, con bicicleta de BTT en subida, de entre 5-10' duración a completar según la capacidad del deportista evaluado. A evaluar condicionantes fisios anatómicos como marcadores del estado del deportista y potencial rendimiento del deportista.
- **TEST DE RENDIMIENTO FÍSICO – TÉCNICO EN CIRCUITO:** realización de recorrido específico de BTT de XCO, toma de tiempo invertido por el deportista, atendiendo a demandas físicas y técnicas para la valoración de capacidad y aptitudes en la modalidad.
- **CUESTIONARIOS:** cumplimentación por parte del deportista de cuestionarios para conocer su percepción y participación en la modalidad:
 - Entrenamiento diario del deportista.
 - Hábitos de vida en relación con valores del deporte.
 - Perfil personal del deportista para con el deporte.
- **ENTREVISTA AL DEPORTISTA:** Valoración de los conocimientos del deportista sobre la modalidad practicada, recogida de historia deportiva (biografía deportiva del deportista para evaluar bagaje y motivaciones sobre la modalidad), encuesta de visión futura del deportista y su desarrollo dentro de la modalidad, otras valoraciones pertinentes a desarrollar por técnicos en forma de preguntas dirigidas a conocer los intereses del deportista.

Se recomienda a los deportistas que traigan ROPA DE RECAMBIO/ABRIGO, así como AGUA/COMIDA y TELÉFONO MOVIL (para rellenar los cuestionarios online). Recordar que se deberán cumplir las medidas preventivas de la COVID-19 (mascarilla, etc).

Zaragoza, a 19 de agosto 2020.