

**Asunto:** 2ª Jornada de Tecnificación MTB-O 2023

**Remite:** Dirección Técnica MTB-O FEXO

## 2ª JORNADA DE TECNIFICACIÓN MTB-O 2023

### 1. FECHA Y LUGAR DE LA CONVOCATORIA

Con motivo de entrenar y preparar la asistencia a las próximas pruebas a celebrarse dentro del calendario nacional se convocan las 2ª Jornadas de tecnificación MTB-O 023 en El Anillo, Zarza de Granadilla.

Las jornadas están dirigidas a la selección extremeña y sus categorías: F/M15, F,M/17, F/M 20 y M/F E.

Todas las personas interesadas en participar deberán solicitarlo a través de su club, siendo requisito imprescindible estar federado/a.

### 2. PROGRAMA

LUNES, 3 DE ABRIL		EL ANILLO, ZARZA DE GRANADILLA	
13h00		Recepción de participantes.	
16h00		1º Entrenamientos técnicos.	
21h00		Cena (a cargo de la FEXO).	
22h00		Trabajo de mapas.	
MARTES, 4 DE ABRIL		EL ANILLO, ZARZA DE GRANADILLA	
09h30		Desayuno (a cargo de la FEXO).	
09h30		2º Entrenamientos técnicos.	
13h30		Comida (a cargo de la FEXO).	
15h00		3º Entrenamientos técnicos.	
19h00		Finalización de las Jornadas de tecnificación.	

---

### 3. CONTENIDO

---

- **Entrenamientos técnicos con mapas.**
  - Técnica de pasillos con camino único.
  - Técnica de elección de ruta combinada con fija.
  - Técnica por discriminación de curvas.
- **Entrenamientos técnicos en parejas.**
  - Técnica de memoria.
  - Balizas pares/ impares.
- **Habilidades en bicicleta.**
  - Cambio de mapa.
  - Cambios de sentido en balizas.
  - Subida a bici en marcha.
- **Trabajo de mapas.**
  - Elecciones de ruta.
  - Subes /bajas.
  - Elección de ruta por distancia/ desnivel / ciclabilidad.

---

### 4. CRITERIOS Y REQUISITOS DE SELECCIÓN 2023

---

Para acceder al grupo de tecnificación hace falta cumplir unas normas y criterios básicos:

- Querer estar en el grupo.
- Estar en posesión de la licencia nacional.
- Formar parte del grupo de tecnificación y cumplir todas las normas y criterios básicos.
- Sumatorio de todas las pruebas de MTBO celebradas en 2023 hasta antes de la selección. (Tiempo ganador x 100/ tiempo de otro corredor/a).
- Participación en tecnificaciones (+2,5 puntos) .
- Participación CEMTBO 21 (+2,5 puntos).
- Participación CEMTBO 22 (+2,5 puntos).
- Participación en liga nacional MTBO 2022/2023 hasta el día de la publicación de la selección (+1,5 puntos por cada carrera individual disputada).

---

## 5. INSCRIPCIONES

---

Las inscripciones (confirmación de participación) se harán por la plataforma SICO.

- La participación en estas jornadas tendrá un coste de **15 €/persona**.
  - Incluye las actividades programadas, el alojamiento en El Anillo, cena del lunes, desayuno y comida del martes. No se incluye transporte, ni comida del lunes.
- **Plazas limitadas: Las inscripciones estarán limitadas a 27 personas.**

---

## 6. MATERIAL NECESARIO

---

- Agua, bocadillo y fruta para EL 1er entrenamiento técnico.
- Barritas, frutos secos y geles para los entrenamientos.
- Maillot y cullo de recambio, guantes, imprescindible casco, zapatillas con calas (recomendable).
- Bicicleta, **portamapas**, material de repuesto, cámara, bomba, etc.
- Brújula de muñeca o plana dentro del portamapas.
- Tarjeta Sport-Ident.

- **Por favor se ruega revisar el estado de las bicicletas previamente.**

---

## DATOS DEL ÁREA DE TECNIFICACIÓN MTB-O FEXO

---

### Área de Tecnificación MTB-O:

- **Técnicos/as organizadores/as:** Andrés Fernandez y Miriam Miranda
- **Técnicos/as colaboradores/as:** Javier Muñoz y Nerea Rodriguez
- **Teléfono:** 699 78 00 71
- **EMAIL:** [tecnificacion.mtbo@fexo.org](mailto:tecnificacion.mtbo@fexo.org)
- **WEB:** [www.fexo.org](http://www.fexo.org)