



Lakuntzako lasterketa
Carrera de Lakuntza





CONTENIDOS

INFORMACIÓN GENERAL	3
GINKANA 1 – PROMESAS Y PRINCIPIANTES.....	4
REGLAMENTO GINKANA 1.	5
GINKANA 2 – ALEVINES E INFANTILES.....	6
REGLAMENTO GINKANA 2.	7
CIRCUITO CARRERA EN LÍNEA:.....	8
VUELTAS POR CATEGORÍA.	8
COBERTURA DE CRUCES.	9



INFORMACIÓN GENERAL

FECHA:

Sábado 27 de julio de 2024

HORA: 16:00am

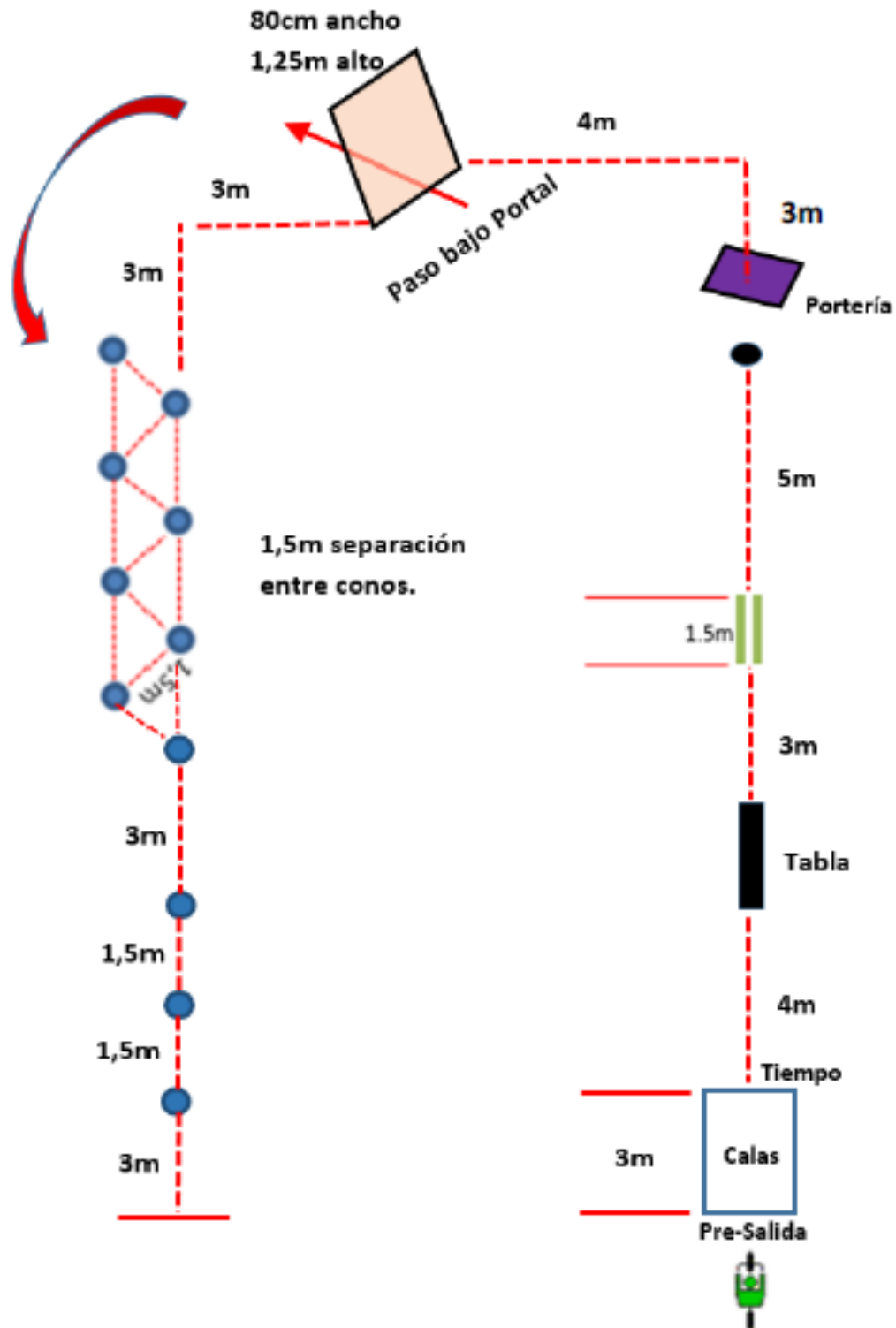
UBICACIÓN: Lakuntza.

Plaza del **Ayuntamiento** (Herriko Plaza) y Pista deportiva de las Escuelas: Ginkanas.





GINKANA 1 – PROMESAS Y PRINCIPIANTES.



*Las anchuras son orientativas y se adaptarán 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.

Paso bajo Portal: Pasar por un Portal con una separación entre barras de 80cm y una altura de 1,25m.

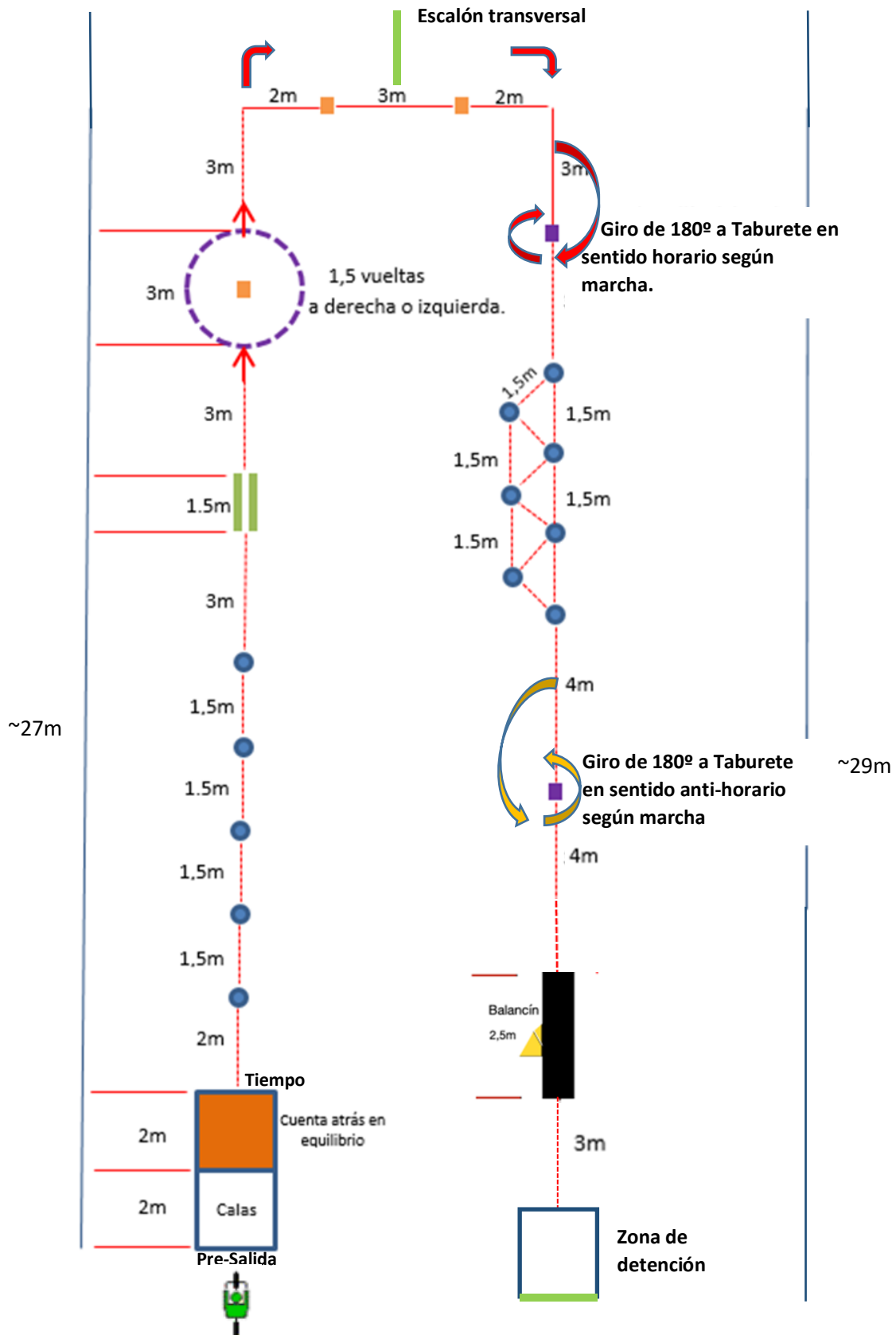
Zigzag entre conos: 8 conos colocados según la figura de la página anterior que deberán superarse comenzando por el lado derecho del primer cono (según lo encara el ciclista).

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 – 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: Giro de 90° a la derecha.

Escalón Transversal: Tabla dispuesta en posición transversal sobre la marcha que se deberá superar sin tocarla con ninguna de las 2 ruedas.

Giro derecha: Giro de 90° a la derecha.

Giro de 180° en sentido horario: Se realizará un giro completo de 180° a la tabla colocada en el suelo sin tocar esta.

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).

Giro de 180° en sentido anti-horario: Se realizará un giro completo al taburete sin tocarlo.

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

Zona de Detención: El ciclista deberá detenerse y tocar el suelo con el pie dentro de un cuadrado de 2m x 2m sin salirse del mismo y sin tocar la tabla colocada en su extremo. El tiempo se detendrá en el momento en el que el pie toque el suelo.



CIRCUITO CARRERA EN LÍNEA:



RECORRIDO COMPLETO (CIRCUITO LARGO + CORTO):

Línea de Salida frente al OGI BERRI dirección Mikel Arregi kalea (1ª vuelta).

Giro a la izquierda hacia Aldababide kalea.

Giro a la izquierda hacia Abarategi kalea – RECTA DE META – 1º PASO.

RECORRIDO TOTAL: 1000 metros.

VUELTAS POR CATEGORÍA.

PROMESAS:	1 Vuelta recorrido largo - 1000m.
PRINCIPIANTES 1º AÑO:	2 Vueltas recorrido largo - 2000m.
PRINCIPIANTES 2º AÑO:	3 Vueltas - 3000m.
ALEVINES FEMINAS*:	7 Vueltas - 7000m.
INFANTILES FEMINAS*:	10 Vueltas - 10000m.
ALEVINES:	8 Vueltas 8000m.
INFANTILES:	18 Vueltas - 18000m.



COBERTURA DE CRUCES.



CRUCE	UBICACIÓN	RESPONSABLE
0	Personal en META.	
1	Personal en SALIDA.	
2	Cruce doble KAINADA Kalea.	
3	Cruce LARRAINA, MIKEL ARREGI, BERRAIN.	
4	Cruce ITXESALDE Kalea. (1)	
5	Cruce ITXESALDE Kalea. (2)	
6	Cruce MIKEL ARREGI – ALDABABIDE.	
7	Cruce ALDABABIDE – PARCELARIA – SAN ANTÓN.	
8	Cruce ALDABABIDE – ALDAIA.	
9	Cruce ALDABABIDE – LARRAINA.	
10	Cruce ALDABABIDE – LARRAINONDO.	
11	Cruce ALDABABIDE – ABARRATEGI.	
12	Cruce ALDABABIDE – LARRAINETA.	
13	Cruce ABARRATEGI – KULTUR ETXEA – ESKOLA	