

Livro de Prova Guia Técnico

3^o ENCONTRO REGIONAL

escolas ACBI

ZONA DE LAZER
CASTELO BRANCO

06
JUNHO
14 H

#PorUmFuturoSobRodas

INSCRIÇÕES EM: FPCICLISMO.PT

Logos of sponsors and partners: CCB, Câmara Municipal CASTELO BRANCO, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO, ocdi, Freguesia de Castelo Branco, L.A. DE LIMA ANTONIO, APB CASTELO BRANCO, Quinta do Vale da Carvalhinha, TRAMPOLIN, Associação Grotija Park.

ÍNDICE

Apresentação	3
A Prova	4
Equipa Técnica	4
Colégio de Comissários	4
Programa	5
Características da Prova	6
NEXTGEN SUB 17	7
Percurso	8 - 9
PADDOCK	10
Inscrições	11
Regras de Participação	12 - 13
Como Chegar	13
Contactos	13

CASTELO BRANCO

Castelo Branco afirma-se, de forma crescente, como um território de referência na promoção do ciclismo de formação, reunindo condições naturais, logísticas e organizativas que potenciam a realização de eventos de qualidade e com forte impacto regional.

Inserido neste contexto, o 3.º Encontro Regional de Escolas – ACBI surge como mais um momento de dinamização da modalidade, promovendo a participação, o desenvolvimento técnico e o convívio desportivo entre jovens atletas, num ambiente seguro, formativo e orientado para os valores do ciclismo.

A escolha da Zona de Lazer não é aleatória. O espaço acolhe características únicas para a prática da modalidade, combinando zonas técnicas, acessibilidade, segurança e enquadramento natural, fatores que contribuem para a qualidade da experiência competitiva e formativa.

Importa ainda destacar que esta mesma área foi palco, em 2025, do Inter Regional de Escolas de Ciclismo BTT – Zona B, prova que integrou atletas de diferentes regiões do país em que a avaliação positiva do percurso e das condições oferecidas foram destaque.

A realização de novos eventos neste local representa, assim, não só uma continuidade natural desse trabalho, mas também a consolidação de Castelo Branco como um polo ativo no desenvolvimento do ciclismo jovem, contribuindo para a valorização da modalidade e para a criação de oportunidades de crescimento para os atletas em formação.



A PROVA

Denominação: 3º Encontro Regional de Escolas - ACBI

Data: 06 junho

Localização: Zona de Lazer Castelo Branco

Organização: Academia Ciclismo CB | Clube Ciclismo CB | ACBI

EQUIPA TÉCNICA

Diretor Organização: Jose Alves (CCCB)

Diretor de Prova: José Eduardo Fernandes (ACBI)

Secretariado: ACBI

Comunicação e imagem: ACBI

Assistência: Enf. João Mateus 

Apoio: Bombeiros Voluntários Castelo Branco

Cronometragem: ACBI

COLÉGIO DE COMISSÁRIOS

- Cistina Salavessa
- Florbela Correia
- João Machado

PROGRAMA

- 11:00** Abertura Pistas
- 12:00** Abertura Secretariado
- 13:15** Encerramento Secretariado
- 13:20** Briefing | Reunião DD's
- 13:30** Chamada Destreza - SUB 11 | SUB 7 / SUB 9
Chamada C1 - SUB 13
- 14:00** Início Corrida C1
- 14:30** Chamada C2: SUB 15
- 14:45** Início Corrida C2
- 15:30** Chamada C3: SUB 11
- 15:45** Início Corrida C3
- 16:30** Chamada C4 - NEXTGEN SUB 17
- 16:45** Início Corrida C4
- 17:45** Cerimónia Protocolar
- 18:30** Encerramento Evento

Os horários apresentados têm carácter indicativo, podendo ser ajustados em função do número de inscritos por categoria ou de necessidades operacionais e logísticas.



CARACTERÍSTICAS DA PROVA

A prova integra o Circuito de Encontros de Escolas de Ciclismo, inserido no calendário regional promovido pela Associação de Ciclismo da Beira Interior (ACBI), assumindo-se como um momento dedicado à formação, desenvolvimento e promoção da modalidade junto dos mais jovens.

Realiza-se de acordo com as orientações e regulamentos aplicáveis às escolas de ciclismo, sendo supervisionada pela organização e pelos responsáveis técnicos presentes no evento, garantindo o enquadramento pedagógico, desportivo e de segurança adequado a todos os participantes.

A participação destina-se a jovens atletas integrados em escolas de ciclismo, proporcionando um ambiente inclusivo e formativo, onde o foco está na aprendizagem, na diversão e no desenvolvimento das competências técnicas e motoras. O evento contempla igualmente categorias de iniciação e promoção, possibilitando a participação de crianças não federadas, reforçando o carácter inclusivo e aberto à comunidade.

O evento pretende incentivar a prática regular do ciclismo desde os escalões mais jovens, promovendo valores como o respeito, o espírito de equipa, a superação e o gosto pela atividade física.

Os percursos serão adaptados aos diferentes escalões, com distâncias e níveis de dificuldade ajustados às idades dos participantes, privilegiando a progressão desportiva em segurança e o contacto com o meio envolvente.

Mais do que uma competição, este encontro procura afirmar-se como um espaço de crescimento, partilha e reforço da ligação entre atletas, treinadores, famílias e comunidade.



NEXTGEN SUB 17 | ACBI SERIES

A NEXTGEN SUB 17 | ACBI SERIES nasce com o objetivo de assegurar a continuidade competitiva do escalão Sub-17 na região da Beira Interior, através de um modelo integrado nos Encontros Regionais de Escolas. Esta iniciativa surge num momento-chave da época, respondendo à ausência de competição específica para este escalão entre os meses de maio e julho, resultando também de uma sugestão direta dos clubes da região, à qual a ACBI respondeu de forma imediata. Assume-se ainda como um mecanismo fundamental de transição entre a dinâmica da formação e as exigências do modelo competitivo de XCO, criando um contexto mais estruturado e adaptado ao desenvolvimento dos jovens atletas.

Os momentos competitivos Sub-17 estão integrados no 2.º Encontros Regionais de Escolas, a realizado no dia 31 de maio e no 3º a realizar dia 6 de junho, respetivamente, em formato XCO, assumindo, no entanto, um carácter competitivo autónomo de âmbito regional. Desta forma, mantém-se a ligação ao contexto formativo, mas reforça-se simultaneamente a exigência competitiva, proporcionando aos atletas um enquadramento mais desafiante e consistente.

A NEXTGEN SUB 17 | ACBI SERIES tem como missão garantir que os atletas mantêm o ritmo competitivo ao longo da época, promovendo uma evolução sustentada e preparando-os de forma progressiva para os desafios do BTT/XCO em contexto nacional. O seu enquadramento regulamentar respeita e articula-se com os regulamentos em vigor da UVP-FPC (XCO), da UCI – BTT (XCO) e com o Regulamento XCO ACBI, assegurando coerência, rigor e alinhamento com as estruturas oficiais da modalidade.



PERCURSO

Implantado em zona de parque urbano com forte componente natural e proximidade a um plano de água, o percurso apresenta-se como um circuito compacto (~1200 m), tecnicamente exigente e fisicamente intenso.

A fase inicial é marcada por uma subida progressiva, determinante para definição de posições e imposição de ritmo desde os primeiros metros.

No topo, entra-se no setor mais técnico do circuito: uma zona densa de trilhos estreitos, com sucessivas mudanças de direção e necessidade de leitura constante do terreno. Destacam-se vários obstáculos naturais, nomeadamente raízes expostas, zonas cavadas pela escorrência das chuvas e troços com pedra solta e irregularidades naturais, que exigem precisão, controlo e eficaz gestão de tração.

A este contexto juntam-se elementos artificiais, como pequenos saltos e zonas de transição, que reforçam a componente técnica e diferenciam a capacidade de adaptação e fluidez dos atletas.

Segue-se uma fase de perfil ondulante, caracterizada por sucessivas variações de ritmo, onde o esforço é constantemente interrompido e retomado, promovendo desgaste progressivo.

Na parte final, o percurso torna-se mais rolante e rápido, com ligeira tendência descendente, antes de culminar numa subida final curta mas estratégica, capaz de fazer diferenças já em situação de fadiga acumulada.

SÍNTESE TÉCNICA

Percurso curto, dinâmico e tecnicamente exigente, onde a performance resulta da combinação entre capacidade física, domínio técnico, leitura de terreno e gestão de esforço.

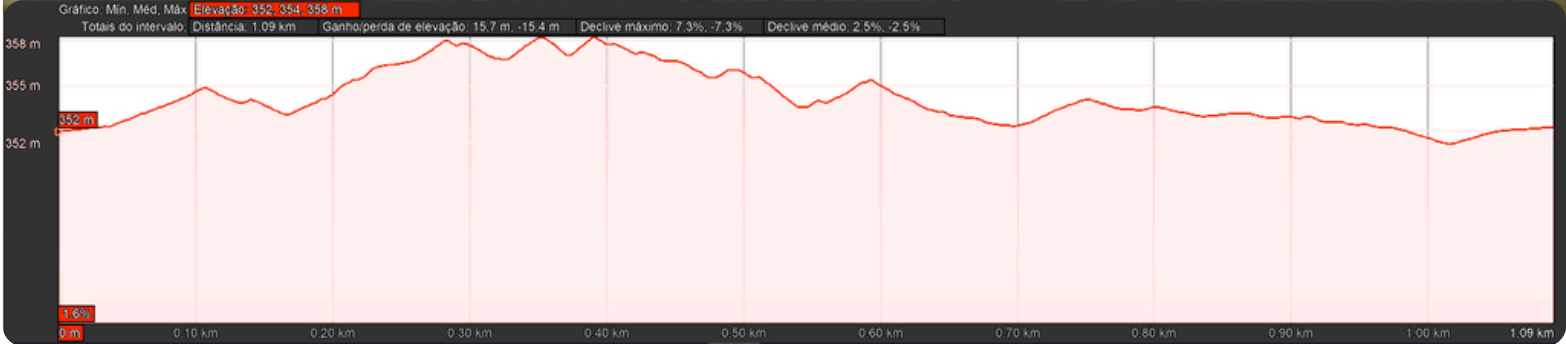
Sem momentos neutros, cada secção do circuito contribui de forma direta para a seleção natural dos atletas.



PERCURSO

ENCONTRO DE ESCOLAS | NEXTGEN SUB 17

~ 1200 m | 15.7 D+

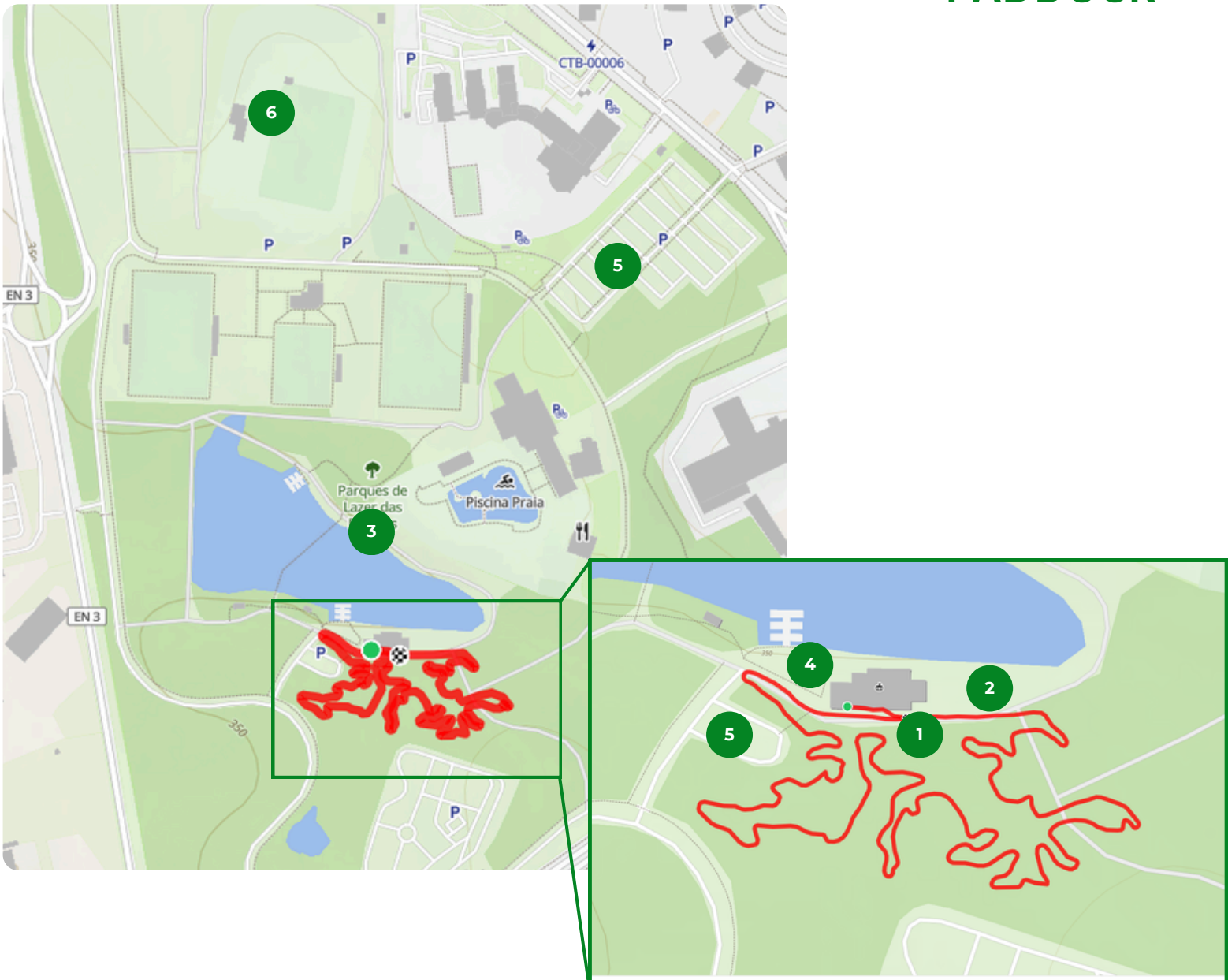


- SUB 7 / SUB 9: Destreza + Sprint (~360m)
- SUB 11: Destreza + XC (~ 1100 m p/ volta)
- SUB 13: XC (~ 1000 m p/ volta)
- SUB 15: XC (~ 1200 m p/ volta)
- SUB 17: XC (~ 1200 m p/ volta)



SPRINT: ~400m

PADDOCK



- 1 Partida / Meta | Secretariado | WC)
- 2 Destreza
- 3 Sprint (SUB 7 / SUB 9)
- 4 Zona Equipas | Pódio
- 5 Estacionamento
- 6 Banhos

INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas, tanto para participantes federados como não federados, sendo, no entanto, obrigatórias para acesso ao evento e para efeitos de ativação do seguro.

As inscrições deverão ser efetuadas através do seguinte link:

<https://www.fpciclismo.pt/prova-inscrever/3-encontro-regional-escolas-acbi-inscrever>

O prazo limite de inscrição é o dia **04.06.2026**, não sendo aceites inscrições após essa data.

Participantes FEDERADOS procedem à inscrição em, devendo respeitar a respetiva categoria indicada pela licença desportiva:

INSCRIÇÃO COMPETIÇÃO / LICENCE HOLDER REGISTRATION

Data Inicio	Data Fim	Hora Partida	Categoria Prova	Data Limite Inscrição	Inscrição Atletas	Lista de Inscritos
Start Date	End Date	Event Start	Race Categorie	Dead Line	Riders Registrations	Entry List
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Sub 7 / Sub 9	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Sub 11	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Sub 13	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Sub 15 F	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Sub 15 M	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)

Participantes NÃO FEDERADOS deverão proceder à respetiva inscrição, devendo cumprir os critérios de idade definidos à data de 31 de dezembro de 2026, de acordo com os seguintes escalões:

- **Iniciação SUB-7 / SUB-9:** 5 a 8 anos
- **Iniciação SUB-11:** 9 e 10 anos
- **Iniciação SUB-13:** 11 e 12 anos
- **Iniciação SUB-15:** 13 e 14 anos

INSCRIÇÃO OPEN/PROMOÇÃO / NON-LICENSED REGISTRATION

Data Inicio	Data Fim	Hora Partida	Categoria Prova	Data Limite Inscrição	Inscrição Atletas	Lista de Inscritos
Start Date	End Date	Event Start	Race Categorie	Dead Line	Riders Registrations	Entry List
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Iniciação Escolas Sub 7/Sub 9	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Iniciação Escolas Sub 11	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Iniciação Escolas Sub 13	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)
2026-06-06	2026-06-06	14H00M	Iniciação Escolas Sub 15	04-06-2026 - 23:59:59	Inscrever / Registration	Listagem / Entry List (000)

ECOLOGIA

Apela-se a todos os participantes, acompanhantes e público para que contribuam ativamente para a preservação do espaço, mantendo-o limpo, utilizando corretamente os pontos de recolha de resíduos e respeitando a fauna, a flora e os trilhos existentes. A prática do ciclismo é igualmente valorizada enquanto forma de mobilidade sustentável, promovendo comportamentos responsáveis e uma ligação consciente com o meio envolvente.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- Todos os elementos devidamente credenciados para a presente prova deverão ser detentores de licença desportiva válida para a época de 2026, com exceção de convidados, representantes da comunicação social, elementos das forças de segurança, voluntários e tripulações de emergência médica;
- O ato de inscrição para a prova implica por parte de quem o faz, o conhecimento, aceitação expressa e cumprimento dos Regulamentos da UVP-FPC, bem como dos Regulamentos Particulares aplicáveis a estas provas.
- Os regulamentos particulares e outras informações podem ser consultados através do link:
https://ac-beirainterior.net/old/images/2026/Regulamentos/regulamento_iniciacao_2026.pdf
- O acesso à pista/circuito, para treinos, obriga à prévia confirmação de presença no secretariado e colocação da placa de bicicleta;
- O paddock será instalado na Zona de Lazer de Castelo Branco junto ao Edifício da APEF (Lagoa);
- A circulação no paddock deverá ter atenção redobrada devido à presença dos alunos das escolas de ciclismo;
- Após início da corrida C1, não é permitida a circulação na pista;
- Os participantes do escalão SUB 17 deverão **utilizar obrigatoriamente os dorsais/frontais** previamente atribuídos no âmbito do CMBI, sendo os mesmos válidos para todas as competições regionais da época desportiva em curso.
- A substituição do dorsal/frontal, motivada por perda, dano ou extravio, implicará o pagamento de uma taxa de 10,00€, não reembolsável.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- Todo o participante que, por motivos técnicos, de saúde ou outros, seja forçado a desistir da prova, deve obrigatoriamente comunicar essa situação aos elementos do Colégio de Comissários e/ou da organização, dirigindo-se à zona de meta. Esta comunicação é essencial para garantir o controlo e a segurança de todos os participantes.
- Qualquer penalização que deva ser aplicada a atleta, diretor desportivo ou treinador ou equipa será aplicada de acordo com a Tabela de Penalidades do regulamento da UVP-FPC e da UCI;
- Todos os intervenientes na prova "3ª ENCONTRO REGIONAL DE ESCOLAS - ACBI", independentemente da sua função, autorizam à Associação de Ciclismo da Beira Interior, à UVP-FPC e ao Colégio de Comissários, a recolha e tratamento de dados pessoais para efeitos e fins relacionados com a gestão da prova desportiva e para envio de informações

COMO CHEGAR

Coordenadas GPS: 39.814558, -7.514960

GOOGLE MAPS: <https://maps.app.goo.gl/GpsvPMFdawqk7gL87>

Morada: Edifício APEF-, 6000-459 Castelo Branco

CONTACTOS

Clube Ciclismo Castelo Branco / Academia Ciclismo Castelo Branco

José Alves (CCCB) | 960 054 008 - Paula Nunes (ACCB) | 917 573 477
clubeciclismocb@gmail.com | academiaticlismocb@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA BEIRA INTERIOR

José Eduardo Fernandes | 968 887 550
acbeirainterior@gmail.com

UVP - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

Rua de Campolide nº 237
1070 - 030 Lisboa/Portugal
Tel.: +351 21 3802140



**cada bicicleta
transporta uma vida
respeite o ciclista**

