



LIGA QUERETANA CICLISMO DE MONTAÑA

MANUAL PARA LA ORGANIZACIÓN DE COMPETENCIAS XCO – 2024

1.- OBJETIVO:.....	2
2.- REQUISITOS PREVIOS:.....	2
3.- DISEÑO DE PISTAS:.....	2
Pista para mayores:.....	2
Infantiles:.....	2
Pistas mayores e infantiles:.....	3
4.- DROPS.....	4
5.- ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA.....	6
6.-ELABORACIÓN DE MEDALLAS:.....	8
7.- COMUNICACIÓN DE LA COMPETENCIA:.....	8
8.- EVALUACIÓN DE LA COMPETENCIA Y MEJOR PISTA:.....	9



1.- OBJETIVO:

- 1) Garantizar los más altos estándares de calidad en cada una de las competencias.
- 2) Asegurar el cumplimiento del reglamento LIQUECIM vigente.
- 3) Proteger al máximo la integridad de los competidores y sana competencia.

2.- REQUISITOS PREVIOS:

- 1) Contar con contrarrecibo de pago de 5,000.00 pesos por concepto de fianza.
- 2) Contar con la carta responsiva de aceptación de FECHA DE COMPETENCIA.
- 3) Contar con staff para:
 - a. Jueces de pistas (mínimo 10 personas) estos deben ser integrantes del equipo organizador u otro equipo que se ofrezca de apoyo por medio de la LIQUECIM.
 - b. Apertura y cierres de pistas.
 - c. Maestro de ceremonias (que conozca el orden de arranque)
- 4) Contar con todas las autorizaciones y permisos municipales, ejidales, protección civil, privadas, etc.
- 5) Contar con una cuenta bancaria para la administración de la competencia y darla a conocer con la anticipación necesaria.

3.- DISEÑO DE PISTAS:

Pista para mayores:

Entre 4.0 y 5.5 kilómetros. Con una altimetría de 70 a 140m por vuelta. Que cuente con áreas de subida, bajada, vereda, zonas técnicas, y al menos un drop y máximo 3. Con un tiempo elite por vuelta de 13-15 minutos aproximadamente en la categoría elite un estimado de 1:20 horas a 1:45 horas (7 vueltas).

Infantiles:

- Deberá estar encintada en su totalidad las pistas micro, AA, y A
- Las pistas B y C deberán estar encintadas 500 metros antes y después de la meta, así como perfectamente marcadas de lado y lado con cal o yeso delimitando ambos lados del camino permitiendo áreas de rebases amenos en un 40% a 50% de la pista.
- Pista infantil "AA" Micro de 300 a 500 metros.



- Pista infantil “A” de 600 a 1000 metros. 10 minutos máximo.
- Pista infantil “B” hasta 2 kilómetros (vueltas se determinarán de acuerdo con condiciones de la pista) (informar en convocatoria).15 minutos máximo de tiempo de competencia.
- Pista infantil “C” de hasta 3 kilómetros (vueltas se determinarán de acuerdo con condiciones de la pista) (informar en convocatoria). 25 minutos máximo de tiempo de competencia.

El trazo de las pistas deberá estar listas 4 semanas antes del evento para revisión por parte de la LIQUECIM y se darán las recomendaciones en conjunto con el organizador, mismas que deberán estar incorporadas 2 semanas antes del evento.

Pistas mayores e infantiles:

Las áreas que causen confusión o intersecciones de brechas o caminos propios del lugar deberán encintarse completamente

Una vez aprobada la pista por la comisión no se puede modificar el trazo mismo que deberá estar marcado para su reconocimiento a más tardar una semana antes del evento.

Es responsabilidad del organizador contar con un guía para reconocimiento de pista una semana previa al evento y publicar horarios para recorrer el trazo de la pista.

Código de colores de las pistas:

- AZUL: MICRO/INFANTIL AA
- VERDE: INFANTIL A
- ROJO: INFANTIL B
- AMARILLO: INFANTIL C/ENTUSIASTAS
- BLANCO: MAYORES/GENERAL

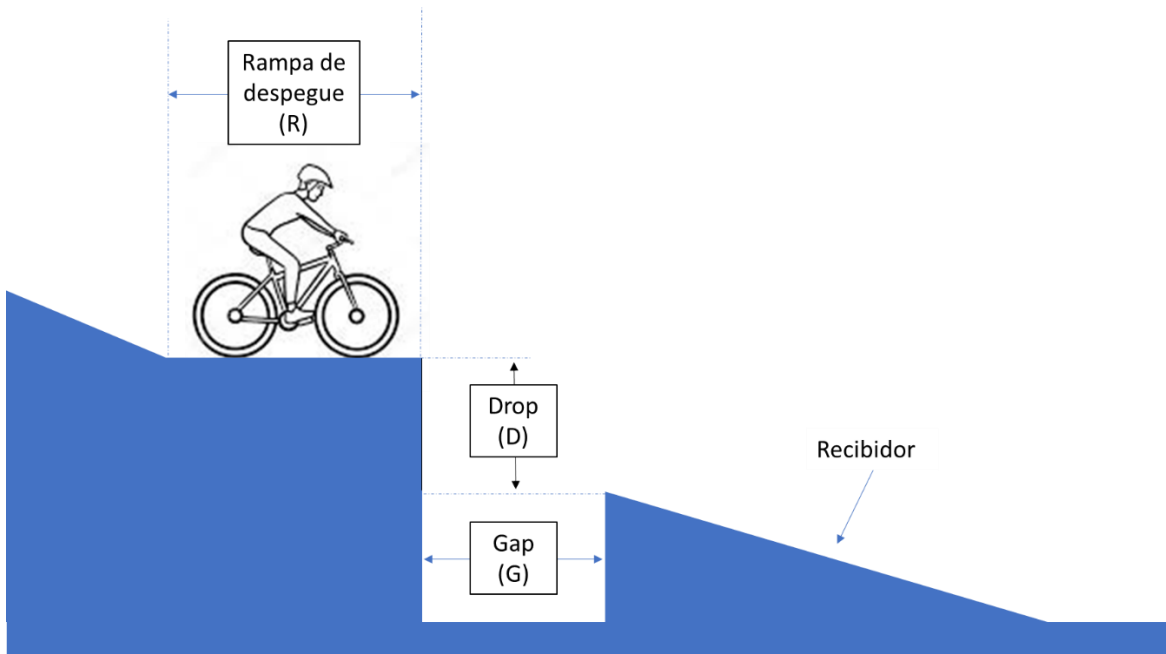


4.- DROPS

Los drops deben cumplir con las siguientes reglas y dimensiones propuestas (ver también Figura 1):

1. Incluir al menos un drop en el recorrido y un máximo de 3 drops con fácil acceso de ambulancia.
2. Si el área lo permite la distancia requerida posterior a meta de mínimo 500 m, distancia previa a meta mínimo 250 m.
3. Altura máxima del drop es de $D=1.1$ m y un gap máximo de $G=1.5$ m.
 - a. Los drops con una altura menor a $D=0.4$ m son libres y no están regulados por este reglamento.
4. Todo drop debe incluir recibidor.
5. Compactar o colocar materiales resistentes en salida y recibidor de los drops.
6. Los drops deben incluir una rampa de despegue plana y recta de al menos $R=2.0$ m previo al salto.
7. Cerrar con malla las partes laterales para evitar el corte de paso por del drop.
8. Señalizar al menos 15 m antes del drop.
9. Contar con un chicken de entre 5 y 15 segundos más lento que el drop, debidamente señalado.
10. Colocar paramédicos cercanos a estas áreas.
11. Clínicas – El organizador deberá llevar a cabo una clínica como mínimo para mostrar la pista y practicar el paso por drops y zonas técnicas en general. Esta clínica se deberá llevar a cabo el domingo previo al evento en horario de 8:00 am a 12:00 pm. La clínica deberá incluir paramédicos en el área de drops.

Figura 1: Dimensiones clave a revisar en drops





5.- ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA

Layout: especificar		
CONCEPTO	OK	OBSERVACIONES
A) Medallas categorías.		
B) Medallas infantiles de participación.		
C) Dulces o presentes para los infantiles		
D) Señalización de pistas.		
E) Vías de acceso		
F) Estacionamiento mínimo para 200 autos		
G) 4 SaniRents		
H) Ambulancia (dos equipos de paramédicos) uno en zona de Drops y otro en meta.		
I) Zona de carpas equipos		
J) Atención a corredores (entrega de números y zona LIQUECIM)		
K) Corrales que no impidan el flujo de la competencia, este debe de estar colocado a un costado de la pista de competencia.		
L) Zona de calentamiento, para los corredores que no cuentan con rodillos.		
M) Arco de meta		
N) Cabina de sonido		
Ñ) Tiempos		
O) Planta de luz		
P) Área de premiación		
Q) Venta de alimentos, etc.		



1. Dar de alta la ubicación de la competencia en Google Maps para poderla compartir a todos los asistentes.
2. Establecer el área de carpa de la LIQUECIM y TIEMPOS a un costado del arco meta debidamente delimitado para no tener cruce de personas.
3. Área con carpa para los primeros auxilios y con salida rápida de la ambulancia.
4. Contar con dos equipos de paramédicos uno en zona de Drops y uno en meta.
5. Delimitar en ambos lados con mallas o vallas 50mts antes y después de la meta, sin opción de paso de gente.
6. El corral de arranque deberá de estar fuera del trazo de la pista para dejar libre el paso de corredores rezagados.
7. Zona de drops debidamente acordonado por malla o vayas sin opción de cruce de personas.
8. Se deberá de revisar que al final de la competencia no exista ningún corredor extraviado o con problemas mecánicos y rezagados.
9. Es responsabilidad del organizador la recolección de las inscripciones en los puntos autorizados por la LIQUECIM.
10. El pago del organizador de los inscritos en su fecha tendrá que ser a más tardar el martes próximo inmediato después de la competencia, el monto lo dará a conocer el tesorero de la LIQUECIM:
 - a. Corredores Adultos \$20.00 pesos
 - b. Corredores infantiles \$15.00 pesos
 - c. Categoría Micro \$0.00 pesos
11. El pago del SEGURO para los corredores tendrá que ser liquidado por el organizador a más tardar el martes próximo inmediato después de la competencia, el cual aplica a todas las categorías, el monto lo dará a conocer el Tesorero de la LIQUECIM.
12. En una semana después de realizarse la competencia, el organizador tendrá que enviar evidencia por medio de sus redes sociales y al grupo de WhatsApp de “representares de equipo”, evidencia de que el área utilizada y pistas están limpias de cualquier basura, cinta, y señalética que dañe al medio ambiente.



6.-ELABORACIÓN DE MEDALLAS:

1. Se cuenta con un proveedor oficial y licitado para la elaboración de las medallas COPA ESTATAL XCO 2024 con un costo de \$ 53 pesos por medalla. Este costo lo pagará directamente el organizador al proveedor.
2. Los estándares a seguir son:
 - a. Personalización de la cara frontal a 1 tinta por parte del organizador.
 - b. Cara posterior predefinida con logos AQC / LIQUECIM y placa de categoría / lugar
 - c. Personalización del listón por parte del organizador.
3. Las medallas de 1 lugar serán color ORO, 2 lugar PLATA, 3 lugar BRONCE y el resto con un tono genérico.
4. Para las categorías infantiles y entusiastas, LIQUECIM proveerá al organizador las medallas de participación a un costo de \$ 35 pesos cada una, la cual llevará en la cara posterior una etiqueta personalizada correspondiente a cada fecha. LIGA QUERETANA DE CICLISMO, A.C. ENERO 2024
5. En todas las categorías infantiles se entregarán a todos los participantes dulces o algún presente.

7.- COMUNICACIÓN DE LA COMPETENCIA:

Se deberá de contar con una identidad de la competencia y plan de comunicación con las siguientes etapas: Invitación, Pago de Inscripción, Reconocimiento de Pista y Clínicas, Logística, Premiación, Reseña y Agradecimiento.

LOS Flyer son libres, solo tiene que llevar la información completa de categorías, premiación, horarios, datos para las inscripciones electrónicos que se deberán diseñar y contar con el Vo.Bo. de LIQUECIM previo a su difusión en las redes sociales tanto de la liga como del organizador.



8.- EVALUACIÓN DE LA COMPETENCIA Y MEJOR PISTA:

A más tardar el martes posterior a la competencia, LIQUECIM difundirá el link para evaluar la fecha en turno y dará un plazo máximo de 1 semana para recibir evaluaciones, para que este mejor fundamentado la evaluación se requerirá un mínimo de 100 registros.

Una semana después, LIQUECIM emitirá el reporte de resultados al organizador reservándose el derecho de sancionar al organizador por incumplimiento o calificación baja en la revisión del evento.

Finalmente, se darán a conocer a los organizadores los resultados de la evaluación, así como las áreas de oportunidad a mejorar o replicar lo bueno que se realizó en la fecha correspondiente.