

# Qué saber antes de obtener tu licencia de CICLISMO ADAPTADO

Begoña Luis Pérez  
Federación Madrileña de Ciclismo



# Índice

- ¿Qué es el ciclismo adaptado?
  - ¿Cuál es la mínima discapacidad para competir en ciclismo adaptado?
- ¿Quién regula el ciclismo adaptado?
- ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?
- ¿Cómo obtengo la licencia de ciclismo adaptado?
- ¿Qué puedo hacer con la licencia?
- Mi discapacidad no está contemplada en ciclismo adaptado.
  - ¿Qué hago?
- Contacto ¿Tienes alguna duda?



# ¿Qué es el ciclismo adaptado?

Es el ciclismo de **CARRETERA** o **PISTA** reservado para personas con discapacidad:

- Física: amputaciones, ausencia de algún miembro y lesión medular.
- Parálisis cerebral y daño cerebral adquirido: monoplejía, monoparesia, hemiplejía...
- Visual: deficientes visuales y ciegos totales.



## ¿Cuál es la mínima discapacidad para competir en ciclismo adaptado?

Discapacidad mínima: amputación de todos los dedos y el pulgar (a través del MCP) o amputación de más de medio pie (parte delantera del pie). En el caso de amputación única AE, BE o de dismelia de una única extremidad superior, la discapacidad mínima se cumple si faltan todos los dedos y el pulgar de una mano a la altura de la articulación del MCP u otras afectaciones que sean equivalentes, sin un agarre funcional. Como prueba de la pérdida del agarre funcional, el corredor afectado no podrá manejar los cambios de marchas en el manillar, ni las manetas del freno con la extremidad afectada o discapacitada.

AE: por encima del codo BE: por debajo del codo

MCP: metacarpo.



# ¿Quién regula el ciclismo adaptado?

Desde 2009 el ciclismo adaptado es regulado de manera internacional por la [Unión Ciclista internacional \(UCI\)](#), nacionalmente por la [Real Federación Española de Ciclismo \(RFEC\)](#) y por la [Federación Madrileña de Ciclismo \(FMC\)](#) en la Comunidad de Madrid.



**REAL  
FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE CICLISMO**



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

Existen 4 grupos de clases para competir en ciclismo adaptado:

- Clase B: exclusiva para personas con discapacidad visual. Est@s ciclistas competirán en tándem junto a un/a piloto.
- Clase H: es la reservada para l@s ciclist@s cuya funcionalidad no les permite pedalear en bicicleta y lo hacen el handbike (bicicleta de mano).
- Clase C: para ciclistas funcionales en bicicleta.
- Clase T: cuando el pedaleo es funcional pero su estabilidad se ve afectada de tal manera que necesitan un triciclo para competir.

**IMPORTANTE:** antes de adquirir un triciclo o handbike asegurarse de que es el vehículo correspondiente a la discapacidad ya que es posible que sea una bicicleta.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

Clase B\*:

Tanto ciegos totales como discapacitados visuales compiten en la **MISMA** clase.

Se divide en:

- MB: categoría masculina.
- WB: categoría femenina.



\*Reglamento UCI del deporte ciclista.

# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

Clase B:



Compiten en Tándem y en ella podrán competir desde aquellos que no tienen percepción de la luz con ninguno de los dos ojos hasta una agudeza visual de 6/60 y/o un campo visual de menos de 20 grados.

La clasificación es valorada en el mejor ojo con la mejor corrección posible (esto es, los corredores que utilicen lentes de contacto o gafas deberán llevarlas puestas para la clasificación, independientemente de que vayan utilizarlas o no durante la competición).



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

Clase H\*:

Existen 5 clases de la H1 a la H5 dónde la clase 1 es la de menor funcionalidad y la 5 la de mayor.

Se divide en:

- MH1, MH2, MH3, MH4 y MH5: categoría masculina.
- WH1, WH2, WH3, WH4 y WH5: categoría femenina.



\*Reglamento UCI del deporte ciclista.

# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## Clase H1:

Tetraplegia C6 o superior y atetosis / ataxia o distonía severa.

- tetrapléjico con afectaciones correspondientes a una lesión cervical completa a nivel C6 o superior.
- pérdida completa de estabilidad en el tronco y de función en las extremidades superiores.
- extensión limitada del codo con una puntuación muscular de 6 (total de ambos tríceps).
- agarre de la mano limitado.
- sin lesión en la médula espinal, pero con un perfil de habilidad funcional equivalente a la clase H.1.1.
- posición semitumbada obligatoria en la bicicleta de manos (bicicletas AP).
- Atetosis / ataxia / distonía y limitación de la extensión del codo.
- asimetría o tetraplegia asimétrica con al menos espasticidad de grado 3 en las extremidades superiores e inferiores.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## Clase H2

Tetraplegia C7/C8 y atetosis / ataxia o distonía severa.

- tetrapléjico con afectaciones correspondientes a una lesión cervical completa a nivel C7/C8 o superior.
- pérdida completa de la estabilidad en el tronco y de función en las extremidades superiores.
- sin lesión en la médula espinal, pero con un perfil de habilidad funcional equivalente a la clase H.1.2
- posición semitumbada obligatoria en la bicicleta de manos (bicicletas AP).
- atetosis / ataxia / distonía y sin limitación de la extensión del codo.
- asimetría o tetraplejia asimétrica con al menos espasticidad de grado 2 en las extremidades superiores e inferiores.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## Clase H3:

- parapléjico con afectaciones correspondientes a una lesión completa desde la dorsal 1 hasta la dorsal 3.
- estabilidad del tronco muy limitada.
- sin lesión en la médula espinal, pero con un perfil de habilidad funcional equivalente a la clase H.2.1.
- posición semitumbada obligatoria en la bicicleta de manos (bicicletas AP).
- parapléjico con afectaciones correspondientes a una lesión completa desde la dorsal 4 a la dorsal 10.
- estabilidad del tronco limitada.
- sin lesión en la médula espinal, con un perfil de habilidad funcional equivalente a la clase H2.2.
- posición semitumbada obligatoria en la bicicleta de manos (bicicletas AP).
- tetraplegia moderada con/sin atetosis / ataxia.
- hemiplegia severa (no ambulante).
- diplegia severa (no ambulante) y atetosis / ataxia.
- afectaciones neurológicas con al menos espasticidad de grado 1 en las extremidades superiores.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

**IMPORTANTE:** a la hora de adquirir un handbike.

Las clase de la **H1** a la **H3** competirán siempre con handbikes en posición semitumbada **NUNCA** en posición **SENTADA**.

El nivel de lesión medular, por motivos de seguridad, nunca podrá quedar “al aire”.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## Clase H4:

- parapléjico con afectaciones correspondientes a una lesión completa desde la dorsal 11 o por debajo.
- sin función o con función limitada en las extremidades inferiores.
- estabilidad del tronco normal o casi normal.
- sin lesión en la médula espinal, perfil de habilidad funcional equivalente a la clase H4 (ex H3).
- pérdida incompleta de funciones en las extremidades inferiores, perfil de habilidad funcional equivalente a H3 o H4 con otras discapacidades, que le impiden el uso seguro de una bicicleta convencional, un triciclo o la posición de rodillas en una bicicleta de manos.
- posición semitumbada en la bicicleta de manos (bicicletas AP o ATP).
- diplegia y atetosis /ataxia /disonía (control casi normal UE).
- hemipléjico con espasticidad de grado 3 como mínimo, miembros inferiores más afectados.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## Clase H5:

Aquel corredor que pueda competir en la posición de rodillas deberá hacerlo y será por tanto clasificado según esta particularidad.

- parapléjico con afectaciones correspondientes a una lesión completa desde la dorsal 11 o por debajo.
- doble amputado por debajo o a través de la rodilla.
- amputación de una pierna (AK), discapacidad mínima por debajo de amputación de la rodilla (BK).
- pérdida incompleta de función en las extremidades inferiores, con otras discapacidades que le impiden el uso seguro de una bicicleta convencional o de un triciclo.
- posición de rodillas (bicicleta HK); en caso de reducción de la movilidad que le impida la posición de rodillas el corredor podrá utilizar una bicicleta semitumbada en H4. (ex H3).
- hemipléjico con espasticidad grado 2, extremidades inferiores más afectadas.
- dipléjico, espasticidad inferior de grado 2 en ambas piernas.
- atetosis o ataxia de media a moderada.

AK: por encima de la rodilla BK: por debajo de la rodilla

HK: arrodillado/a



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

Clase C\*:

Existen 5 clases de la C1 a la C5 dónde la clase 1 es la de menor funcionalidad y la 5 la de mayor.

Se divide en:

- MC1, MC2, MC3 , MC4 y MC5: categoría masculina.
- WC1, WC2, WC3, WC4 y WC5: categoría femenina.



\*Reglamento UCI del deporte ciclista.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

Neurológica:

- C1:
- hemiplegia, espasticidad grado 3 en extremidades inferiores y superiores.
  - diplegia, espasticidad inferior grado 3 en ambas piernas.
  - atetosis, ataxia o distonía.
  - disfunción locomotora, puede ser un patrón mixto (atetosis, espasticidad o ataxia).
  - fuerza funcional mala en el tronco y/o en todas las extremidades.

Amputación:

- amputación de una pierna, AK, y brazo, AE o BE, en el mismo lado o en diagonal sin uso de prótesis.
- doble amputación TK con uso de prótesis.
- doble amputación BE + amputación única AK, sin prótesis.

Lesión incompleta en la médula espinal. Afectación múltiple comparable con una puntuación evaluada de más de 210 puntos.

AK: por encima de la rodilla BK: por debajo de la rodilla TK: a través de la rodilla

AE: por encima del codo BE: por debajo del codo



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

C2:

Neurológica:

- hemipléjico, espasticidad grado 2, extremidades inferiores más afectadas.
- Dipléjico, espasticidad inferior grado 2 en ambas piernas.
- atetosis o ataxia de moderada a severa.

Disminución en la fuerza muscular:

- entre 160 y 209 puntos (polio, lesiones neurológicas periféricas, lesión incompleta en la médula espinal, HMSN, MS).

Amputación:

- amputación única AE con o sin uso de prótesis + amputación única TK con el uso de prótesis.
- doble amputación BE + amputación única TK con el uso de una prótesis inferior.
- doble amputación BK con uso de más de una prótesis + amputación única AE sin el uso de prótesis de extremidad superior.
- amputación única AK , sin prótesis, puede tener un muñón de apoyo.
- afectaciones comparables.
- afectaciones múltiples (por ejemplo, amputación con daño cerebral) pero movimiento y control de la bicicleta con fluidez.
- ROM (rango de movimiento) de la cadera o de la rodilla limitado o debilidad muscular de tal forma que no es posible dar una vuelta completa a la biela. En este caso deberá usarse la conocida como biela 0°.

AK: por encima de la rodilla BK: por debajo de la rodilla TK: a través de la rodilla

AE: por encima del codo BE: por debajo del codo



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## C3: Neurológica:

- hemipléjico con espasticidad grado 2, extremidades inferiores más afectadas, grado 1 en extremidades superiores.
- dipléjico, espasticidad inferior grado 2 en ambas piernas.
- atetosis, ataxia o distonía moderada.

ROM (rango de movimiento) de la cadera o de la rodilla limitado de tal forma que no es posible dar una vuelta completa a la biela. En este caso el ciclista tendrá la opción de acortar la biela hasta el tamaño adecuado.

## Amputación:

- amputación única AE sin prótesis + amputación única BK con el uso de una prótesis.
- amputación única TK con el uso de una prótesis + amputación única BE
- amputación única TK con el uso de prótesis
- doble amputación BK con el uso de más de una prótesis

Afectaciones múltiples comparables con una puntuación evaluada entre 110 y 159 puntos.

AK: por encima de la rodilla BK: por debajo de la rodilla TK: a través de la rodilla

AE: por encima del codo BE: por debajo del codo



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## C4: Neurológica:

- hemipléjico con espasticidad grado 1, extremidades inferiores más afectadas.
- dipléjico, espasticidad inferior grado 1 en ambas piernas.
- atetosis, ataxia o distonía de media a moderada.

ROM (rango de movimiento) de la cadera o de la rodilla limitado de tal forma que no es posible dar una vuelta completa a la biela. En este caso el ciclista tendrá la opción de acortar la biela hasta el tamaño adecuado.

### Amputación:

- amputación única BK con el uso de prótesis + amputación única BE con o sin el uso de prótesis.
- amputación única BK con el uso de prótesis.
- doble amputación BE con o sin el uso de una prótesis que permita tanto contacto funcional como sea posible con el manillar.

Afectaciones múltiples comparables con una puntuación evaluada entre 60 y 109 puntos.

AK: por encima de la rodilla BK: por debajo de la rodilla TK: a través de la rodilla

AE: por encima del codo BE: por debajo del codo



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

C5:

Neurológica:

- monoplegia con espasticidad grado 1 o más en el brazo afectado.

Más claros signos neurológicos que incluyan:

- Hoffman positivo unilateral o bilateral.
- reflejos notablemente rápidos o diferencias importantes entre los reflejos del lado derecho e izquierdo.

Amputación:

- amputación única AE con o sin prótesis, sin agarre funcional.
- amputación única BE con el uso de una prótesis.

AK: por encima de la rodilla BK: por debajo de la rodilla TK: a través de la rodilla

AE: por encima del codo BE: por debajo del codo



**Continúa...**

# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

C5:

Discapacidad mínima: amputación de todos los dedos y el pulgar (a través del MCP) o amputación de más de medio pie (parte delantera del pie). En el caso de amputación única AE. BE o de dismelia de una única extremidad superior, la discapacidad mínima se cumple si faltan todos los dedos y el pulgar de una mano a la altura de la articulación del MCP u otras afectaciones que sean equivalentes, sin un agarre funcional. Como prueba de la pérdida del agarre funcional, el corredor afectado no podrá manejar los cambios de marchas en el manillar, ni las manetas del freno con la extremidad afectada o discapacitada.

Afectaciones múltiples comparables con una puntuación evaluada entre 20 y 59 puntos.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

Clase T\*:

Existen dos clases donde la T1 es la de menor funcionalidad y la T2 la de mayor.

Se divide en:

- MT1 y MT2: categoría masculina.
- WT1 y WT2: categoría femenina.



\*Reglamento UCI del deporte ciclista.

# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## Clase T1:

### Neurológica:

- hemiplegia/doble hemipléjico/tetrapléjico, espasticidad de grado 3 en extremidades inferiores y superiores.
- triplegia, espasticidad inferior grado 3 en ambas piernas.
- atetosis, ataxia o distonía severa.
- disfunción locomotora severa, puede ser un patrón mixto (atetosis, espasticidad o ataxia).
- insuficiente equilibrio para el ciclismo por lo que es necesario usar un triciclo.
- limitación de la cadencia/pedaleo.
- polio, lesiones neurológicas periféricas, lesión completa en la médula espinal, incapaz de montar en una bicicleta.

### Discapacidades comparables:

- afectaciones múltiples (por ejemplo, amputación con daño cerebral).
- afectado múltiple comparable con una puntuación de 210 puntos o superior.

No amputados.



# ¿Cómo se compite en ciclismo adaptado?

## Clase T2:

### Neurológica:

- hemiplegia/doble/tetraplégico, espasticidad de grado 2, extremidades inferiores más afectadas
- dipléjico, espasticidad inferior grado 3 en ambas piernas.
- atetosis/ataxia o distonía de moderada a severa.

### Disminución en la fuerza muscular:

- entre 160 y 209 puntos (polio, lesiones neurológicas periféricas, lesión incompleta en la médula espinal, incapaz de montar en una bicicleta).

### Discapacidades comparables:

- afectaciones múltiples (por ejemplo, amputación con daño cerebral) pero movimiento y control de la bicicleta con fluidez.

No amputados.



# ¿Cómo obtengo la licencia de ciclismo adaptado?

1. Debo cerciorarme que mi discapacidad está contemplada dentro de los 3 grupos anteriormente descritos y estar en posesión de un informe médico lo más actual posible (la UCI marca 3 meses de antigüedad) donde se especifique claramente la patología (enfermedad) que presento y sus posibles implicaciones funcionales. Es interesante que l@s afiliad@s a la ONCE escaneen el carné.

**El certificado de discapacidad/minusvalía NO TIENE VALOR para obtener la licencia de ciclismo adaptado.**



# ¿Cómo obtengo la licencia de ciclismo adaptado?

2. Debo realizarme fotos vestid@ de ciclista de pie y encima de la bicicleta mostrando la discapacidad que presenta.. 1 de cada.

3. Filmaré un vídeo corto donde se vea como subo a la bicicleta, triciclo o handbike, como pedaleo sentad@ y de pie, como realizo un cambio de desarrollo (piñones/plato), como hago un zig-zag, como cambio de sentido, como freno y me bajó de la bicicleta.



# ¿Cómo obtengo la licencia de ciclismo adaptado?

4. Con los documentos escaneados, y las fotos y vídeos preparados me dirijo a la sección de tramitación de licencias de la página web de la Federación Madrileña de Ciclismo [www.fmciclismo.com](http://www.fmciclismo.com)

**IMPORTANTE:** Llegados a un punto del proceso de tramitación de licencia el/la ciclista seleccionará la clase (MC1, WH1, MB...). Este hecho **no es vinculante**, ya que la competencia, en materia de clasificación, es exclusiva de la Mesa de Clasificación de la RFEC quien otorgará una clase provisional una vez recibida la documentación.



# ¿Cómo obtengo la licencia de ciclismo adaptado?

5. Tras completar el paso 4. Toda la documentación, fotos y vídeos pasarán a la mesa de clasificación funcional de la Real Federación Española de Ciclismo formada por médicos, fisioterapeutas y directores/as deportivos quienes establecerán una clase provisional que será confirmada con estatus confirmado o revisable en la clasificación funcional convocada en el campeonato de España.



# ¿Qué puedo hacer con la licencia?

## Competiciones:

- Copas de España: a lo largo de la temporada.
- Campeonato de España de Pista: +/- Febrero.
- Campeonato de España de Carretera: +/- Mayo.
- **Competiciones integradas:** bajo valoración de la comisión.
- Campeonato de Madrid: previsto para 2018.
- Entrenamientos de la FMC: bajo calendario.



# ¿Qué puedo hacer con la licencia?

Ventajas:

## **Cobertura**

- Cobertura de póliza de accidentes tanto en entrenamientos y competiciones.
- Cobertura de seguro de Responsabilidad Civil en entrenamientos y competiciones

## **Asesoría Jurídica**

Todos los federados dispondrán de un servicio de consultoría informativa gratuita para cualquier cuestión relativa a accidentes.



# ¿Qué puedo hacer con la licencia?

## **Eventos**

Participar en todos los eventos ciclistas federados a los que tengas acceso por la categoría de tu licencia sin tener que pagar el suplemento por la licencia de un día.

## **Competición**

Tener opción de formar parte de la selección madrileña en Campeonatos de España defendiendo los colores de la Comunidad de Madrid.

## **Social**

Formar parte de la gran familia del ciclismo madrileño apoyando y fomentando de forma conjunta la práctica del ciclismo en nuestra Comunidad de Madrid.



# ¿Qué puedo hacer con la licencia?

## **Subvenciones**

Tener la posibilidad de obtener algunas de las subvenciones y premios que anualmente otorga la Comunidad de Madrid a los ciclistas más destacados.

## **Ofertas y descuentos**

La Real Federación Española de Ciclismo ofrece a sus federados un paquete de ventajas y beneficios. Podrás beneficiarte de todas ellas descargando los cheques en tu zona privada y en la aplicación móvil de la RFEC, entrando como usuario federado.



# Mi discapacidad no está contemplada en ciclismo adaptado ¿Qué hago?

Discapacidad intelectual: acude a la Federación Madrileña de deportes para personas con discapacidad intelectual.



# Mi discapacidad no está contemplada en ciclismo adaptado ¿Qué hago?

Sordos: acude a la Federación Madrileña de Deportes para Sordos

FMDS

[Mtb](#)



# Mi discapacidad no está contemplada en ciclismo adaptado ¿Qué hago?

Trasplantados: acude a Deporte y Transplante España.



Contacto ¿Tienes alguna duda?

Si tienes alguna duda no dudes en escribir un email a:

[cadaptado@fmciclismo.com](mailto:cadaptado@fmciclismo.com)



¡Forma parte de la familia  
ciclista de la FMC!

¡Obtén tu licencia!

