

# ESCOLA BTT FORNELLS

REUNIÓ INFORMATIVA  
CURS 17/18



# DIPOSICIONS GENERALS

- Horari d'activitat: lectius del 18 de setembre al 20 de juny.
- De 17:30h a 19:00h
  
- Dilluns
- 16:30h a 18:00 Grup grans (Tècnica Guillem Sanz)
- 17:30 a 19:00h Grup grans (opcional) /Grup mig / Grup petit
  
- Dimecres
- 17:30h a 19:00h Grup grans /Grup mig / Grup petit
  
- Divendres
- 16:00h a 17:30 Grup grans Sortida llarga
- 17:30 a 19:00h) Grup mig

Punt de trobada:

**CASETA ZONA ESPORTIVA FORNELLS**

# DIPOSICIONS GENERALS II

Material necessari:

- Roba esportiva (xandall, culot, mallot...)
- Calçat bicicleta i calçat esportiu
- CASC
- Bicicleta en **bon estat** i revisada.
- Càmera de recanvi
- Llum bicicleta a partir de Novembre
- Possibilitat de guardar la bicicleta durant la setmana



Unotec Foco LED para Bicicleta y Casco 2400 Lúmens

**26,00 €** a 4 botigues

Luz frontal para **bicicleta** con dos **potentes** LED incorporados. Tiene 2 posibilidades.



Luz delantera  
FERREI BL800F

**191,90 €**

Bikeshop ES  
Enviament gratuït

# DISPOSICIONS GENERALS III

Escalfament sempre sense bici (grup petits / mitjans) : venir amb calçat esportiu

En cas d'absència avisar als responsables de l'activitat.

- Personalment a:
  - Nick: 628289053
  - Gabri: 635672392
- Ràtios tancades 1/10 max.
- Grups per nivell tècnic /edat
- Control trimestrals
- Contacte administratiu: [info@bttfornells.org](mailto:info@bttfornells.org) (altes, baixes, llicències, inscripcions...)

Rendiment

Grup tecnificació

1r ESO fins 2n de Batxillerat

Desenvolupament tècnic

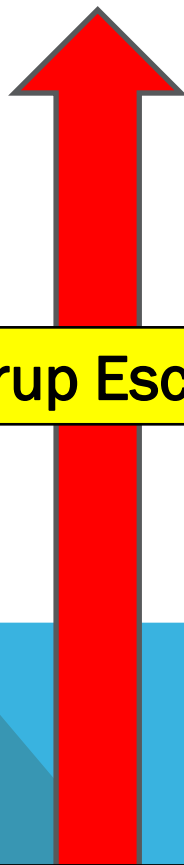
Grup Escoleta

9- 13 anys (3er primària fins 1r ESO) Dividit en 2 grups

Enfocament lúdic


Grup Pre-escoleta

4-8 anys (P4 fins 3er)




# GRUP PRE-ESCOLETA

## Objectius:

- Mantenir la motivació dels nens/es durant tot l'any
  - Jocs, tranquil·litat, **50-60% bicicleta**
  - Assegurar un bon domini de la bicicleta per medis poc tècnics.
  - Crear un sentiment de pertinença al grup i un clima agradable entre els participants/es.
  - 2 grups de treball
- 

# GRUP ESCOLETA

## Objectius:

- Millorar la condició física del participant/a de forma genèrica.
  - Millora de les HME de la BTT utilitzant sortides, activitats analítiques i jocs.
  - Desenvolupar les Habilitats Motrius Específiques de la BTT en els participants/es.
  - Inici sortides a bosc
  - **Iniciació al trial**
  - Crear un sentiment de pertinença al grup i un clima agradable entre els participants/es.
  - Introduir-se en el món competitiu.
- 

# GRUP TECNIFICACIÓ

Dilluns: 100% tècnica, **possibilitat de quedar en diferents zones (sempre amb previ avís)**

Dimecres: Qualitat / preparació cursa (en funció de calendari gironí/ català)

Divendres: Sortida llarga o entrenament suau (en cas de carrera)





# COMPETICIONS

NO serà obligatori assistir a totes les curses PERÒ si com a mínim deixar que el nen/a les conegui.

Campionats amb assistència:

OPEN Girona Btt

Tasques prèvies monitor :

Informació de circuits

Horaris

Distàncies

Altres “dubtes”

\*Quan abans millor

# IMPORTANT ASSISTÈNCIA DE CURSES (TÈCNIC/PARES)

Reconeixament de circuits

Hores de sortida

Revisar bicicleta

Controlar material

Revisar i practicar punts complicats del circuit

Tranquil·litzar al nen/a

**FER EQUIP!!**

**ANIMAR-LO!!**



# CANVIS IMPORTANTS

## PRE- INSCRIPCIONS

**Del 26 de Juny al 1 de Setembre**

Màxim 55 – 60 nens/es per setmana

*Per tal de garantir el bon funcionament i control general*

Nouvinguts: Jornada de portes obertes del 18 al 28 de Setembre

**Tancament d'inscripcions el 13 d'Octubre**

*Possibilitat de nova obertura el Gener*



# INICI DIMECRES DIA 16!!

