



## *Carrera de Lekunberri*

*Puntuable Juegos Deportivos de Navarra (JDN).*





## CONTENIDOS

INFORMACIÓN GENERAL.....	3
GINKANA 1: .....	4
REGLAMENTO GINKANA 1. ....	5
GINKANA 2: .....	6
REGLAMENTO GINKANA 2. ....	7
CIRCUITO CARRERA EN LÍNEA: .....	8
VUELTAS POR CATEGORÍA .....	9



## INFORMACIÓN GENERAL

### **FECHA:**

30 de mayo de 2021..

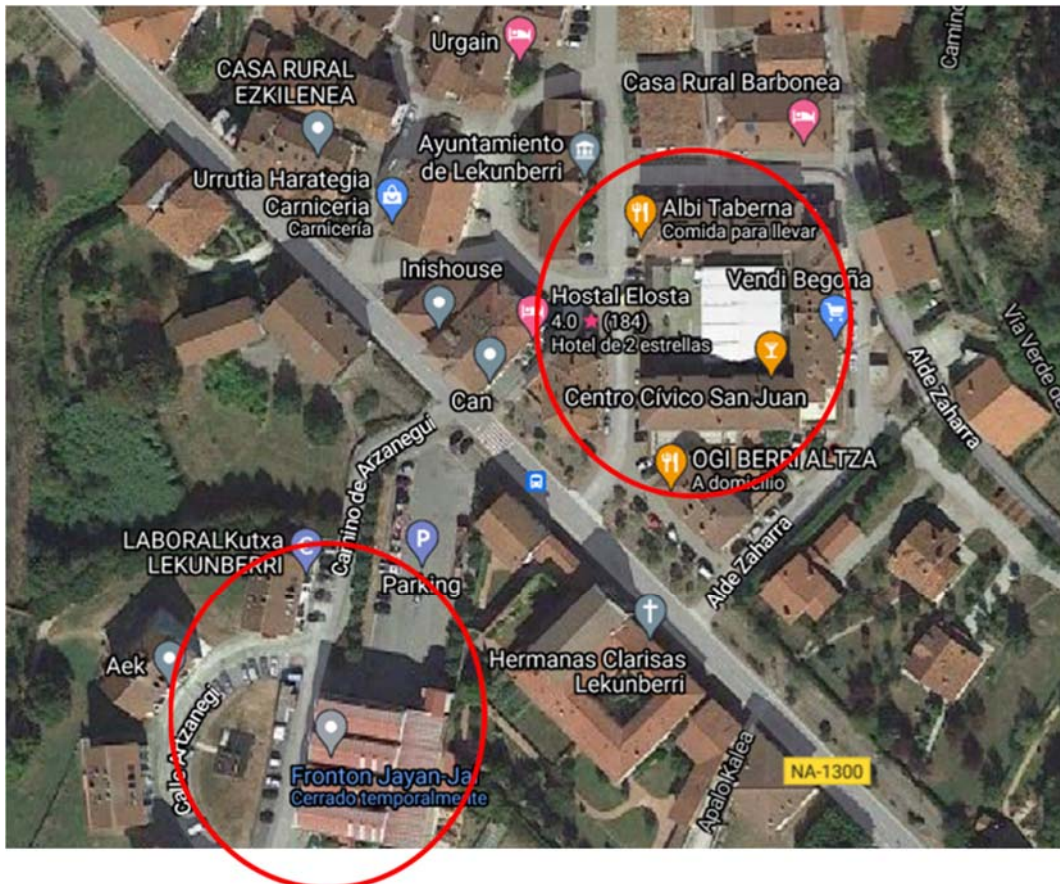
**HORA:** 10:00am

### **UBICACIÓN:**

Lekunberri.

Zona del **Ayuntamiento:** Ginkana Promesas y Principiantes.

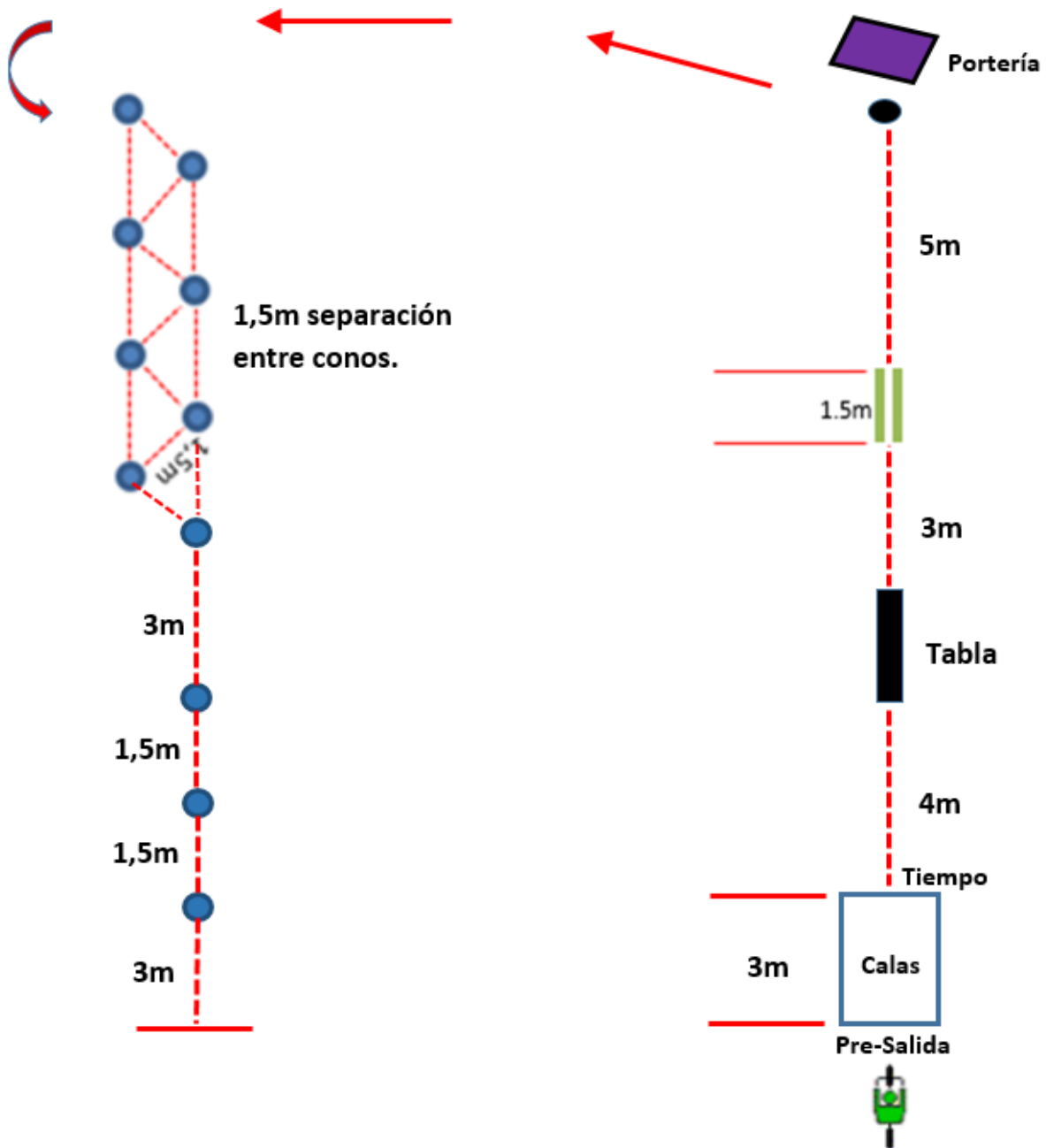
Zona **Frontón Jayan Jai:** Ginkana Alevines e Infantiles.





## GINKANA 1:

Ginkana Promesas y Principiantes:



\*La anchura de la Ginkana se adaptará al espacio disponible.



## REGLAMENTO GINKANA 1.

**Pre Salida:** El ciclista se colocará en la zona marcada.

**Calas:** A la señal del juez o responsable, se avanzará desde la Pre-salida hacia la siguiente zona, en la cual se deberán introducir ambas calas en los pedales\* antes de atravesar la línea de tiempo.

**Tiempo:** El cronómetro se pondrá en marcha cuando la rueda delantera atraviese la línea de "Tiempo".

\*(En la categoría "Promesas" **NO** penalizará el hecho de no tener ambas calas correctamente ancladas al pedal)

**Tabla:** Pasar por encima de la tabla manteniendo las dos ruedas encima de la tabla en todo su recorrido.

**Paralelas:**, Dos tablas paralelas de 1,5m con una separación de 8 cm entre ellas que deberán pasarse sin tocarlas.

**Portería:** Conseguir hacer gol en la portería sacando el pie derecho del pedal y chutando el balón.

**Zigzag entre conos:** 8 conos colocados según la figura de la página anterior que deberán superarse comenzando por el lado derecho del primer cono (según lo encara el ciclista).

**Slalom:** Realizar un slalom entre los 3 conos que componen este ejercicio-

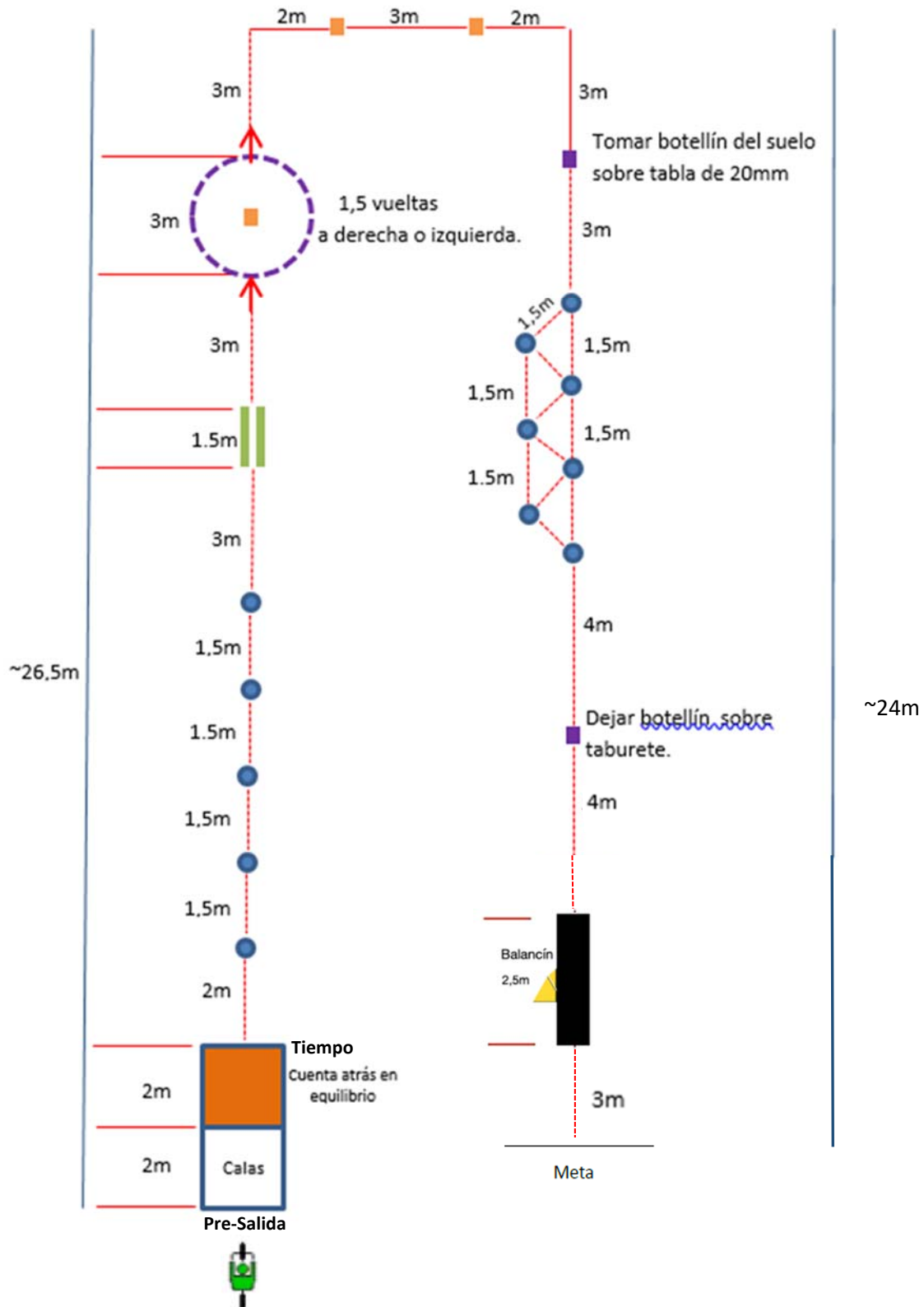
**Meta:** El cronómetro se detiene al pasar la rueda delantera por la línea marcada para tal fin.





## GINKANA 2:

### Ginkana Alevines e Infantiles:



\*La anchura de la Ginkana se adaptará al espacio disponible.



## REGLAMENTO GINKANA 2.

**Pre Salida:** El ciclista se colocará en la zona marcada.

**Calas:** A la señal del juez o responsable, se avanzará desde la Pre-salida hacia la zona habilitada en la cual se deberán meter ambas calas en los pedales para avanzar a la siguiente zona.

**Zona de Equilibrio:** Una vez la bici esté dentro del cuadrado de 2mx2m y sin sobrepasar la línea de Tiempo (el ciclista deberá tener ambas calas insertadas en los pedales), el ciclista se mantendrá en equilibrio mientras el juez de viva voz hace la siguiente cuenta regresiva: **“Cinco-Cuatro-Tres-Dos-Uno-Ya”**.

**Tiempo:** Al terminar la cuenta atrás y con la voz de **“YA”**, el ciclista comenzará la Ginkana. El cronómetro se pondrá en marcha en el momento en el que la rueda delantera atraviese la línea de **“Tiempo”**.

**Slalom de Conos 1:** 5 conos colocados en línea con una separación de 1,5m entre ellos con libre elección del lado entrada al primer cono.

**Paralelas:** Dos tablas paralelas de 1,5m con una separación de 8 cms entre ellas que deberán pasarse sin tocarlas.

**Circunferencia:** Circunferencia de 3m de diámetro a la que se deberán dar 1,5 vueltas antes de salir por el espacio habilitado para tal fin. El sentido de giro será elegido por el ciclista.

**Giro derecha:** Se realizarán 2 giros a derecha que permitirán hacer un cambio de sentido de 180º. \*La anchura de esta zona de giro podrá variar en función de la anchura del espacio disponible.

**Toma de Botellín:** Se recogerá un Botellín colocado sobre una tabla de 20mm de espesor. El botellín deberá introducirse en el porta-bidón de la bicicleta antes de pasar al siguiente ejercicio.

**Zigzag entre conos:** 7 conos separados entre si 1,5m y colocados según la figura adjunta. El ejercicio se realizará comenzando por el lado izquierdo del primer cono (según lo encara el ciclista).

**Taburete:** Dejar el botellín sobre el taburete sin que se caiga. El botellín deberá quedar en vertical.

**Trampolín:** Superar el trampolín de manera sin que se salgan las ruedas por el costado de la tabla.

**Meta:** El cronómetro se detiene al pasar la rueda delantera por la línea marcada para tal fin.



## CIRCUITO CARRERA EN LÍNEA:



### RECORRIDO:

Línea de Salida frente al Convento de la Hermanas Clarisas de Lekunberri.  
(NA-1300)

Giro a la izquierda hacia Camino Arzanegi.

Giro a la izquierda hacia Calle Artzanegi.

Continuar recto por Apalo kalea.

Giro a la derecha rodeando Urbanización de Chalets por Calle Errotaldeia.

Giro a la izquierda hacia NA-1300. Recta de meta.

**DISTANCIA TOTAL 1 VUELTA: 1.300 metros.**





## VUELTAS POR CATEGORÍA

<b>PROMESAS:</b>	0,9 Vuelta (~1000m).
La salida se dará tras la primera curva del circuito.	
<b>PRINCIPIANTES 1º AÑO:</b>	1,75 Vueltas (~2000m).
La salida se dará en Contra-meta (Apalo kalea 2)	
<b>PRINCIPIANTES 2º AÑO:</b>	2 Vueltas. (2600m).
<b>ALEVINES FEMINAS:</b>	4 Vueltas. (5200m).
<b>ALEVINES 1º AÑO:</b>	4 Vueltas. (5200m).
<b>ALEVINES 2º AÑO:</b>	6 Vueltas. (7800m)
<b>INFANTILES FEMINAS:</b>	9 Vueltas. (11700m).
<b>INFANTILES 1º AÑO:</b>	11 Vueltas. (14300m).
<b>INFANTILES 2º AÑO:</b>	13 Vueltas. (16900m).

\* Las categorías de Fémimas Alevín e Infantil, correrán juntas todas las corredoras de primer y segundo año.