

# *Club* CICLISTA **BALLESTER**



**PROGRAMACIÓN  
TEMPORADA 2021/2022**

# QUIENÉS SOMOS ?



**Somos una entidad deportiva centrada en la práctica y divulgación del ciclismo a nivel federativo desde Benjamines a Juniors. Nuestra finalidad es enseñarles actividades r. En dichas actividades trabajamos la destreza, la mecánica etc... sin olvidar aspectos tan importantes como la educación y seguridad vial, alimentación y hábitos sociales como el compañerismo, el buen comportamiento y la disciplina entre otros.**

**En las categorías cadetes y junior trabajamos con un plan de entrenamiento específico para la competición y lanzamiento a península con equipos amateur con el fin de dar el salto a profesionales.**





# Equipo humano

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1) Antonio Sanchez Barrera          | : Director deportivo nacional.     |
| 2) Josué Sanchez Mora               | : Director deportivo nacional.     |
| 3) Ana Belén Mesa Delgado           | : Directora deportiva.             |
| 4) Sergio González González         | : Director deportivo.              |
| 5) Rubén Dominguez Garcia           | : Director deportivo.              |
| 6) Tomás Ramos González.            | : Director deportivo.              |
| 7) Héctor Marrero González.         | : Director deportivo.              |
| 8) Ana Beatriz Rodriguez Roque.     | : Médico.                          |
| 9) Verónica Dorta                   | : Centro de Dietética y Nutrición. |
| 10) Diana de la Rosa/Beatriz Mendez | : Centro Reactive Fisioterapia.    |
| 11) Elisa Lorenzo Brito             | : Gabinete Psicológico Dánae.      |

# Objetivo general

- **Formar y orientar a personas a través de la actividad deportiva física ludico-recreativa utilizando la bicicleta como medio para ello.**





# Objetivos específicos



- 1) Formar a nuestros alumnos en actitudes valores y normas a través de la practica deportiva.
- 2) Desarrollar las cualidades físicas individuales .
- 3) Contribuir a la educación integral del alumno, dando **prioridad a los estudios.**
- 4) Fomentar el gusto y la adherencia por la actividad física y el deporte.
- 5) Iniciación a la competición **sin prioridad de resultados.**
- 6) Potenciar la tenacidad y autoestima para afrontar las adversidades con optimismo y realismo.
- 7) Crear hábitos de trabajo y disciplina deportiva
- 8) Educar a los alumnos en temas transversales cómo la educación vial y medioambiental.
- 9) Fomentar la participación familiar en el deporte.





**NOS LAVAMOS LAS MANOS CON GEL  
HIDROALCOHÓLICO**

**TOMA DE TEMPERATURA**

**USAMOS MASCARILLA**

**NORMAS DE SEGURIDAD →**

COVID-19

**CORONAVIRUS**

**PROHIBIDA LA  
ENTRADA AL CIRCUITO EN  
HORAS DE CLASE**

**FIRMAMOS LA HOJA  
DE REGISTRO DE ASISTENCIA**



# Escuela ciclismo De Candelaria

CONTENIDO PROGRAMA





# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- 1) Iniciación a la práctica del ciclismo.
- 2) Actividades de equilibrio dinámico y estático ( Gymkhanas).
- 3) Actividades de juegos colectivos.

## HORARIOS

Lunes y miércoles de 17h. A 18:30h.

## DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 de Octubre al 30 de Mayo .





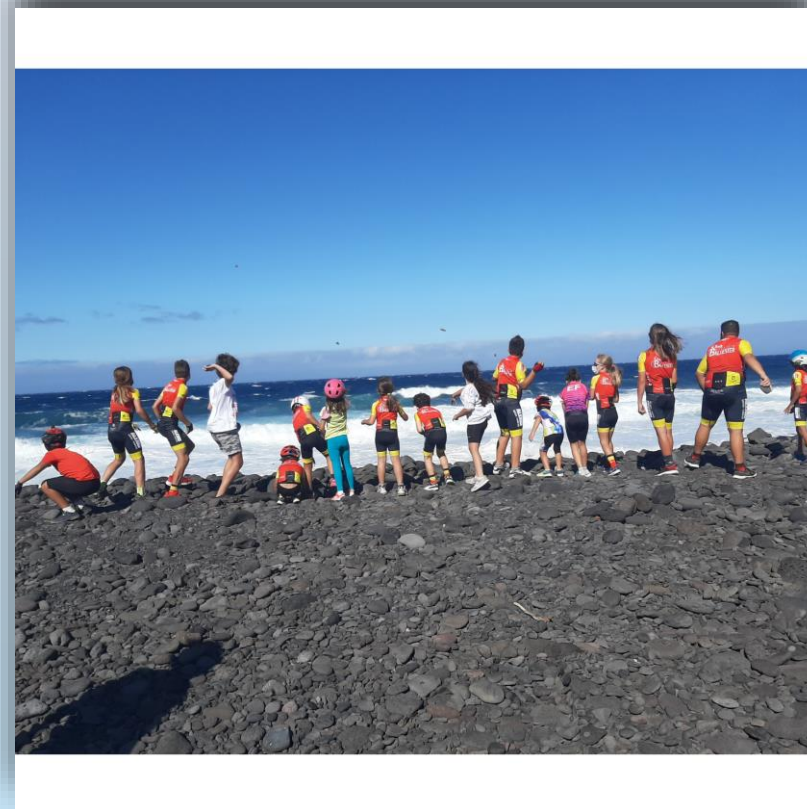


**CONTENIDO PROGRAMA CLUB**



# DURACIÓN DEL CURSO

**Del 8 de Septiembre al 30 Junio**





# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**Actividades de velocidad**

**Actividades de maniobrabilidad**

**Actividades de fuerza**



**Actividades de resistencia.**

**Actividades de equilibrio dinámico y estático.(Gymkhanas)**



**Desarrollo de la condición física.**





## Actividades de superación de obstáculos



## Actividades de juegos colectivos



## Realización de excursiones por ciudad y por la naturaleza





# ACTIVIDADES FORMATIVAS

---

**MECANICA (Monitores del club.)**



## ACTIVIDADES F. IMPARTIDAS POR ESPECIALISTAS

---

- **MEDICO**

(talleres de primeros auxilios.)

- **NUTRICIONISTA**

(tratamiento de sobrepeso-obesidad ,nutrición deportiva, dietoterapia para patologías y nutrición infantil.

- **PSICOLOGO DEPORTIVO**

(como perder el miedo a la competición, potenciar la autoestima etc..)

- **POLICIA**

(educación vial.)

- **FISIOTERAPEUTA**

(claves para la prevención de lesiones. etc....)



# **INSTALACIONES DONDE EL CLUB REALIZA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y FORMATIVAS**

**PLAZA DEL  
SOCORRO  
( Güimar)**



**CIRCUITO DE MTB  
PUNTA LARGA.**

**SEDE DEL CLUB EN EL  
PARQUE PUNTA LARGA**

**CIRCUITO LOS MENCEYES  
(obras en proyecto)**

**POLIDEPORTIVOS  
DEL MUNICIPIO**



# PROXIMOS EVENTOS 2021

## LIGA INFANTIL VILLA DE CANDELARIA

.24 de Octubre  
.21 de Noviembre  
.5 de Diciembre

## LIGA ACENTEJO

.10 de Octubre ( Santa Ursula)

CIPAR CON LOS CORREDORES EN PRUEBAS QUE SE REALICEN EN DIFERENTES ISLAS





# REGLAMENTO CLUB-ESCUELA





# NORMAS GENERALES



- **No se admitirá la inscripción a las actividad deportiva tanto en la escuela como en el club a los alumnos que tengan licencia federativa con otro club.**
- **El club no se hace cargo del pago de las pruebas que realicen los corredores.**
- **Los corredores deben acudir a los entrenamientos con mascarilla y deben desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico , al igual que a tomarse la temperatura antes el comienzo de la actividad deportiva.**
- **Los padres o personas autorizadas deben firmar el registro de asistencia al llegar al lugar donde se realiza la actividad deportiva.**
- **Los corredores deberán venir a los entrenamientos con casco, guantes y bidón de agua.**
- **Los corredores deberán velar por el cuidado del material deportivo y del uso adecuado de las instalaciones.**
- **En ningún momento los corredores pueden salir del circuito en hora de entreno sin previo aviso a los entrenadores.**
- **Los corredores deben acudir a las pruebas deportivas con puntualidad y bien uniformados.**
- **Los corredores deben acudir a la carpa del club al llegar a la prueba deportiva y estar atento en todo momento a las direcciones.**
- **Al finalizar una prueba todo corredor debe esperar a se realice la entrega de trofeos ( potenciando lazos de unión entre compañeros) .**
- **Los niños que pertenecen a escuela para poder participar en pruebas federadas deben sacar su licencia federativa.**
- **Las bicicletas y pertenencias de los corredores NO podrán dejarse en los contenedores por protocolo de seguridad.**
- **Los padres que necesiten comentar alguna circunstancia tanto del hijo como técnica ó informativa deben avisar el día anterior al entrenador y acudir media hora antes de los entrenos.**



# HORARIOS Y CONDICIONES

## **HORARIOS:**

**LUNES , MIERCOLES Y VIERNES DE 17h. A 18:30h.**

**(los viernes alternaremos diversas actividades deportivas , que comunicaremos con antelación).**

**NOTA : El club tiene el derecho a variar los entrenos de cada una de las categorías y disciplinas , así cómo se guarda el derecho de decidir si el corredor cuenta con las condiciones necesaria para la practica de ciclismo en carretera.**

**CONDICIONES:** ( estas condiciones estarán en vigor hasta el 31/12/2021, donde se actualizarán

**Las cuotas POR CLASES DEPORTIVAS son de 35€ mensuales y los pagos se realizarán entre los 1 y 5 de cada mes por ingreso bancario . Debe de reflejarse el nombre del alumno en el ingreso así como el periodo de las clases impartidas. El pago de las inscripciones a las pruebas también se realizará a esta cu**

**LA CAIXA: ES9421006724582200825456**



# LICENCIA, DISTANCIA, TIEMPOS Y DESARROLLOS



- **LICENCIA:**

\_La Licencia Ciclista, es el documento oficial que entrega la RFEC, tiene por finalidad identificar a la persona y entidades miembros de esta. La Licencia es necesaria para participar en cualquier actividad.

\_Toda licencia será tramitada por el club.

- **DISTANCIAS MAXIMAS:**

.Benjamin	..	1 km.
.Promesas	..	2 km.
.Principiantes	..	4 km.
.Alevin	..	10km.
.Infantiles	..	20km.

- **TIEMPOS MAXIMOS:**

. Benjamin	..	4 mint.
. Promesas	..	8 mint.
. Principiantes	..	10mint.
. Alevines	..	20mint.
. Infantiles	..	30mint.

- **DESARROLLOS:**

Las mismas podrán ser modificadas, si el Jurado Técnico de la prueba, junto con el organizador y los responsables de las escuelas, consideran que, debido a circunstancias atmosféricas, dificultad del recorrido, u otras causas.

Las multiplicaciones serán comunes para todas las Categorías y se establece en: El desarrollo máximo utilizado será de 6,14 metros, equivalente a 46 x 16, para las categorías de Benjamín, Promesas y Principiantes y Alevines. El desarrollo

Al corredor que se le detecte durante un control un desarrollo no conforme, podrá proceder a la sustitución del elemento de la bicicleta causante de la falta, y en todo caso que no lo pueda realizar, se le permitirá la salida, clasificándose

En el caso que se le detecte a posteriori de la celebración de la prueba, se le clasificara en el último lugar de la prueba, sin derecho a puntos si a bien los hubiere.



**EL CLUB CICLISTA BALLESTER se reserva el derecho a derogar, ampliar temporada. Cualquier cambio sustancial o alteración aplicada a estos reglamentos tendrá que ser consultada con carácter decisivo total.**

**LA DIRECTIVA  
ANTONIO SANCHEZ- ANA BELÉN MESA**







**MUCHÍSIMAS GRACIAS**

