



## REGOLAMENTO TECNICO

### ATTIVITÀ DI BMX



#### PRESENTAZIONE

Verso la fine del 1983 si è presentato un nuovo modo di fare della bicicletta: il BMX.

Ci si è resi subito conto che i ragazzi ne erano entusiasti, accentuando l'interesse dell'industria del settore. Il ciclismo UISP che ha sempre tenuto in evidenza il carattere popolare e ricreativo dello Sport, dopo aver accertato che le caratteristiche della nuova disciplina (attività motoria-ricreativa e fuori dai pericoli del traffico) collimavano con quanto la UISP ha sempre promosso, la Lega Nazionale Ciclismo ha varato un piano per la promozione e diffusione del BMX, accentuandone le caratteristiche di «gioco sportivo» adatto a feste popolari, sagre, campi ricreativi, ecc. ..., privilegiando l'attività motoria rispetto all'aspetto tecnico; suggerendo iniziative su piste provvisorie ed occasionali, realizzate con povertà di materiale e ricchezza di fantasia.

È con questa premessa che ci siamo avvicinati al BMX, con la prospettiva di crearne una vera e propria specialità, con operatori, G.S., atleti, tecnici e quindi un suo regolamento.

#### ART. 1 - Categorie

L'attività di BMX, approvata dalla 12<sup>a</sup> Assemblea Nazionale di Tirrenia (del 17 e 18 dicembre 1983) è aperta ai ragazzi ed agli adulti, di ambo sessi, divisi nelle seguenti categorie:

| Cat.   | Anni             | (anno solare) |
|--------|------------------|---------------|
| Cat. A | 5 anni           | »             |
| Cat. B | 6 anni           | »             |
| Cat. C | 7 anni           | »             |
| Cat. D | 8 anni           | »             |
| Cat. E | 9 anni           | »             |
| Cat. F | 10 anni          | »             |
| Cat. G | 11 anni          | »             |
| Cat. H | 12 anni          | »             |
| Cat. I | 13 anni          | »             |
| Cat. L | 14 anni          | »             |
| Cat. M | 15-16 anni       | »             |
| Cat. N | 17-18-19 anni    | »             |
| Cat. O | 20 anni ed oltre | »             |

Per le Categorie A e B la attività deve essere limitata e su percorsi dolci (con poche difficoltà).

#### ART. 2 - Attività promiscua

È consentita l'attività promiscua tra maschi e femmine, facendo gareggiare le femmine con i maschi di un anno inferiore (ad esempio: una ragazza di 13 anni può gareggiare con i ragazzi di 12 anni), con classifica e premiazione separata.

#### ART. 3

La gara di una categoria può svolgersi se ci sono almeno 2 concorrenti.

#### ART. 4 - Tesseramento

Per partecipare alla attività di BMX bisogna essere tesserati all'UISP:

- da 5 a 16 anni con la tessera ARCI ragazzi
- dai 17 anni in su con la tessera dell'UISP
- oppure, per tutte le età, essere in possesso dell'«Invito all'UISP» che dà la copertura assicurativa ed ha validità massima di 30 giorni. I possessori dell'Invito all'UISP non possono partecipare ai Campionati UISP. I tesserati della F.C.I., dell'AIB e degli Enti di Promozione Sportiva possono partecipare alle gare UISP solo se muniti di tessera UISP o dell'invito all'UISP (che si può rilasciare anche sul luogo di gara).

#### ART. 5 - Tassa Gara

La quota di iscrizione alle manifestazioni non può superare lire 1.000 per i tesserati fino a 16 anni e lire 2.000 per i tesserati da 17 anni in poi.

#### ART. 6 - Tipo di Biciclette

Le gare possono essere effettuate con biciclette di qualsiasi marca, purché rispondenti ai seguenti requisiti:

- ruote con diametro massimo da 20 pollici.
- sono strettamente vietati i molleggi anteriori o posteriori

- c) la bici dovrà essere munita anteriormente di una targa porta-numero; i concorrenti possono altresì essere identificati con un numero pettorale, oppure con un numero attaccato alla schiena;
- d) tutte le componenti della bici che potrebbero causare incidenti e danni per il corridore o per terzi dovranno essere ricoperte da materiale antiurto. Inoltre le leve dei freni dovranno terminare con una sfera del diametro minimo di 10 mm.
- e) parafanghi, paracatena, impianto di illuminazione non sono ammessi;
- f) non è consentito l'uso del cambio;
- g) la struttura di base della bicicletta deve essere idonea ad altre prestazioni in piena sicurezza. Prima di iniziare le gare le bici dovranno essere sottoposte ad un controllo tecnico.

#### ART. 7 - **Abbigliamento**

Il casco è obbligatorio. La mentoniera dovrà essere chiusa. Dovranno essere indossate maglie con le maniche lunghe fino ai polsi. È consentito l'uso di pantaloni di qualsiasi tipo, purché il fondo sia aderente alla gamba del corridore. Non sono ammessi pantaloni corti. È consigliato l'uso di stivali con la suola morbida, ginocchiere e gomitiere sono raccomandate, mentre sono obbligatorie nelle gare indoor. I guanti sono obbligatori; sono obbligatorie le scarpe ginniche alte (per la protezione delle caviglie).

#### ART. 8 - **Circuito**

Un circuito di BMX può essere stabile oppure provvisorio e va realizzato su terra battuta o erba. Per i circuiti indoor potranno aversi fondi anche di altri materiali, come cemento o legno, su cui verranno approntati ostacoli artificiali.

#### ART. 9 - **Traguardo**

Nel circuito provvisorio la linea di partenza può coincidere con la linea di arrivo, mentre nel circuito stabile le due linee non dovranno coincidere.

#### ART. 10 - **Recinzione della pista**

Il circuito dovrà essere recintato per tutta la sua lunghezza, con transenne, corde o nastro colorato, in modo che il pubblico possa spostarsi intorno al tracciato e possa seguire ogni fase di gara ma non possa avere accesso all'area interna, che non è aperta al pubblico.

#### ART. 11 - **Percorso**

La lunghezza del tracciato potrà variare dai 200 ai 400 metri, tenendo presente che deve essere percorso in circa 40 secondi. Ogni singola manche comporta un solo giro del circuito.

#### ART. 12 - **Partenza**

La partenza deve essere data con l'ausilio di un cancello di partenza, automatico (elettronico) o manuale, posto sopra una pedana, la cui altezza minima sarà di mt. 1,50 nei circuiti stabili e di almeno cm. 50 nei circuiti provvisori. La superficie anteriore della pedana dovrà essere ripida, con una pendenza tale che la ruota posteriore risulti più alta di 30 cm. di quella anteriore. La lunghezza minima della pedana dovrà essere di 8 metri nei circuiti stabili, e di mt. 4 nei circuiti provvisori.

#### ART. 13 - **Rettilineo di partenza**

Il rettilineo di partenza dovrà essere lungo almeno 35 mt. e largo mt. 6,50. Il primo ostacolo si dovrà trovare non prima di 20 mt.: queste misure valgono per i circuiti stabili, mentre per quelli provvisori la larghezza del rettilineo di partenza dovrà essere rapportata a quella della pedana.

#### ART. 14 - **Delimitazione percorso**

Il circuito dovrà essere delimitato con materiale mobile, come pneumatici di autovetture, balle di paglia. Specialmente le curve dovranno essere adeguatamente segnalate e delimitate. Se si usano paletti dovranno sporgere dal terreno almeno due metri. Lo striscione di arrivo non è indispensabile, se esiste, i pali di sostegno dovranno essere posti ad almeno due metri dal tracciato di gara. Si può tracciare la pista con birilli.

#### ART. 15 - **Rettilineo**

Nei circuiti stabili la pista dopo il rettilineo di partenza dovrà avere una larghezza di metri 5, mentre in quelli provvisori dovrà essere larga almeno metri 3. Il cancello di partenza dovrà ospitare al massimo 8 concorrenti. La distanza minima tra due manubri dovrà essere di 20 cm.

#### ART. 16 - **Linea dei 15 metri**

I primi 15 metri del tracciato dopo la partenza saranno delimitati da una linea (linea dei 15 mt.) e la pista sarà divisa in corsie. In questo primo tratto i concorrenti dovranno mantenersi all'interno della loro corsia, in caso contrario la partenza dovrà essere ripetuta.

#### ART. 17 - **Ostacoli**

L'altezza massima degli ostacoli, sia nei circuiti provvisori che in quelli stabili, deve essere di cm. 40: anche i giovanissimi debbono poterli superare senza difficoltà.

#### ART. 18 - **Parco corridori**

Nei pressi della zona di partenza deve essere allestito un parco chiuso, adeguatamente recintato, a servizio dei concorrenti e per le riparazioni delle biciclette (anche da parte dei meccanici).

#### ART. 19 - **Prove**

Ogni concorrente regolarmente iscritto ha diritto ad effettuare delle prove di ricognizione del tracciato (al massimo 4 prove a testa), nel periodo di tempo previsto per tali prove, che si svolgeranno alla presenza del Direttore di Gara e del servizio sanitario.

#### ART. 20 - **Scorrettezze**

Se un concorrente anticipa la partenza, la stessa dovrà essere ripetuta ed il concorrente richiamato. Se lo stesso corridore ripete la scorrettezza, verrà tolto di gara e classificato all'ultimo posto della manche. Alla partenza la ruota anteriore dovrà essere posata a terra e contro il cancello di partenza. Saltare il cancello o partire di slancio non è regolamentare.

#### ART. 21 - **Uscito di pista**

Ogni corridore uscito di pista potrà rientrarvi dallo stesso punto o dal più vicino posto sicuro. In nessun caso però potrà tagliare il tracciato, né trarre vantaggio dall'uscita di pista, né tantomeno danneggiare con il suo rientro un altro concorrente. Il taglio del percorso comporta la squalifica della manche.

#### ART. 22 - **Svolgimento gara**

Le gare hanno il seguente svolgimento:

- da una a tre manches di qualificazione per ogni categoria. Tale scelta sarà determinata sulla base del numero globale dei concorrenti di tutte le categorie.
- successivo passaggio ai quarti di finale, semifinale e finale.
- secondo il numero degli iscritti della categoria possono essere evitate le fasi intermedie tra qualificazioni e finale (quarti e/o semifinali);

- la disposizione dei corridori al cancello di partenza sarà fissata prima della gara per sorteggio.

#### ART. 23 - Qualificazioni

In caso di due o tre manches di qualificazione, si assegna un punteggio al concorrente, sulla base dell'ordine di arrivo di ciascuna manche, con 1 punto al 1°, 2 punti al 2°, ecc...

Passa la qualificazione il concorrente con minor punteggio. A parità di punteggio si tiene conto dell'ordine di arrivo dell'ultima manche di qualificazione. Fra due manches della stessa categoria dovrà essere osservata una pausa di 10 minuti.

#### ART. 24 - Segnalazioni in pista

Per le segnalazioni vengono utilizzate alcune bandiere, che sono:

- verde: pista libera;
- gialla: falsa partenza, pericolo;
- rossa: stop alla gara;
- bianco/nera: un giro alla fine;
- a scacchi: arrivo;
- blu: infrazione di concorrente. Questa bandiera è affidata agli ispettori di percorso. Per sviluppare il senso di lealtà e di giustizia dei ragazzi si possono nominare ogni gara, con estrazione a sorte, tre «Ispettori volontari di percorso», che aiuteranno il direttore di Gara segnalando le eventuali infrazioni dei concorrenti.

#### ART. 25 - Starter

Le partenze possono essere date:

- a) partenza con cancello manuale e con la formula «attenzione!» e quindi dopo due secondi «Pronti, via»: nel momento in cui si sta per pronunciare la «P» il cancello sta per abbassarsi;
- b) partenza con un cancello automatico o elettronico e semaforo luminoso a tre colori, rosso, giallo, verde.

#### ART. 26 - Assistenza gara

Durante le prove e in gara è obbligatoria la presenza sul tracciato di dispositivi di sicurezza e del servizio sanitario.

#### ART. 27 - Norme di gara

Per accrescere la conoscenza del regolamento del BMX-UISP da parte dei concorrenti, dei genitori e degli spettatori, è opportuno che sia esposto e ben visibile un cartellone con le principali regole di gara.

#### ART. 28 - Direttore di gara

Per ogni manifestazione La Lega Ciclismo competente designerà un Direttore di Gara, che può essere scelto anche tra i dirigenti della società organizzatrice. Le sue decisioni sono irrevocabili. Egli può, in qualsiasi momento, escludere dalla gara tutti quei corridori che, con il loro comportamento e le loro parole, nuocciono al regolare svolgimento della manifestazione ed alla sicurezza degli altri concorrenti. Chiunque darà calci o spingerà con le mani o con i piedi altri concorrenti sarà immediatamente squalificato dalla gara.

#### ART. 29 - Giudici di gara

Il Direttore di Gara sarà aiutato da Giudici di Gara o Commissari di Gara (da uno a tre), designati dalla Lega Ciclismo competente, anche fra dirigenti di società che possono eventualmente esser, nominati sul posto dal direttore di Gara, che può pure nominare Ispettori di percorso, oltre a quelli previsti dall'art. 24.

#### ART. 30 - Reclami

I reclami devono essere formulati direttamente dal corridore, in forma scritta e senza pagamento di alcuna tassa,

oppure dal dirigente della società di appartenenza, entro mezz'ora dalla fine della manche incriminata. I reclami vanno presentati alla Giuria, formata dal Direttore di gara e dai Giudici o Commissari di Gara.

#### ART. 31 - Squalifiche

La Giuria può squalificare o sospendere per un periodo determinato qualsiasi concorrente per scorrettezze, insubordinazione, ritardo, infrazioni varie, ad esempio:

- falsare o cercare di falsare in qualsiasi modo i risultati della gara;
- partecipare alla gara nonostante una squalifica;
- violare il regolamento;
- modificare una bicicletta precedentemente verificata;
- cercare dei vantaggi in maniera scorretta.

I corridori sono anche responsabili del comportamento dei loro accompagnatori e ne rispondono in prima persona;

#### ART. 32 - Premiazioni

Premiazioni: tutti i concorrenti classificati nella finale saranno premiati con oggetti simbolici (diplomi, medaglie, targhe o coppe), oppure con oggetti di utilità (libri, materiale sportivo, ecc.). Sono ovviamente vietati i premi in danaro. Possono essere previsti premi di rappresentanza per le società, sia in base al maggior numero di partecipanti che in base ai piazzamenti ottenuti.

ART. 33 - A titolo sperimentale e promozionale nessuna tassa dovrà essere versata alla Lega ciclismo competente per l'approvazione delle gare di BMX. Le quote di iscrizione alle gare sono esenti dal prelievo per «autofinanziamento» a favore della Lega Nazionale.

#### ART. 34 - Risultati

I risultati completi di ogni gara devono pervenire alla Segreteria Nazionale della Lega Ciclismo UISP entro 8 giorni dall'effettuazione, firmati dal Direttore di gara e dai componenti la Giuria, per la stesura delle classifiche annuali. La Segreteria Nazionale fornirà appositi moduli per la raccolta dei risultati.

ART. 35 - I tesserati UISP possono partecipare a competizioni internazionali chiedendo il nulla-osta di autorizzazione a correre alla Segreteria Nazionale della Lega, che fornirà copia di questo nulla-osta ai responsabili dell'ente organizzatore della gara.

ART. 36 - Il giornale nazionale «In bicicletta» terrà apposita rubrica sull'attività BMX, a cui tutti i soci possono mandare articoli e foto per la pubblicazione.

#### ART. 37 - Fasce di età

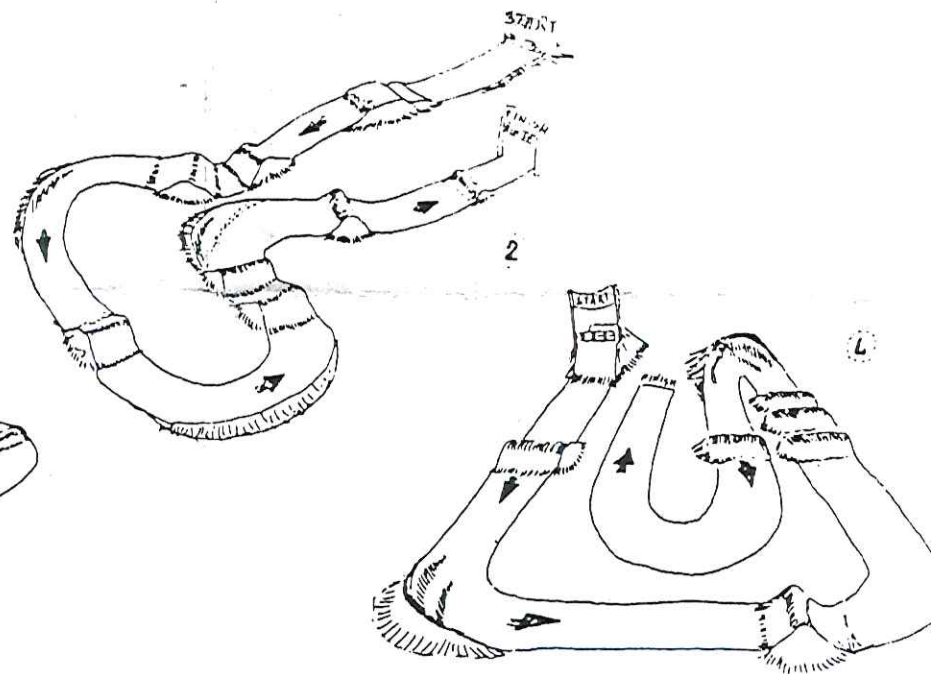
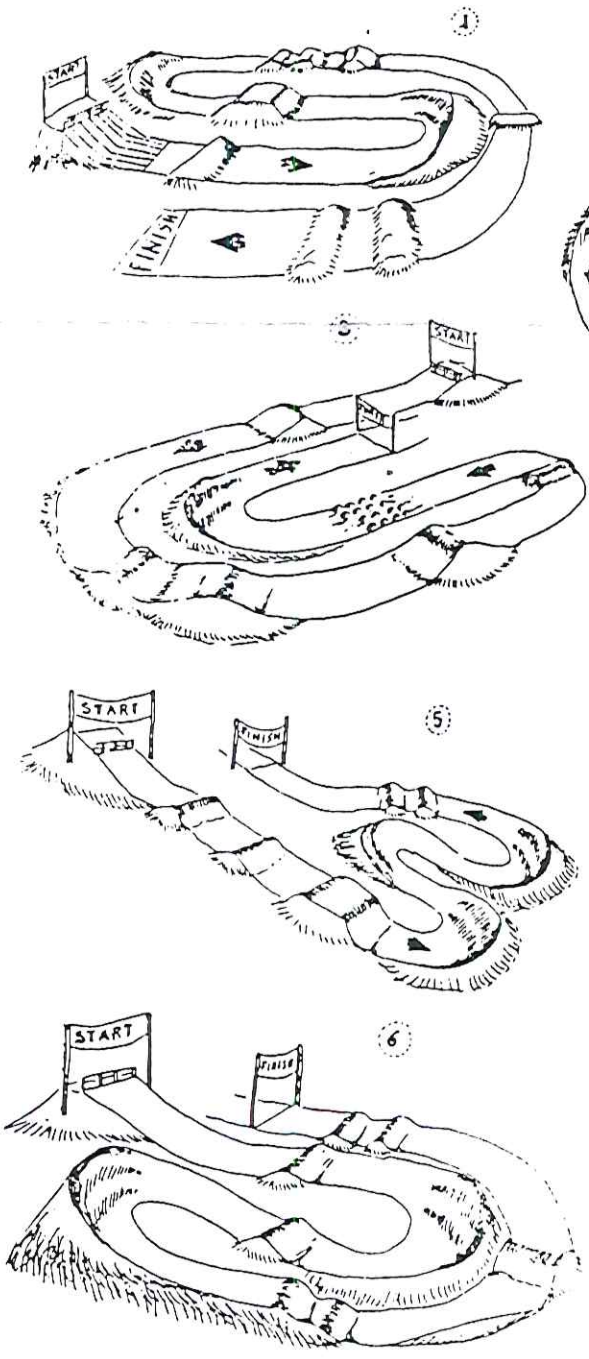
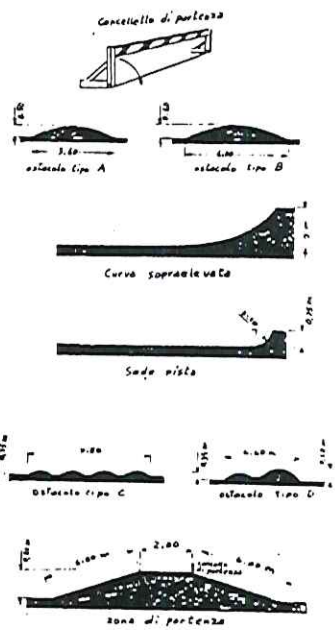
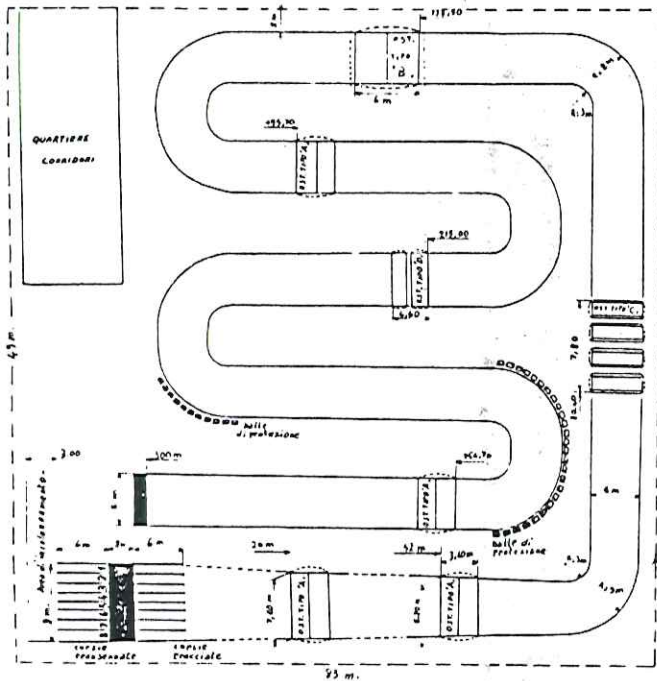
Le gare possono essere organizzate per fasce di età, il più possibile affini competitivamente, che vengono definite con termine «under», ad esempio, under 10 significa una fascia di età dai sei ai nove anni compresi.

ART. 38 - Ogni Lega Regionale dovrà designare un proprio Coordinatore Regionale per il BMX, che può essere pure nominato dalle Leghe Provinciali e Zonali Ciclismo UISP.

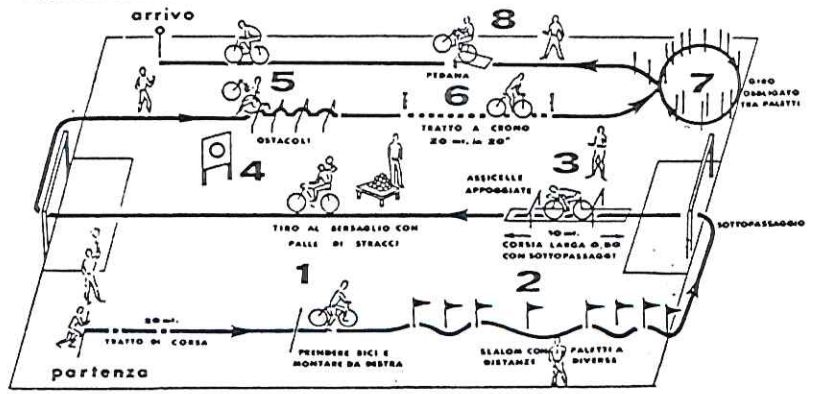
ART. 39 - La competenza per l'emissione di ulteriori norme e modificazioni od integrazioni del presente regolamento è di competenza della Commissione Giovanile Nazionale, di concerto con le altre Commissioni di lavoro Nazionali.

ART. 40 - Per quanto non contemplato dal presente regolamento e dalle eventuali integrazioni si applica, per analogia, quanto previsto dal Regolamento Nazionale Tecnico e Organico Lega Ciclismo UISP.

ART. 41 - Si allegano alcuni modelli di piste da BMX.



# GRAFICO DI UNA GIMKANA CICLISTICA



Formato seguito alle norme emanate dalla Commissione Tecnica Nazionale per l'attività del giovanilismo, presentiamo un grafico di percorso di una ginkana ciclistica da effettuarsi su di un campo sportivo, giardini pubblici, scuola, nelle piazze e presso case del popolo, ecc. ecc.

Questo grafico è indicativo e sta nella fantasia di chi organizza i giochi, variare gli ostacoli con altri accorgimenti sempre.

Far passare la palla dentro un cerchio (tipo basket).

Indicare il significato dei cartelli stradali.

Prevedere da un tavolo tre nastri di colore diverso ed appenderli tra apposti ganci corrispondenti al colore degli nastri ecc.

**REGOLAMENTO**

**PENALITÀ IN SECONDI, DA AGGIUNGERE AL TEMPO IMPIEGATO NEL PERCORSO**

- Prova 1: senza penalità, da eseguire regolarmente
- Prova 2: più 5" per ogni scatto di pedale
- Prova 3: più 5" per ogni assicella abbattuta
- Prova 4: più 5" per ogni bersaglio fatto meno 5" o 10" o 15" se centrato
- Prova 5: più 5" per ogni ostacolo abbattuto
- Prova 6: più tanti secondi quanti innescati in più o in meno nella prova
- Prova 7: più 5" per ogni pedale abbattuto
- Prova 8: più 5" se non superata

## LO SVILUPPO DELLA PISTA



### PERCORSO:

Dai 200 (min.) ai 400 metri (max.)

Rampa di partenza in discesa lunga almeno 20 m. con apice di altezza di almento 1,5-2 metri

Larghezza minima della rampa di avvio è di metri 8 per almeno 15 metri.

La rampa d'avvio lungo i primi 15 metri sarà divisa da strisce ben visibili dai concorrenti in 8 corsie da 1 metro l'una. I piloti dovranno attenersi alla stessa traiettoria per i primi 15 metri.

Il primo ostacolo non potrà essere situato prima di 25 metri dal via e la prima curva (preferibilmente di 90°) non prima di 35 mt. dal via le curve si dislocano a pia-

cimento lungo il tracciato come gli ostacoli (a parte il primo).

Le curve devono avere una larghezza minima di 5 mt. e sono preferibili con appoggio (o paraboliche).

Gli ostacoli:

I salti non devono superare gli 80 centimetri di altezza mentre i dossi o le grosse cunette possono tranquillamente superare questa altezza.

È da notare che si possono collocare salti.

Dati pista BMX 0,8 cm      1 metro su scala 1/120

1° RETTIFILO: Lungo mt. 35 largo mt. 8 i primi 25 m per poi restringersi fino a 6 mt. dopo i 35 mt molto dolcemente.

2° RETTIFILO: Lungo mt. 10 e largo mt. 6

3° RETTIFILO: Lungo mt. 2,5 e largo mt. 6

4° RETTIFILO: Lungo mt. 15 e largo mt. 6

5° RETTIFILO: Lungo mt. 7 e largo mt. 6

6° RETTIFILO: Lungo mt. 25 e largo all'inizio mt. 6 e in fondo mt. 4,5

7° RETTIFILO: Lungo mt. 20 e largo mt. 4,5

1<sup>a</sup> CURVA: Raggio min.: mt. 4 e Raggio max.: 10 mt.  
Larga 6 mt. / curva a 90°

2<sup>a</sup> CURVA: Raggio min.: mt. 2 e Raggio max.: 8 mt.  
Larga 6 mt. / curva a 180°

3<sup>a</sup> CURVA: Raggio min.: mt. 2 e Raggio max.: 8 mt.  
Larga 6 mt. / curva a 90°

4<sup>a</sup> CURVA: Raggio min.: mt. 3 e Raggio max.: 9 mt.  
Larga 6 mt. / curva a 90°

5<sup>a</sup> CURVA: Raggio min.: mt. 3 e Raggio max.: 9 mt.  
Larga 6 mt. / curva a 90°

6<sup>a</sup> CURVA: Raggio min.: mt. 8,5 e Raggio max.: 13 mt.  
Larga 4,5 mt. / curva a 90°

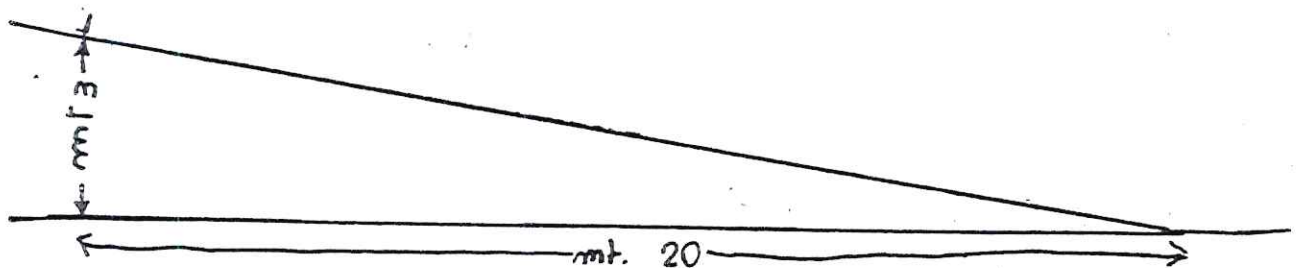
N.B.: Le curve devono essere preferibilmente dotate di appoggio.

### RAMPA DI PARTENZA:

Altezza dell'apice da cui prendono il via i piloti mt. 2 o 3 (a scelta)

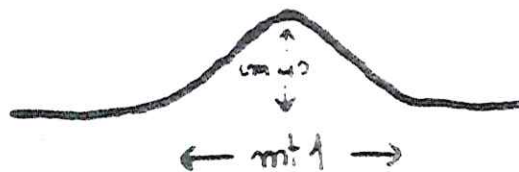
Lunghezza della discesa mt. 20 se alta mt. 3  
oppure mt. 15 se alta mt. 2

Larghezza minima per i primi 15 mt. è di 8 mt.  
divisa in 8 corsie da mt. 1 l'una



1° Salto: alto mt. 0,40 e lungo mt. 1 situato al 9° metro del 2° rettifilo

2° Salto: situato al 3° metro del 5° RETTIFILO

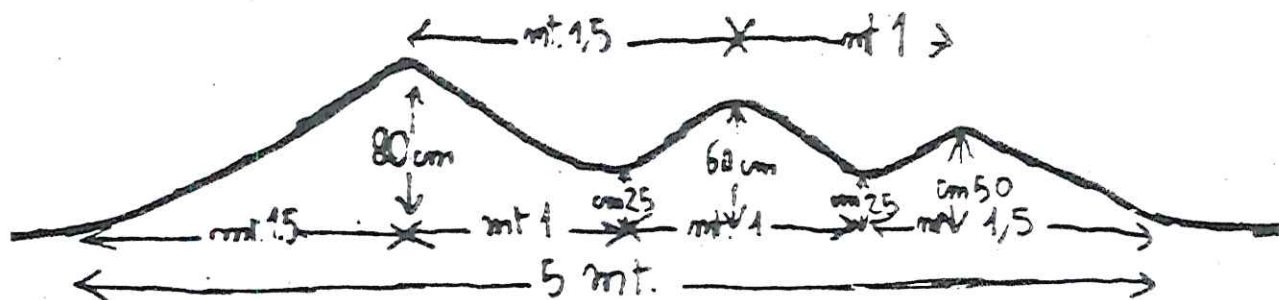


3° Salto triplo:

formato da 3 dossi

il primo dei quali è situato al 15° mt. del 6° RETTIFILO

L.T. = Linea di terra



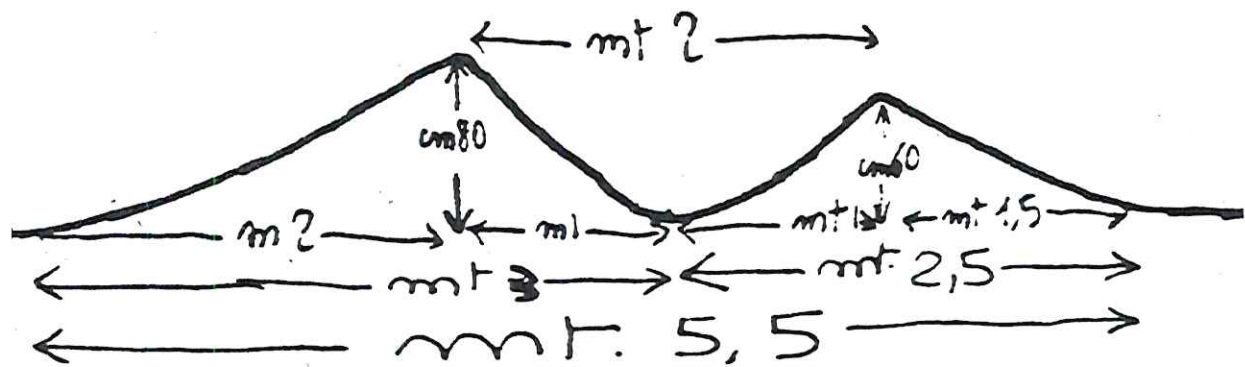


il primo salto è alto cm. 80 e lungo mt. 2,5 in linea di terra con la salita che termina a mt. 1,5 sulla L.T. e la discesa che inizia a mt. 1,5 su L.T. e termina a mt. 1 dall'apice della salita.

il secondo salto dei tre è alto cm. 60 e lungo mt. 1 il suo apice dista da quello del primo salto m. 1,5

il terzo della serie è alto cm. 50 e lungo mt. 1,5 per avere una discesa più lunga in modo da regalare un atterraggio più morbido a chi compie tutto in un solo salto; il suo apice dista mt. 1 dal secondo salto e mt. 2,5 da quello del primo.

**NOTA BENE:** il punto congiunzione fra discesa del primo con salita del secondo e fra discesa del secondo salto e salita del terzo non coincide con lt. ma è sopraelevato da questa di 25 cm per permettere ai concorrenti più giovani che non superano l'ostacolo con un solo balzo, come invece fanno i più anziani ed esperti piloti di passare uno ad uno i salti senza subire forti contraccolti che comprometterebbero molto l'assetto di questi portandoli talvolta a cadere.



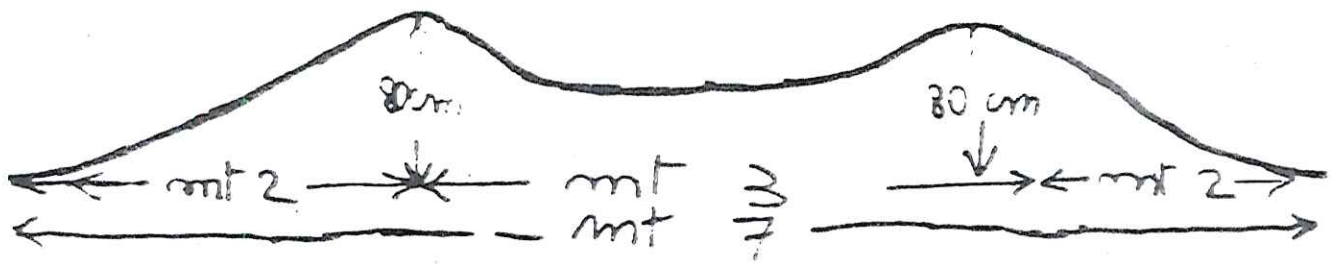
#### 4° Salto doppio

Questo ostacolo è situato al 10° mt. del 7° rettifilo, poco prima del traguardo.

Il primo dei due salti è alto 80 cm. il suo apice dista mt. 2 da quello del seguente alto cm. 60.

Il primo salto è lungo complessivamente mt. 3 sulla linea di terra ed ha la salita lunga il doppio della sua discesa per slanciare meglio il pilota in lungo e non in alto (vedi schema dei salti visti in sezione con tutte le misure necessarie per la costruzione di questi).

Il secondo salto ha la discesa lunga «1/2» in più della salita per dare un atterraggio molto morbido a chi supera l'ostacolo con un balzo. La sua lunghezza complessiva dev'essere di mt. 2,5.

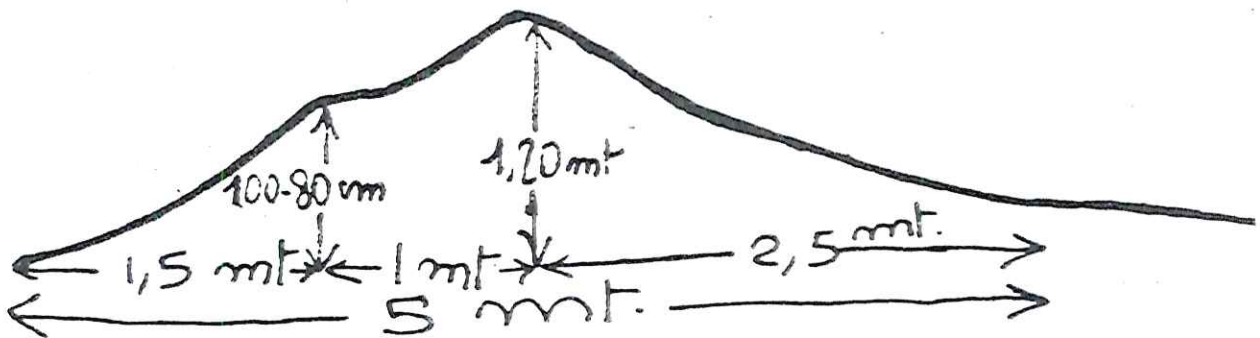


### 1° Doppio Dosso

È situato a 25 mt. dalla partenza.

la sua lunghezza complessiva è di mt. 7

la distanza degli apici delle due cunette sul dosso è di mt. 3 come quella della parte centrale superiore e pianeggiante del dosso che è alta cm. 50 mentre le due cunette sono alte cm. 80.



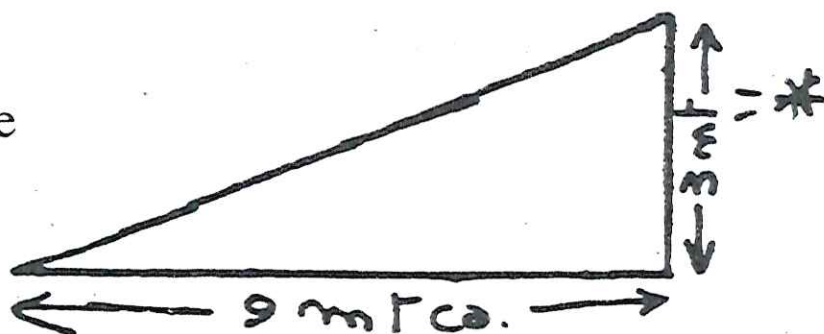
### 2° Dosso a sbalzo

Questo ostacolo è appostato al 5° mt. del 4° rettifilo  
 la sua lunghezza complessiva è di mt. 5 il primo sbalzo  
 appostato a metà della brusca e corta salita deve slan-

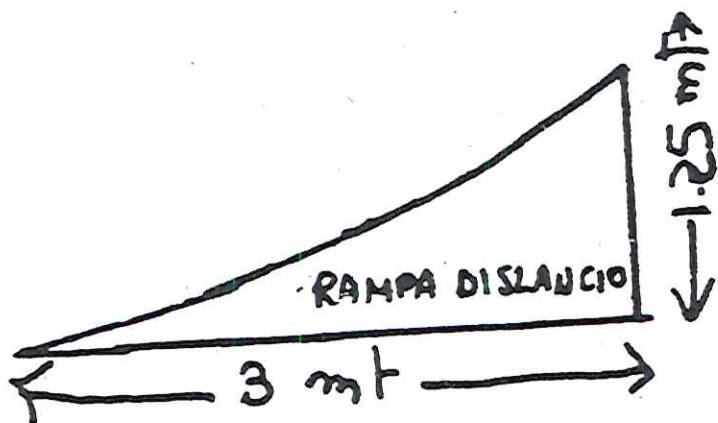
ciare bene in alto; questo sbalzo è situato a circa 100-80 cm. di altezza mentre il secondo sbalzo si pone a circa un metro più in là del primo a mt. 1,25 di altezza ne segue una lieve e lunga discesa per la «Planata»

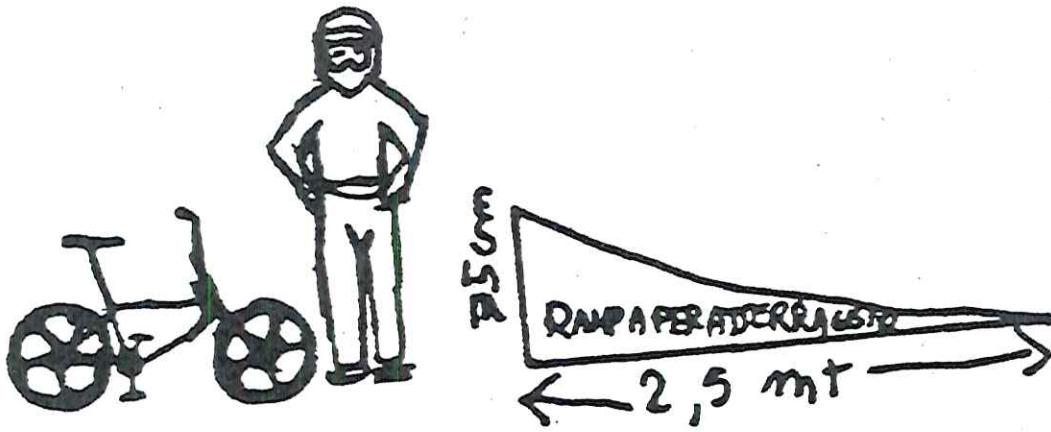
## ATTREZZATURE PER ESIBIZIONI (FREESTYLING-BMX)

Discesa artificiale  
Non necessaria



Salto





Quarter Pipe (Ramp)  
Vedi progetto Bob Haro (USA)