



---

## Bases de selección Nacional Santa Marta 2017

### Mediciones y Parámetros

#### MEDIO FONDO

A las deportistas se les medirá su rendimiento específico de acuerdo con las demandas fisiológicas del evento principal persecución por equipos.

- **Contribución energética:**
  - Aeróbica aproximadamente 75%
  - Anaeróbica glucolítica aproximadamente 24%
  - Anaeróbica ATP-PCr aproximadamente 1%

**Programa:** Citación a los deportistas especializado en la prueba persecución por equipos damas y varones, entrenamiento selección permanente 5 días a la semana, direccionado por nuestro Técnico Nacional Miguel Droguett H. y nuestro preparador físico Jaime Huberman, controlando su asistencia con un libro de registro. Las deportistas que no asistan al trabajo de selección permanente deberán medirse de acuerdo a marca referencial del tercer lugar en la prueba persecución individual, realizada en el último Campeonato Panamericano de pista específico. Se realizarán 1 control para el medio fondo damas, **cantidad de cupos disponibles especialidad, 4 damas.**

#### Horarios de entrenamientos

Lunes, miércoles y viernes de 10.30 a 13.00

Martes y jueves de 9.00 a 11.00 am

La primera citación a entrenamiento miércoles 13 de septiembre 10.00 hrs.

---



---

**CONTROL DEFINITORIO:** miércoles 27 de septiembre 10 am. Velodromo Parque Peñalolén.

### 6 Deportistas con cupo asignado equipo varones:

**Luis Sepúlveda, Antonio Cabrera, Cristian Cornejo, Elías Tello, medallistas** de Bronce en Pasado Campeonato Panamericano de Pista Especifico Trinidad & Tobago 2017 en la prueba persecución por equipos, reservas **Diego Ferreira y Felipe Peñaloza.**

### Medio fondo damas.

Citación 10:00 hrs en el velódromo de Peñalolén, partida a las 10:30 hrs, se tomará el control en la siguiente metodología de trabajo:

- se conformarán equipos de 4 corredoras, emulando la prueba de persecución por equipos, estos equipos se elaborarán de acuerdo al criterio del técnico de la Categoría en su primera instancia, en donde se medirá los siguientes aspectos en los 3 mil metros damas:

-tiempo de circulación en el tramo de 250 metros (corredora en punta)

-mantención del ritmo al momento de acceder a la punta.

-entregar la punta manteniendo el ritmo indicado.

-acelerar progresivamente en caso de aumento de ritmo de carrera.

-recorrer la distancia total de la prueba.

-técnica de entrega circulación y caída en la ejecución de la prueba.

-Deportista que no entrenen en la selección permanente Realizar prueba persecución individual registrando tiempo igual o menor que 3':44" en los 3.000 metros damas.

Estos valores serán medidos y analizados mediante gráficos especializados para este tipo de pruebas, utilizando los datos entregados en control estricto de jueces nacionales.

## Resultados

Estos estarán a cargo de jueces de ciclismo quienes entregarán resultados oficiales para la transparencia de los controles, estos tendrán un sistema tiempos en el caso del medio fondo.

MEDIO FONDO:

---



1. El equipo titular se modificará según análisis de datos por parte del Técnico Nacional, considerando la mantención del ritmo exigido, de los corredores en punta en los 250 metros correspondientes.
2. El equipo titular se modificará según la forma en que tome la punta la corredora respectiva, considerando la mantención o el aumento progresivo de la velocidad de circulación del equipo.
3. El equipo titular se conformará según las corredoras que logren entregar la punta del equipo al ritmo indicado, evitando las bajas de éste en el tramo correspondiente.
4. El equipo titular se conformará según las corredoras que puedan terminar la distancia total de la prueba.
5. El equipo titular se conformará según las corredoras que realicen una buena técnica de competencia en la entrega, circulación, caída y remate final.
6. El Técnico Nacional tendrá la facultad de utilizar su criterio técnico para armar el equipo titular, argumentando articulación y afinidad en el desempeño de la competencia.
7. El equipo titular lo conformaran las deportistas que no asistieron a los entrenamientos de selección permanente, que igualaron o mejoraron la marca de 3':44" damas en la prueba persecución individual 3 mil metros.

La selección se conformará según las demandas del evento:

#### MEDIO FONDO

Damas: Los 4 mejores registros en los parámetros antes mencionados, que cumpla con el perfil, requerimientos físicos y técnicos, establecidos por el Técnico Nacional.

#### **Controles antidoping**

\* Se solicitará la comisión antidopaje de nuestro país, para que realice controles antidoping dado que la federación quiere limpiar este deporte y la transparencia del rendimiento deportivo.

Justificativos válidos para acreditar inasistencia.

1. Certificado medico
  2. Fuerza mayor (fallecimiento de un familiar directo)
-



3. Para los controles anti dopaje no existe ninguna justificación y su ausencia a estos, lo margina inmediatamente de la selección nacional.

\*El deportista que no justifique su inasistencia a los entrenamientos en 24 horas quedara fuera del proceso de selección.

\*El deportista que sea aceptada su justificación, pasara a ser segundo reserva excepcional en el proceso.

## COMPORTAMIENTO DE DEPORTISTAS Y TECNICOS.

Todos los participantes de estos entrenamientos, deben respetar los protocolos de comportamiento y seguridad, presentes en las salidas a ruta y trabajos de pista, se respetará lo explícitamente recomendado este punto en respetar a sus compañeros, entrenadores, las conductas viales, el lenguaje virtual, oral y juego limpio.

Los deportistas y técnicos que no respeten estas normativas de conducta serán amonestado o incluso expulsados del proceso.

## SOBRE LOS RECLAMOS.

Las deportistas que no sean seleccionadas, podrán presentar su argumento por la designación de los cupos, a más tardar 24 horas terminado el control, adjuntando evidencia sobre su participación, entregándolas a la Comisión Técnica Nacional de la Federación Ciclista de Chile.



**Miguel Vidal C.**

Gerente Técnico

Ramon Cruz N 1176 of 502

Ñuñoa - Santiago - Chile

Telefono (56 2) - 22763004