



Fecierj

Federação de Ciclismo

**VELÓDROMO DA CIDADE DO
RIO DE JANEIRO**

CLÍNICA DE TREINAMENTO



COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO
Carlos Arthur Nuzman - Presidente

**COMPLEXO ESPORTIVO PARQUE AQUÁTICO &
VELÓDROMO**
Sidney Cordeiro - Administrador

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CICLISMO
José Luiz Vasconcellos - Presidente

**FEDERAÇÃO DE CICLISMO DO ESTADO DO RIO DE
JANEIRO**
Claudio da Silva Santos - Presidente
Antonio Marcio Domingues Ferreira - Diretor de Velódromo

APOSTILA ELABORADA POR:
Antonio Marcio Domingues Ferreira
Álvaro da Costa Ferreira

O Velódromo da Cidade do Rio de Janeiro é um marco na história do ciclismo carioca e brasileiro!

Com a sua construção para os Jogos Pan-Americanos de 2007, o Velódromo da Cidade do Rio de Janeiro, logo se tornou referência não só para o ciclismo, mas também para a patinação artística e a patinação de velocidade, que utilizam suas instalações para treinamento.

Além de possuir a técnica de como pedalar em um velódromo, é necessário que o ciclista conheça a pista e suas marcações e esteja familiarizado com a bicicleta de pista, além de saber como se comportar durante as sessões de treino para prevenir acidentes.

Velódromo da Cidade do Rio de Janeiro – Características:

- 🚲 Extensão da pista: 250 m;
- 🚲 Largura da pista: 7 m;
- 🚲 Inclinação máxima (curvas): 44 graus;
- 🚲 Inclinação mínima (retas): 13 graus;
- 🚲 Superfície da pista: madeira - Pinho Siberiano;
- 🚲 Capacidade de Público: 1.500 lugares.

1. REGRAS GERAIS

- 🚲 **SÓ É PERMITIDO O USO DE BICICLETAS DE PISTA;**
- 🚲 **É OBRIGATÓRIO O USO DO CAPACETE;**
- 🚲 **É PROIBIDO PEDALAR COM FONES DE OUVIDO;**
- 🚲 **É OBRIGATÓRIO O USO DE CAMISA;**
- 🚲 **SUGERE-SE A UTILIZAÇÃO DE ÓCULOS AO PEDALAR (LENTESS TRANSPARENTES OU AMARELAS SÃO MAIS RECOMENDÁVEIS);**
- 🚲 **O ACESSO A PISTA SE DÁ PELA RAMPA OPOSTA AS ARQUIBANCADAS E A SAÍDA PELA RAMPA PRÓXIMA AS ARQUIBANCADAS;**
- 🚲 **OLHE SEMPRE ANTES DE SAIR DA PISTA: O ESPAÇO TAMBÉM É UTILIZADO PARA TREINAMENTO DE PATINAÇÃO DE VELOCIDADE (ÁREA DE ESCAPE) E ARTÍSTICA (ÁREA INTERNA).**

CASO PRESENCIE ALGUMA SITUAÇÃO PERIGOSA OU VEJA ALGUÉM DESRESPEITANDO ALGUMA DAS NORMAS ACIMA, CHAME A ATENÇÃO DA PESSOA. DESSA FORMA VOCÊ ESTARÁ CONTRIBUINDO PARA A SEGURANÇA DE TODOS.

2. CONHECENDO A PISTA

A pista possui uma faixa e uma série de linhas pintadas em toda a sua extensão:

- ☺ Côte d'Azur: é a faixa mais grossa, de cor azul, pintada na parte interna da pista, que serve de acesso a mesma apesar de não fazer parte oficial da superfície da pista;
- ☺ Linha Preta: é a linha que determina o comprimento da pista;
- ☺ Linha Vermelha: Chamada de linha dos "sprinters". Limita a área ou corredor em que o "sprinter" estará em situação de vantagem durante a prova de velocidade após a passagem da linha dos 200 metros;
- ☺ Linha Azul: está localizada no mínimo a 2,5m acima da Côte d'Azur e geralmente está na marcação de 1/3 da largura total pista. Também chamada de linha de stayer;
- ☺ Linha de Chegada: é a faixa branca com uma linha preta pintada ocupando toda a largura da pista;
- ☺ Linha da Perseguição: é a linha vermelha pintada no centro das retas da pista. Ela indica o local de largada e chegada das provas de perseguição, velocidade olímpica, 1 km contra o relógio e 500m contra o relógio;
- ☺ Linha de 200m: é a linha branca pintada em toda a largura da pista, em uma das curvas e indica a distância de 200m até a linha de chegada;
- ☺ Balaustrada: é uma parede fechada com um corrimão sobre a mesma, que limita a pista externamente;
- ☺ Área de Segurança: é a área plana na parte interna da pista. Ela deve permanecer livre de obstáculos, pois funciona como área de escape em casos de acidentes. Não deve ser utilizada para treinamento.

3. CONHECENDO A BICICLETA DE PISTA

A bicicleta de pista é bem diferente de uma bicicleta "normal". As principais diferenças, que imediatamente chamam a atenção, são a ausência das marchas e dos freios. Em seguida, percebe-se a roda fixa, ou seja, sempre que a bicicleta estiver em movimento os pedais se movimentarão também, seja para frente ou para trás.

O motivo pelo qual a bicicleta de pista possui pinhão fixo e não tem freio nem marcha, é a segurança ao pedalar na pista. Imagine um ciclista pedalando no alto da curva quando ele resolve mudar uma marcha, apertar o freio ou dar uma paradinha nos pedais. Tudo isso resulta numa oscilação da velocidade, o que poderia causar uma

queda do ciclista ou um acidente ainda maior caso ele estivesse pedalando em um pelotão.

Outras diferenças que podemos destacar numa bicicleta de pista são a altura do movimento central maior e o chain stay normalmente mais curto, o que a torna mais rígida e responsiva.

Além disso, recomenda-se o uso de pedivelas mais curtos justamente para evitar que o pedal direito se choque com a pista.

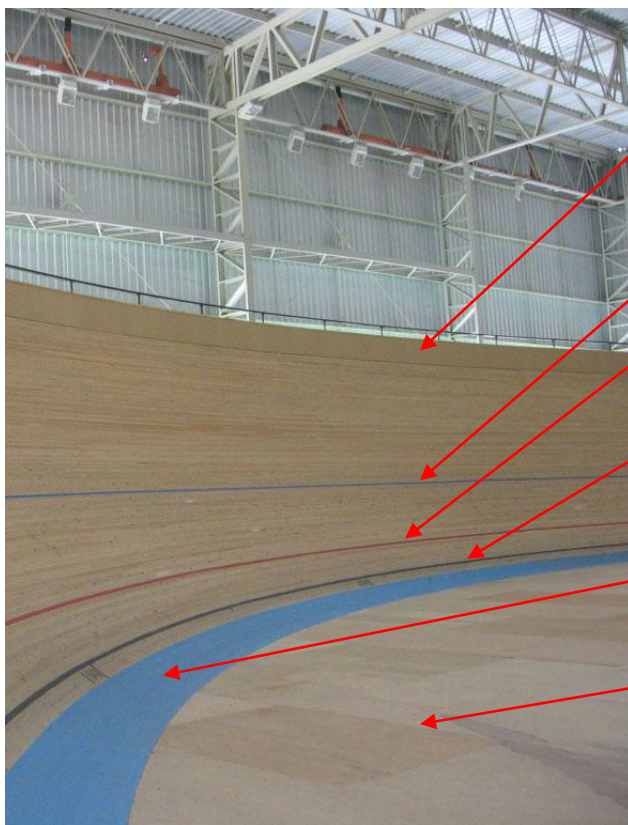
Para “mudar a marcha” de uma bicicleta de pista, se faz necessário a troca da coroa, do pinhão ou de ambos. Ao realizar esta troca, pode ser necessário mexer no tamanho da corrente, devido à diferença de “dentição” entre as coroas.

Para frear uma bicicleta de pista, comece parando de aplicar força nos pedais, apenas acompanhe o movimento dos mesmos com as pernas. Quando a velocidade da bicicleta tiver diminuído, comece gradativamente a aplicar uma força contrária nos pedais – tal qual uma bicicleta com freios contra-pedal – até que a mesma diminua mais ainda a velocidade até parar.



4. PEDALANDO NO VELÓDROMO

- 🚲 Antes de começar o seu treino, verifique o seu equipamento: aperto das rodas, calibragem dos pneus, etc;
- 🚲 Para entrar na pista, comece a pedalar na Côte d'Azur e entre na pista de sempre pelas retas, de forma controlada. Olhe bem antes de entrar, certifique-se de que não vem nenhum ciclista. Lembre-se que a velocidade dos ciclistas é alta e ele se aproximará rapidamente;
- 🚲 Não pedale na Côte d'Azur por muito tempo. Fique o tempo necessário para realizar a entrada na pista. Ao pedalar na Côte d'Azur, o ciclista fica praticamente na vertical. Caso um ciclista que esteja treinando na linha preta, que estará naturalmente inclinado para o interior da pista, for ultrapassar o que está na Côte d'Azur, o risco de choque entre as eles é muito grande;
- 🚲 Durante os treinos, para maior segurança de todos, é recomendável que a pista seja dividida em duas pistas ovais concêntricas com uma área de transição entre elas. Essas duas pistas e a área de transição seriam:
 - Pista baixa: entre a linha preta e a linha vermelha;
 - Pista alta: entre a linha azul e a balaustrada.
 - Área de transição: entre a linha vermelha e a linha azul.
- 🚲 Evite pedalar na área de transição;
- 🚲 Passar da pista baixa para a pista alta ou vice versa, requer o mesmo cuidado que a entrada na pista a partir da Côte d'Azur. Olhe bem antes de passar e certifique-se de que nenhum ciclista está se aproximando;
- 🚲 Quando estiver pedalandando mais devagar do que os demais ciclistas que estão simultaneamente com você na pista, permaneça sempre na pista baixa. Mantenha sempre a área de transição livre. Dessa forma, os ciclistas que estão treinando mais rápido poderão passar por você com segurança;
- 🚲 Ao pedalar mantenha sempre a velocidade de 30 km/h no mínimo, principalmente quando estiver na pista alta. Quanto mais devagar você pedalar, maior será o risco de escorregar ou de bater com o pedal direito na pista, especialmente na curvas, onde a inclinação é maior. Qualquer ciclista que caia no topo da pista vai escorregar até a base e a chance de provocar um acidente maior é muito grande;
- 🚲 Quando outros ciclistas estiverem na pista, preste o máximo de atenção na área de aproximadamente 50m a sua frente. Tenha sempre em mente um “plano de fuga” para escapar de um possível acidente.



- 🚲 **BALAUSTRADA;**
- 🚲 **LINHA AZUL (STAYER);**
- 🚲 **LINHA VERMELHA (SPRINT);**
- 🚲 **LINHA PRETA (MEDIÇÃO);**
- 🚲 **CÔTE D'AZUR;**
- 🚲 **ÁREA DE ESCAPE.**



- 🚲 **PISTA ALTA;**
- 🚲 **ÁREA DE TRANSIÇÃO;**
- 🚲 **PISTA BAIXA.**

5. REGRAS DE ULTRAPASSAGEM

- 🚲 As ultrapassagens devem ser sempre feitas por cima dos ciclistas mais lentos, ou seja, pela direita do ciclista a ser ultrapassado. Sempre que for ultrapassar avise em voz alta, o suficiente para que você seja ouvido por ele. Isso fará com que o ciclista mais lento saiba da sua aproximação e mantenha a trajetória sem subir na pista;
- 🚲 Se for extremamente necessário ultrapassar pelo lado oposto, ou seja, pelo lado esquerdo avise e faça com que o ciclista saiba que você está passando por ali. Evite ao máximo este tipo de ultrapassagem;
- 🚲 Quando estiver pedalando e escutar um aviso vindo de outro ciclista que se aproxima, mantenha sua trajetória, não desvie de modo algum. O ciclista que vem ultrapassando acredita que você não irá mudar a trajetória.

6. DURANTE OS TREINOS

- 🚲 Comunique-se sempre. Procure avisar aos outros ciclistas de sua aproximação sempre que for necessário;
- 🚲 Evite reduzir a velocidade, mudar a trajetória ou fazer movimentos bruscos sem avisar e olhar para trás. A segurança no velódromo depende principalmente da sua conduta;
- 🚲 Caso queira ou precise desacelerar cruzando as linhas, indo da pista baixa para a pista alta, não o faça olhar para trás. Da mesma forma, se você desejar aumentar sua velocidade, indo da pista alta para a pista baixa, sempre olhe para trás;
- 🚲 No pelotão ou grupo de revezamento, a troca de quem está puxando acontece sempre por cima, ou seja, nas partes mais altas da pista, nunca por baixo ou pela "Côte d'Azur";
- 🚲 Se estiver participando de um treino de revezamento, fique sempre atento e não faça movimentos bruscos. No velódromo os ciclistas andam muito próximos. Mantenha sempre a velocidade constante. Normalmente, o pelotão vai estar em linha e o ciclista que estiver na roda do outro sempre vai estar ligeiramente atrás e à direita (acima) do da frente. Dessa forma, caso aconteça um acidente à frente o ciclista que estiver na roda conseguirá desviar para a parte de cima da pista;
- 🚲 Quando estiver no pelotão e um acidente acontecer a algumas bicicletas à sua frente, esteja preparado para uma movimentação do ciclista que está na sua frente, que irá desviar para cima na pista. Um ciclista que cair no velódromo sempre escorregará para baixo. Sendo assim, você deve desviar sempre para cima. Nunca tente fugir de um acidente desviando para baixo da pista.

- 🚲 Quando o ciclista que estiver na frente do pelotão ditando o ritmo quiser sair, sairá em uma das curvas subindo no relevê. O segundo ciclista do pelotão terá a obrigação de ditar o mesmo ritmo de forma que todos os ciclistas passem pelo que saiu da ponta por baixo (à esquerda). Assim a formação será mantida e todo o pelotão ultrapassará o ciclista que saiu e que retornará ao grupo na última posição.
O ciclista que está liderando sempre sairá da primeira posição nas curvas, e para isso ele terá que fazer mais força. Quando você estiver liderando e quiser revezar, você deve verificar, olhando sobre o ombro direito, se a pista está livre logo atrás de você. Assim que se certificar, acelere para subir no relevê permanecendo no alto, sem descer, até a passagem de todo o pelotão. Se o ciclista não acelerar antes de sair da ponta, o ciclista que está em sua roda poderá tocar na sua roda traseira, o que poderá causar um acidente onde todos os participantes do revezamento poderão se envolver;
- 🚲 Se você estiver treinando na pista baixa, porém bem próximo à linha preta e observar um ciclista na Côte d'Azur quando estiver se aproximando da curva, suba um pouco e fique próximo da linha vermelha. Avise em voz alta de sua presença. Lembre-se que o ciclista que entra na curva na parte inclinada também inclina e o ciclista que está na Côte d'Azur está perpendicular ao solo. Dessa forma, poderá ocorrer um choque e um acidente. Se estiver liderando um pelotão, avise com a mão que irá subir um pouco na pista;
- 🚲 De forma alguma ultrapasse qualquer ciclista pela Côte d'Azur;
- 🚲 Evite pedalar lado a lado no velódromo. Andar lado a lado dificulta a ultrapassagem e põe em risco os demais ciclistas;
- 🚲 Aos iniciantes: quando existirem muitos ciclistas experientes na pista, espere um pouco para começar a pedalar. Apresente-se aos mesmos, troque ideias e espere eles terminarem o treino para começar o seu.

LEMBRE-SE, O VELÓDROMO DEVE SER UTILIZADO DE FORMA SEGURA E RESPONSÁVEL.

SIGA SEMPRE ESSAS RECOMENDAÇÕES. DELAS DEPENDEM A SUA SEGURANÇA E A DOS OUTROS CICLISTAS.

**SEJA BEM VINDO!
ESTAMOS MUITO FELIZES COM VOCÊ EM NOSSO PELOTÃO!**

WWW.FECIERJ.ORG.BR

