

REGULAMENTO PISTA ABERTA – VELÓDROMO – 2024/2025

1. REGRAS NUMA SESSÃO

1.1 A utilização da pista no regime de pista aberta apenas é autorizada na presença de responsável designado pelo Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC). Essa pessoa garante o bom funcionamento das sessões. O ciclista deve estar sempre atento às observações do responsável e respeitá-las. O responsável pela sessão pode em caso de não cumprimento das suas ordens ou em casos de comportamento impróprio excluir um ciclista.

1.2. A Federação Portuguesa de Ciclismo apenas autoriza a participação a utilizadores filiados na Federação Portuguesa de Ciclismo.

1.3. Todos os ciclistas comprometem-se a respeitar as instalações e equipamentos que lhes sejam colocados à disposição. O acesso aos balneários está disponível.

1.4. O utilizador deve possuir uma bicicleta de pista (sem travões e andamento fixo). É permitido o aluguer de bicicletas, obedecendo-se ao cumprimento das regras incluídas no ponto 2 deste regulamento.

1.5. O uso de capacete é obrigatório, recomenda-se o uso de luvas. Estes equipamentos não serão facultados, sendo o ciclista obrigado a trazer o próprio capacete.

1.6. O número máximo de participantes por sessão é 25. O responsável da sessão pode restringir o acesso à pista a qualquer momento se julgar necessário.

1.7. A direção de circulação é anti-horário.

1.8. É necessário garantir que o acesso à pista se pode fazer em condições de segurança.

1.9. Qualquer ultrapassagem é feita à direita.

1.10. Qualquer mudança de trajetória é feita após verificar à retaguarda.

1.11. A renição ocorre à entrada das curvas. O ciclista da frente sobe automaticamente (mexendo o cotovelo para sinalizar), enquanto os outros passam abaixo sem mudar trajetória. Antes do primeiro ciclista abrir, olha para trás para garantir que abre em

segurança. Se não conseguir abrir, por exemplo, devido à presença de um ciclista acima, continua a circular na frente.

1.12. Qualquer saída da pista é feita após verificar que ninguém é prejudicado. Não é permitido ficar parado na parte inferior da pista.

1.13. É imprescindível adaptar uma velocidade consistente nas curvas de acordo com a inclinação da pista, para evitar quedas.

1.14. O ciclista que lidera um grupo deve escolher a trajetória que deve ser seguida pelos restantes elementos do grupo.

1.15. Quando um corredor circula em grupo e deseja deixá-lo, deve certificar-se olhando à retaguarda à direita que ninguém vem por cima e avisar com antecedência com o cotovelo ou mão.

1.16. É necessária concentração para perceber o que está a acontecer ao redor e ser capaz de reagir rapidamente em todas as situações.

1.17. É proibido andar 2 ou mais ciclistas lado a lado.

1.18. É proibido discutir na pista, incluindo na zona de segurança.

1.19. É proibido cuspir, assoar o nariz, beber ou comer na pista, inclusive na zona de segurança.

1.20. O uso de fones de ouvido (tipo MP3) e câmaras (tipo GoPro) é proibido na pista.

1.21. A menos que expressamente autorizado pelo responsável é estritamente proibido realizar exercícios específicos na pista durante as sessões de pista aberta.

2. CEDÊNCIA DE BICICLETAS

2.1. A cedência de bicicleta pode ser solicitada à Federação Portuguesa de Ciclismo. O acompanhamento técnico e cedência de bicicletas terá um custo associado em função do pack adquirido.

2.2. As bicicletas cedidas não possuem pedais, sendo assim necessário fazer-se acompanhar com um conjunto de pedais para utilização da bicicleta.

2.3. Não haverá devolução do valor pago no aluguer das bicicletas. Poderá, se a situação for justificável, a FPC permitir a utilização do crédito do aluguer da bicicleta em sessões futuras de pista aberta.

2.4. A cedência de bicicletas está limitada ao stock existente.

2.5. No momento de entrega da bicicleta o ciclista deve verificar se o equipamento se encontra em ótimas condições para uso, reportando imediatamente qualquer anomalia.

2.6. O ciclista não pode fazer qualquer alteração de componentes na bicicleta após a cedência.

2.7. O ciclista é responsável pelo extravio ou danos verificados após a entrega do material no período de cedência.

2.8. O extravio de bicicleta ou componentes é sujeito ao pagamento no valor de 2000€.

3. PACKS DE UTILIZAÇÃO DO PROGRAMA PISTA ABERTA

3.1 Packs Gerais:

- **40€** - acesso a **todas as sessões** do programa Pista aberta, durante 13 semanas de programa.
- **50€** - acesso a **todas as sessões** do programa Pista aberta, incluído aluguer de bicicleta, durante 13 semanas de programa.

3.2 Packs Individuais:

- **5€** - acesso a **uma sessão** do programa Pista aberta, durante 13 semanas de programa.
- **7€** - acesso a **uma sessão** do programa Pista aberta, incluído aluguer de bicicleta, durante 13 semanas de programa.

3.3 O pagamento deverá ser realizado através de referência multibanco que será gerada aquando da sua inscrição no programa de Pista Aberta.

3.4 As sessões abertas, com acompanhamento técnico garantido pela Federação Portuguesa de Ciclismo acontecem sempre entre as 18h30 e as 20h30.

3.5 As inscrições serão realizadas através da plataforma, em fpciclismo.pt/car/, até às 23:59 do dia útil anterior à data de sessão.

3.6 O ciclista que obtenha o Pack Geral, deverá obrigatoriamente realizar a inscrição nas sessões que pretende participar.

3.7 Os ciclistas que obtenham o Pack individual e em caso de não comparência na sessão agendada, devidamente justificada, será possível obter um crédito para usar numa sessão futura.

4. PROGRAMAS SESSÕES PISTA ABERTA 2023/2024

21 Sessões – 13 Semanas – 18:30h / 20:30h

Novembro 2024: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29

Dezembro 2024: 4, 6, 11, 18, 20 e 27

Janeiro 2025: 3, 8, 10, 15, 17, 22 e 29

NOVEMBRO 2024							DEZEMBRO 2024							JANEIRO 2025						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				F	2	3							F			F	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	F	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	N	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
							30	31												

Pista Aberta