



En función de la preparación de los próximos YOG de China, llevaremos a cabo en el marco de las Federaciones de MTB y BMX una serie de entrenamientos para elevar la capacidad en el plano de las competencias de esta disciplina.

Los entrenamientos de BMX se llevaran a cabo en la Provincia de Santiago del Estero y tendrán como prioridad de participación los corredores que han sido convocados para integrar el proceso selectivo para la representación de la Argentina en los YOG de Nanjing 2014.

No obstante, se abrirá un cupo limitado para la participación de esta clínica de entrenamiento de BMX orientada a los corredores en formación de MTB.

Requisitos para todos los participantes:

- Contar con licencia de la Federación de Ciclismo de Montaña
- Tener entre 9 y 22 años
- Poseer bicicleta de BMX en buen estado. (o MTB rodado 26 – aunque esto será un limitante de algunas prácticas, se puede realizar una muy buena experiencia educativa en esta disciplina)
- Llevar bicicleta de MTB para los entrenamientos a contra turno.



Federación Argentina de Ciclismo de Montaña

www.facimo.com



Federacion Argentina de Ciclismo de Montaña

Cronograma de actividades:

Primera práctica:

Días 4, 5 y 6 de Junio de 2014.

Segunda práctica:

Días 25, 26 y 27 de Junio de 2014.

Tercera práctica:

Julio – A definir

Cuarta práctica:

Julio / Agosto – A definir

Competencias de los YOG:

Del 16 al 28 de Agosto se realizaran los Juegos y las competencias de ciclismo en las disciplinas de XCO – XCE – BMX – CRI – ROAD se llevaran a cabo desde el 17 al 20 de Agosto.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2014												
	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1						CDM		CDM			PANAMERICANO	
2								CDM			PANAMERICANO	
3			Feriado					CDM	CM			
4			Feriado			BMX			CM			
5						BMX			CM			
6						BMX			CM			
7			Chillan					CDM	CM			
8			Chillan					CDM				
9			Chillan					CDM				
10			Chillan	CDM				CDM				
11			ODESUR	CDM								
12			ODESUR	CDM								
13			ODESUR	CDM								
14			ODESUR									
15			ODESUR									
16			ODESUR					YOG - Nanjing				
17			ODESUR					YOG - Nanjing				
18			ODESUR					YOG - Nanjing				
19	Concentracion						NC	YOG - Nanjing				
20	Concentracion						NC	YOG - Nanjing				
21	Concentracion							CDM				
22	Concentracion							CDM				
23	Concentracion				CDM			CDM				
24	Concentracion			CDM	CDM			CDM				
25	Concentracion			CDM	CDM	BMX		YOG - Nanjing				
26	Concentracion			CDM		BMX		YOG - Nanjing				
27			PANAMERICANO	CDM		BMX		YOG - Nanjing				
28			PANAMERICANO					YOG - Nanjing				
29			PANAMERICANO									
30			PANAMERICANO		CDM							
31					CDM		CDM					

Federacion Argentina de Ciclismo de Montaña

www.facimo.com



Fecha: 16 al 28 de Agosto de 2014
Sede: Nanjing – China
Medallas en ciclismo (oro - plata - bronce): 9
Disciplinas: XCO – XCE – BMX – ROAD – CRI
Atletas: 2 hombres + 2 mujeres
Naciones: mínimo de 32 a un máximo de 64
Edad: 17 y 18 años (Categoría Junior UCI)
Metodo de clasificación: varios. La Argentina esta clasificada.

Los atletas que fueron convocados en el mes de Enero son:

Apellido	Nombre
Mejias Vigiani	Franco Jose
Cid De La Paz	Manuel
Martinez Ronconi	Jose Luciano
Navarro	Rodrigo
Artal Lokman	Gonzalo
Marrades	Jose Ignacio
Bosch	Fiorella Constanza
Moschella	Paula Andrea
Nieva Dorado	Melina Ayelén
Micheltorena	María Pilar
Rodriguez	Mercedes
Sanchez	Rocio Jimena

Alojamiento:

La pista de BMX de Santiago del Estero cuenta con un albergue con capacidad limitada, el uso del mismo es gratuito para los participantes.

Alimentación:

El lugar cuenta con un comedor el cual provee 4 comidas diarias por un valor aproximado de 150 pesos diarios por persona.

Traslados:

Corren por cuenta de cada uno de los participantes.

Actividades:

Durante el stage de entrenamiento se realizaran:

- Charlas técnicas de capacitación profesional orientadas a la formación de corredores de alto rendimiento.
- Prácticas de BMX en la pista de super-cross.
- Entrenamiento físico en MTB a contra turno.

Federacion Argentina de Ciclismo de Montaña

www.facimo.com



Cronograma diario de actividades:

4 de Junio	
07:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
08:00	Desayuno
09:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
10:00	Practica de BMX
11:00	Practica de BMX
12:00	Practica de BMX
13:00	Almuerzo
14:00	Descanso
15:00	Descanso
16:00	Entrenamiento de MTB
17:00	Entrenamiento de MTB
18:00	Merienda
19:00	Formacion tecnica
20:00	Cena - Convivencia
21:00	Aseo - Descanso
22:00	
23:00	

5 de Junio	
07:00	Levantarse - Aseo
08:00	Desayuno
09:00	Practica de BMX
10:00	Practica de BMX
11:00	Practica de BMX
12:00	Practica de BMX
13:00	Almuerzo
14:00	Descanso
15:00	Descanso
16:00	Entrenamiento de MTB
17:00	Entrenamiento de MTB
18:00	Merienda
19:00	Formacion tecnica
20:00	Cena - Convivencia
21:00	Aseo - Descanso
22:00	
23:00	



6 de Junio	
07:00	Levantarse - Aseo
08:00	Desayuno
09:00	Practica de BMX
10:00	Practica de BMX
11:00	Practica de BMX
12:00	Practica de BMX
13:00	Almuerzo
14:00	Descanso
15:00	Descanso
16:00	Entrenamiento de MTB
17:00	Entrenamiento de MTB
18:00	Merienda
19:00	Salida del predio y retorno
20:00	Salida del predio y retorno
21:00	Salida del predio y retorno
22:00	Salida del predio y retorno
23:00	

Informes, inscripción y confirmación de asistencia via email a mtb.parquesarmiento@gmail.com
Se deberán presentar a la practica con apto físico firmado por el medico de cabecera y examen sanguíneo y de orina completo. (en el caso de que sea la primera vez que asisten a una actividad de entrenamiento/concentración en el marco de la Federación de Ciclismo de Montaña)
Presentar permiso para la practica firmado en original por padre/madres/tutor.



Alejandro Palma
Director Tecnico Nacional
Federacion Argentina de Ciclismo de Montaña
www.facimo.com

011-15 6362 2940
Skype Alejandro.s.palma