



Guía Técnica - Copa Nacional MTB #3- Ujarrás
3 y 4 junio, 2023

Copa Nacional MTB Costa Rica III Fecha Senderos Ujarrás



Guía Técnica

3 y 4 junio, 2023

Organizador: Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña

Patrocinadores y Colaboradores:

AFIBA

Asociación de Fabricantes e importadores
de Bicicletas y Afines





1. INTRODUCCIÓN

La “Copa Nacional MTB Costa Rica, III fecha Ujarrás” es un evento de la modalidad del ciclismo de montaña de Cross Country Olímpico (XCO) y Short Track (XCC) organizado por la Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña

Esta guía técnica contiene los lineamientos a seguir para la competencia que se realizará el sábado 3 (XCC) y domingo 4 de junio (XCO) del 2023.

El evento posee como objetivo la promoción, masificación y competición del ciclismo de montaña en dichas modalidades, además de constituirse como un espacio seguro para su práctica. Un evento que cubre todas las categorías del ciclismo y abre la oportunidad para el desarrollo del ciclismo en edades tempranas.



INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Evento XCC – 3 de junio

La modalidad XCC consiste en un evento que se desarrolla en un circuito corto, entre 1 a 2 km de distancia. Donde los ciclistas deberán completar la mayor cantidad de vueltas al circuito, esto dentro del tiempo que designe la organización y el colegio de comisarios.

Dicho tiempo se establece según la categoría, al finalizar el tiempo establecido se hará sonar una campana, la cual anunciará, a las y los competidores, sobre la vuelta de cierre.

El evento no establece un ganador según el tiempo de competencia, sino por la mayor cantidad de vueltas que complete durante el tiempo designado.

El XCC otorgará puntos que sumarán a la clasificación general de la Copa.

La organización publicará el jueves 1, después de las 06:00 PM el cronograma del evento, las categorías y el tiempo designado para cada una. Estos serán publicados en las redes sociales oficiales del evento y del Organizador: FACEBOOK e INSTAGRAM.

1.2. Evento XCO – 4 de junio

La modalidad del XCO consiste en un circuito, de 3.5 a 5 km, donde los ciclistas deberán completar una cantidad de vueltas, las cuales serán designadas por la organización y el colegio de comisarios.

El circuito se desarrolla entre senderos, caminos de lastre, montañas y zonas verdes, también poseerá una serie de obstáculos, desde drops, rock garden, entre otros. Estos serán elaborados artificialmente o se considerarán los existentes, origen natural.

De cada categoría, el ganador y ganadora de cada fecha, será la primera persona en completar la cantidad de vueltas designadas. Según la posición de llegada se asignará cierta cantidad de puntos. Los cuales sumarán a una clasificación general del evento.

Es importante resaltar que después de disputadas las 5 fechas del calendario de la Copa, se seleccionará el ganador o ganadora de cada categoría, quien será la persona con la mayor puntuación de la clasificación general.

La organización publicará el jueves 1, después de las 06:00 PM el cronograma del evento, la cantidad de vueltas por categoría. Estos serán publicados en las redes sociales oficiales del evento y del Organizador: FACEBOOK e INSTAGRAM.



2. COMISARIOS DE LA PRUEBA

La Comisión de juzgamiento de la Federación Costarricense de Ciclismo nombrará a un Colegio de comisarios, quienes velarán por el desarrollo del evento, esto haciendo respetar el reglamento UCI para la disciplina del MOUNTAIN BIKE y sus modalidades correspondientes XCC y XCO.

Adjuntamos los links, en español e inglés, del Reglamento UCI para MOUNTAIN BIKE. Es obligación de los y las ciclistas conocer los lineamientos, reglas y sanciones que los regula durante el desarrollo de la competición.

Inglés

<https://www.uci.org/inside-uci/constitutions-regulations/regulations>

Español

<https://rfec.com/index.php/es/smartweb/seccion/seccion/rfec/Reglamento-del-Deporte-Ciclista-Uci>

3. SEDE DEL EVENTO

El evento se desarrollará en Senderos Ujarrás.

Ubicación en el siguiente enlace

<https://goo.gl/maps/JUztX16kX1fz1LQo9>

Se dispondrá de un área de parqueo a cargo de la administración del Bike Park.

4. PRIMEROS AUXILIOS (SERVICIO DE AMBULANCIA Y PARAMÉDICOS)

La organización tendrá a disposición del evento el servicio de 2 ambulancias (Soporte Avanzado y básico), 4 socorristas y 1 médico para brindar primera atención en caso de un accidente o incidente durante el desarrollo de la Copa.

Se les recuerda a los ciclistas, que con su licencia anual y de un día tienen una póliza que los cubre en caso de accidente.

5. CONTACTO DEL ORGANIZADOR

Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña de Costa Rica (ANCM)

Director de carrera: Omar Vargas

Email: copamtbc@gmail.com

Mobile: (506)8916-8288

1. MAPA DEL RECORRIDO

Circuito XCO Longitud del recorrido: 4.2 kilómetros



Fuente Strava

Circuito Short Track, longitud del recorrido: 1.5 kilómetros

6. TABLA DE CATEGORÍAS Y EDADES

Es importante, antes de inscribirse verificar cual es la categoría correcta de acuerdo al año de nacimiento. Para poner un ejemplo, la categoría INFANTIL indica la tabla que es para edades de 13 y 14 años. No obstante, un ciclista que a la fecha del evento tiene 14 años no necesariamente es INFANTIL, ya que si durante el año 2023 cumple 15 años, la categoría que le corresponde es PREJUVENIL. O sea, para calcular la categoría es muy sencillo, basta restarle al año actual 2023 el año de nacimiento del ciclista y revisar en la siguiente tabla cual la categoría que le corresponde

CATEGORIA	EDAD AL 31 DIC 2023	NACIDOS EN
INFANTIL MASCULINO	13 – 14	2009 – 2010
INFANTIL FEMENINO	13 – 14	2009 – 2010
PREJUVENIL MASCULINO	15 – 16	2007 – 2008
PREJUVENIL FEMEINO	15 – 16	2007 – 2008
JUVENIL MASCULINO	17 – 18	2005 – 2006
JUVENIL FEMENINO	17 – 18	2005 – 2006
ELITE MASCULINO	19 +	2004 o antes
SUB23 MASCULINO	19 – 22	2001 – 2004
ELITE FEMENINO	19 +	2004 o antes
SUB23 FEMENINO	19 – 22	2001 – 2004
MASTER A MASCULINO	30 – 34	1989 – 1993
MASTER B MASCULINO	35 – 39	1984 – 1988
MASTER C MASCULINO	40 – 44	1979 – 1983
MASTER D MASCULINO	45 – 49	1974 – 1978
MASTER E MASCULINO	50 +	1973 o antes
MASTER A FEMENINO	30 – 39	1993 – 1984
MASTER B FEMENINO	40 +	1983 o antes
OPEN MASCULINO	18 +	2005 o antes
OPEN FEMENINO	18 +	2005 o antes
E.BIKE MASCULINO	18 +	2005 o antes



E-BIKE FEMENINO	18 +	2005 o antes
-----------------	------	--------------

Ciclistas de categorías máster, pueden optar por participar en una categoría de menor edad a la que les corresponde. Por ejemplo un ciclista con edad para participar en Master C, puede optar por competir en Master B o incluso en Master A

De igual forma, si alguna categoría Master tuvo una inscripción mayor a la proyectada, la Organización podría establecer realizar pódium adicionales de grupos de mayor edad, sin sacarlos de la disputa de la categoría establecida originalmente.

En la categoría open masculina no podrán participar corredores que hayan estado en los mejores 5 lugares de la clasificación general final de la Copa MTB de las siguientes categorías en los últimos dos años:

- Elite
- Sub-23
- Juvenil
- Máster, cualquier categoría
- Open

En la categoría E-bike no podrán participar corredores activos que participan en categoría élite.

7. PROGRAMA DE ACTIVIDADES

El programa de actividades será publicado por la Asociación el jueves 1 de mayo a través de los diferentes medios de redes sociales utilizados por la Asociación, ya que para su elaboración se analizará la cantidad de ciclistas inscritos en cada categoría, lo cual será vital para establecer el programa y apegarnos de la mejor forma a los lineamientos del protocolo por COVID-19 ***“Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas”***

De igual forma, el número de vueltas y las horas de salida serán decididas y confirmadas por el Presidente del Colegio de Comisarios y esta información será comunicada en por medio de la página de Facebook y página web.

Provisionalmente se establece el siguiente programa de eventos, el cual como ya se indicó, será comunicado el jueves 1 de junio con las actualizaciones necesarias

DIA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
24 mayo	00:00	Apertura de inscripciones en línea	www.mtbcostarica.org
31 mayo	18:00	Cierre de inscripciones	www.mtbcostarica.org
1 junio	08:00	Publicación de listas de inscritos y horarios de competencias	www.mtbcostarica.org
2 junio	09:00 – 14:00	Entrenamiento oficial	www.mtbcostarica.org
3 junio	06:00 – 07:30	Entrenamientos XCO	
	08:00 - 12:30	Competencias short track Infantil masculino 12' + 1 Prejuvenil femenino, infantil femenino 12' + 1 Prejuvenil masculino 15' + 1 Master A, B y Open 15' + 1 Master C, D, E 15' + 1 Elite femenino, Juvenil femenino, Master femenino, Open femenino 15' + 1 Elite masculino 20' + 1	
	12:40-13:30	E-bike XCO	
	13:40 - 14:40	Entrenamiento XCO	
4 junio	07:00 – 08:00	Master A, B, Open masculino	
	08:00 – 09:15	Master C, D, E, Master Femenino, Open femenino	
	09:30 – 10:15	Infantil masculino, Prejuvenil femenino, Infantil femenino	
	10:30 – 11:25	Prejuvenil masculino	
	11:30 – 12:40	Juvenil masculino	
	12:45 – 14:10	Elite masculino, Elite femenino, Juvenil femenino	

8. PROCEDIMIENTO DE REGISTRO

Una licencia válida para el año 2023, emitida por la Federación Nacional de Ciclismo del país de residencia del ciclista, es requerida para todas las categorías.



El registro al evento debe realizarse en-línea mediante el formulario de inscripción disponible en el Facebook de la Copa MTB Costa Rica o en www.mtbcostarica.org entre el 23 de mayo al 30 de mayo.

Antes de completar y enviar el formulario, se disponen las siguientes opciones de pago:

- Realizar depósito en la siguiente cuenta bancaria:

Nombre del Banco: Banco Nacional de Costa Rica

Nombre de la cuenta: Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña

Cédula jurídica: 3-002-172466

Número de cuenta: 100-1-054-000890-9

Número cuenta IBAN requerido para transferencia SINPE: CR15015105410010008900

- Pago por tarjeta de débito/crédito en la página web.
- Pago por SINPE MOVIL al teléfono 63490950

Precio de inscripción de las diferentes categorías, incluye 13% iva:

Para el XCO:

Elite masculino, Elite femenino y sub-23	: 18,000 colones
Open, Master, Master Femenino, E-bike	: 15,000 colones
Juvenil masculino, Juvenil femenino	: 13,000 colones
Prejuvenil masculino, prejuvenil femenino	: 13,000 colones
Infantil masculino, infantil femenino:	: 10,000 colones

Para el Short Track:

Todas las categorías: : 5,000 colones

Evento de Niños – Copa KIDS:

Todas las categorías: : 7000 colones

Se permite optar por la licencia de un día para participar en el evento, la cual tiene un costo adicional según el plan que elija, el proceso de obtención debe realizarse por medio de la Federación Costarricense de Ciclismo en el siguiente enlace <https://fecoci.net/licencias-1-dia-eventos/>

Después del miércoles 31 de mayo, el monto de inscripción tendrá un recargo del 100%, con fecha límite al jueves 1 de junio, y los ciclistas que se registran mediante inscripción



tardía, aparecerán de últimos en la lista de salida

El jueves 1 de junio, se publicará los registros de inscripción en el Facebook de la Copa MTB Costa Rica y en www.mtbcostarica.org . Aquellos ciclistas que hayan realizado su inscripción y no aparezcan en listas, deben comunicarlo a la Organización mediante el correo copamtbc@gmail.com a más tardar el viernes 2 de junio al mediodía.

Todos los participantes, costarricenses o extranjeros, deberán tener su licencia debidamente asegurados contra accidentes.

9. CONTROL DE LICENCIAS / ENTREGA DE NÚMEROS

Se tiene contemplado solicitar a la Federación, la autorización para realizar el proceso de revisión de licencias de forma previa, por medio de los registros que posee dicho Organismo

Se recomienda estar atentos a cualquier información relacionada a este punto que se pueda estar publicando en los días previos al evento

10. PERIODO ENTRENAMIENTO

El lugar del evento estará abierto para entrenamiento en los días previos, para lo cual se debe cumplir con el protocolo COVID-19 de entrenamientos indicado a continuación:

<https://www.icoder.go.cr/servicios/capacitacion-deportiva/func-startdown/2484/>

Los ciclistas que pretendan realizar entrenamientos en el lugar en días previos diferentes al establecido en el programa oficial, deben ajustarse a los lineamientos establecidos por la organización del lugar, en este caso Senderos Juan Viñas.

La Federación tramitará póliza para ciclistas con licencia de un día para los días de competencia y para el día viernes 2 de junio establecido como día de entrenamientos, no así para otro día. Es responsabilidad de cada ciclista con licencia de un día, contar con su propia póliza que los cubra en los entrenamientos en días diferentes a los establecidos en el programa

Ciclistas con licencia anual están cubiertos por la póliza de la licencia tanto en las competencias como en los entrenamientos

Solo los ciclistas que aparecen en las listas de inscritos sin anotaciones u observaciones tienen su inscripción debidamente realizada y verificada, por lo que pueden participar

tanto de los entrenamientos oficiales como en las competencias

No es permitido entrenar cuando se esté realizando alguna competencia oficial

11. REUNIÓN CON DIRECTORES DEPORTIVOS

No está prevista realizar reunión presencial de información técnica, cualquier información referente a entrega de acreditaciones para puestos de asistencia, cantidad de vueltas por categoría, aplicación del 80%, start loop, confirmación de horas de inicio de cada categoría, información sobre cualquier cambio de última hora, se publicará en la página web y las páginas de redes sociales oficiales de la organización.

De considerarlo necesario, se estará organizando una reunión (congresillo) de forma virtual el día viernes 2 de junio a las 7pm, vía Facebook live por la página de la Copa.

12. PROCEDIMIENTO DE LLAMADO A LÍNEA DE SALIDA

El orden que serán llamados los ciclistas a líneas de salida, será de acuerdo a los siguientes criterios

Para el XCC

1. Para las categorías elites y juveniles se dará prioridad al ranking UCI
2. De acuerdo con la clasificación general actual de la Copa MTB Costa Rica. No obstante, la organización por un tema de cortesía, puede determinar ubicar en este criterio 2 a ciclistas extranjeros que no están en el ranking UCI
3. Se considerará el orden cronológico de inscripción

Para el XCO

1. De acuerdo a los resultados del XCC disputado el día sábado
2. Para las categorías elites y juveniles se dará prioridad al ranking UCI
3. De acuerdo a la clasificación general actual de la Copa MTB Costa Rica. No obstante, la organización por un tema de cortesía, puede determinar ubicar en este criterio 2 a ciclistas extranjeros que no están en el ranking UCI
4. Se considerará el orden cronológico de inscripción

BOXES DE SALIDA

La organización proveerá BOXES de salida, los cuales consisten en espacios donde los y las ciclistas deben encontrarse 15 minutos antes del inicio de la competencia de sus respectivas categorías.

Cada BOX tendrá una lista impresa con los números de las placas y nombres de quienes se encuentran en cada uno.



Los ciclistas pueden ingresar a sus respectivos BOX con sus “rodillos” y un acompañante, ya sea entrenador u asistente técnico.

Aquellos ciclistas que no se encuentren en su box al momento de iniciar con el llamado, deberán esperar hasta el final para que los comisarios puedan realizar la revisión respectiva que se realiza dentro del box

13. ZONAS DE ASISTENCIA ALIMENTICIA Y ASISTENCIA TÉCNICA

Se establecerán dos zonas para asistencia alimenticia y asistencia técnica, las mismas serán de acceso restringido por medio de acreditación y es recomendable que las personas que brindan la asistencia utilicen vestimenta que identifique a su equipo.

El requisito de poseer licencia de entrenador, asistente, mecánico, staff, etc para poder tener acceso a los puestos de asistencia será indicado previamente por los comisarios y en todo caso la organización recomienda cumplir con dichos requisitos como parte de las mejoras y formalidad de los eventos

Adicionalmente, se debe acatar todo lo dispuesto en el protocolo por COVID-19 para poder permanecer en los puestos de asistencia

14. ÁREA DE EQUIPOS y PUBLICIDAD

La organización va a establecer el área donde estarán todos los corredores y sus toldos. No se permite ningún tipo de publicidad como vallas, banners, plumas etc. de marcas que no sean patrocinadoras del evento.

Los equipos tienen derecho a poner un toldo de su marca patrocinadora de 3x3 por cada 3 corredores inscritos, no se permiten plumas, banners ni ningún tipo de publicidad en dichos toldos. A menos que sea patrocinador del evento o autorizado por la organización. El corredor tendrá derecho a exponer la publicidad de su patrocinador en su uniforme, bicicleta, mecánico u acompañantes.

No se permiten puntos de venta, exhibiciones o degustaciones de productos que no sean patrocinadores del evento.

15. REGLA DEL 80%

La aplicación de la regla del 80% será confirmada en la reunión con Directores Deportivos. En caso de que se aplique esta regla, aquellos corredores que sean sacados por su aplicación, serán listados en los resultados en el orden en que salen, mostrando el número de vueltas pendientes.

Esta regla permite retirar del trayecto a los corredores, es decir, a los que van a más del 80% de la cabeza de la prueba (de aquí su nombre). El principal motivo para aplicar la regla del 80% es disminuir las posibilidades de confusión para el público y los medios de comunicación en la zona de llegada, ya que así ningún corredor doblado, o a punto de ser doblado, puede cruzar la meta al mismo tiempo que el vencedor de la carrera.

DESCRIPCIÓN DE LA REGLA

“4.2.064 En cross country formato olímpico (XCO), cualquier corredor que vaya un 80% más lento que el tiempo de la primera vuelta del líder de la prueba será expulsado del recorrido. Deberá abandonar el recorrido al final de su vuelta en la zona prevista a este efecto denominada zona 80%, salvo cuando el líder esté en su última vuelta”

16. REGISTRO DE TIEMPOS

El registro de tiempos y resultados estará a cargo del Colegio de Comisarios. En caso de que la organización disponga de chips, el procedimiento para entrega y devolución se dará a conocer en el lugar del evento.

17. CEREMONIA DE PREMIACIÓN

La ceremonia de premiación se realizará lo más inmediato posible después de finalizada la carrera, se llamarán a los primeros 5 ciclistas al podium

Los ciclistas de cada categoría llamados a la ceremonia de premiación, deberán asistir con su uniforme de competición completo. El incumplimiento de esta disposición puede significar la pérdida de premios (incluyendo la premiación en efectivo). Los corredores que no puedan participar de la ceremonia de premiación deben indicarlo al Presidente del Panel de Comisarios y al Director de la Carrera con una razón válida.

Las premiaciones de todas las categorías quedan sujetas a la siguiente tabla de premiación:



CATEGORIAS	CANTIDAD DE CORREDORES INCRITOS	PORCENTAJE DE PREMIACIÓN**
MASCULINAS	Más de 40	50%
	De 25-40	40%
	De 15-25	35%
	De 10-15	30%
	Menos de 10	no recibe
FEMENINAS	Más de 20	50%
	De 10-20	40%
	De 5-10	30%
	Menos de 5	no recibe

** Porcentaje de las inscripciones totales recibidas por categoría, este porcentaje se divide entre los 5 primeros lugares de cada categoría, válido para categorías elite y máster

18. REGLAS DEL EVENTO

Las reglas de la UCI estarán en efecto y la escala de penalidades de la UCI será aplicada.

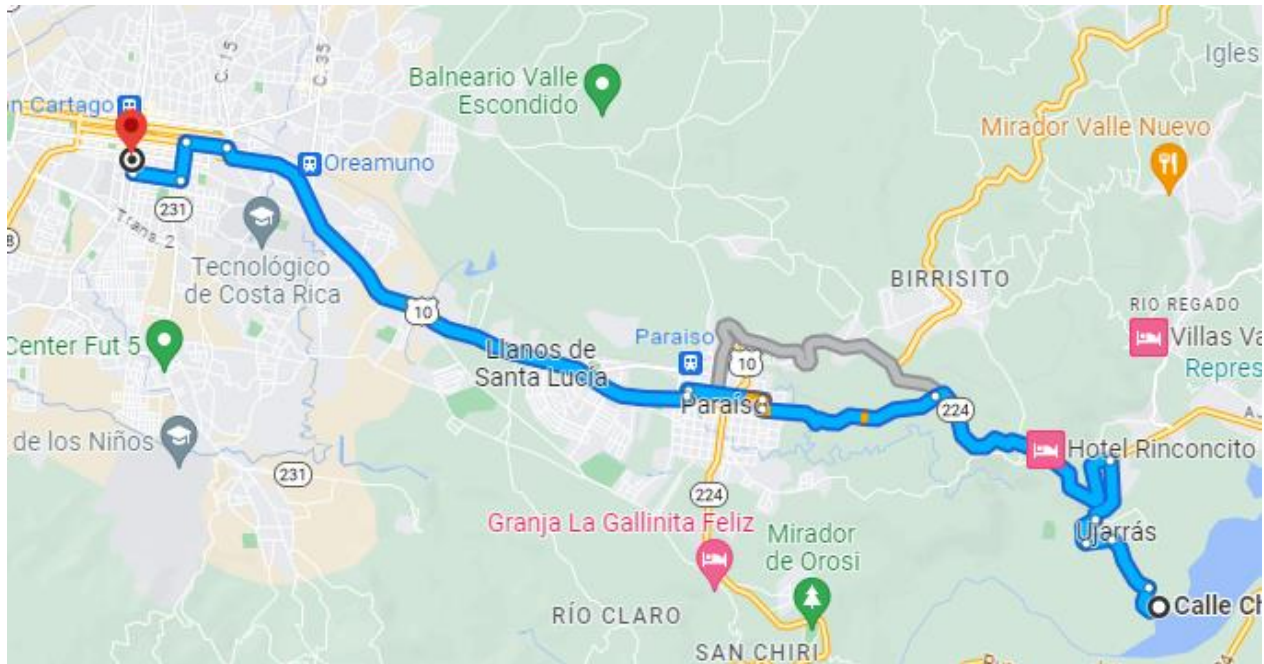
19. ANTI-DOPING

Se dispondrá de las instalaciones necesarias para realizar el debido procedimiento.

20. HOSPITALES

Hospital Maximiliano Peralta, Cartago, teléfono 25581300

Distancia 16 km desde la sede del evento



Fuente: Google Maps

APARTADO No 1 CLASIFICACIÓN GENERAL

21. CLASIFICACION GENERAL DE LA COPA

El evento “Copa Nacional MTB Costa Rica, I Fecha, ”, es la primer fecha de un total de cinco que forman la Copa. Por consiguiente, existe una clasificación que se va formando de la suma de los puntos obtenidos en cada fecha en el evento XCC y XCO

21.1. Puntuación del XCC

La puntuación del XCC **NO** aplica para categorías MÁSTER MASCULINO, MÁSTER FEMENINA ni OPEN. Esto por disposición de la organización.

Cross Country Short Track (XCC)

Categoría Elite

Posición	Puntos
1	25
2	20
3	16
4	14
5	12
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1

Cross Country Short Track (XCC)

Categorías Juveniles, Prejuveniles e Infantiles

Posición	Puntos
1	10
2	9
3	8
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

Las categorías MASTER MASCULINO, MASTER FEMENINO y OPEN, no tendrán tabla de puntuación en el XCC. No obstante, aquellos ciclistas de estas categorías que participen en el XCC, tendrán prioridad, de acuerdo a su posición, en el llamado a líneas de salida de la competencia de XCO a realizar el domingo. Es decir, el ciclista en obtener el primer lugar en el XCC, será el primero a quien se llame a tomar posición en la parrilla de salida del XCO.

21.2. Tabla de puntuación del XCO

Cross Country Olímpico (XCO) Todas las Categorías

Posición	Puntos	Posición	Puntos
1	200	33	32
2	150	34	30
3	120	35	29
4	110	36	28
5	100	37	27
6	95	38	26
7	90	39	25
8	85	40	24
9	80	41	23
10	78	42	22
11	76	43	21
12	74	44	20
13	72	45	19
14	70	46	18
15	68	47	17
16	66	48	16
17	64	49	15
18	62	50	14
19	60	51	13
20	58	52	12
21	56	53	11
22	54	54	10
23	52	55	9
24	50	56	8
25	48	57	7
26	46	58	6
27	44	59	5
28	42	60	4
29	40	61	3
30	38	62	2
31	36	63	1
32	34		

21.3. Desempates

En caso de empate en la clasificación general, la misma se desempataría por los siguientes criterios:

1. Ciclista con más primeros lugares en las competencias de XCO disputadas
2. De persistir el empate, ciclistas con más triunfos en las competencias de XCC disputadas



3. De persistir el empate, ciclista con mejor posición en la última competencia de XCO disputada

21.4. Líderes generales.

Después de cada fecha se le hará entrega del número de competencia diferenciado como líder a aquellas personas que así lo sean en sus respectivas categorías.

Los y las campeones nacionales de XCO y que no sean líderes de la Copa deben portar su jersey de campeón durante la competencia.

APARTADO No 2 EVENTO PROMOCIONAL DE NIÑOS

EVENTO 4 DE JUNIO

Para esta fecha se retoma el evento promocional de niños



Categorías ambos géneros

- Balance
- 0 a 4 años (Niños A) nacidos en 2019 o después
- 5 a 6 años (Niños B) nacidos en 2017-2018
- 7 a 8 años (Niños B) nacidos en 2015-2016
- 9 a 10 años (Niños C) nacidos en 2013-2014
- 11 a 12 años (Pre infantil) nacidos en 2011-2012

Se les entregará un número de bicicleta de participación, el cual deberán conservar en todas las demás fechas.

Al final del evento de niños, a cada participante se le entregará una medalla, así como un pequeño refrigerio.

Costo de inscripción: 7000 colones.

Las inscripciones se realizan en la página www.mtbcostarica.org o en el Facebook del evento de niños ACICA KIDS. Las inscripciones cierran el miércoles 31 de mayo.

No se aceptarán inscripciones el día del evento.



Para consultas no contempladas en esta guía, favor contactar a la Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña al e-mail mtbcostarica@gmail.com y Teléfono 63490950.