

## Esports

### BMX

Aquest any hi ha una nena de 1r ESO que és campiona d'Espanya de BMX, la revista ELI vol informar-vos i donar-vos a conèixer aquest esport.

#### Origen de la BMX:

Es va originar a Califòrnia al començament dels anys 70, quan els joves intentaven imitar els campions de motocròs amb les seves bicicletes. En els anys 80 es va generalitzar la variant coneguda com a *race*, o carreres en circuits de terra, molt similars als realitzats amb motos. Més tard, a mitjans de la dècada dels 80, amb les primeres bicis exclusives de **freestyle** es començarien a fer trucs en **skateparks** o fins i tot al carrer, consolidant el que ara coneixem com BMX. L'abril de **1981**, es funda la Federació Internacional de BMX, i el primer campionat del món es va celebrar el **1982**.

#### Característiques de les BMX:

Les bicicletes són de mida petita (les rodes tenen un diàmetre de 20 polzades), per guanyar maneabilitat sobre elles. Els quadres solen estar fabricats en cromomoly 4130 (aliatge de crom i molibdè) i solen ser una mica més llargs per a Rampa i *Dirt Jump* (21-21.5 polzades) i els curts (20,75, 20.5 polzades) per a Street (carrer). La mida del plat canvia depenent de la modalitat. En rampa, flatland i street es porten pel normal petits, amb relacions que varien des de 25 dents de plat a 30, principalment per lleugeresa i comoditat, un plat així petit no toca amb les superfícies a grindar, i els plats més grans (35, 40 dents) s'usen en *dirt* i *race* per desenvolupar major velocitat, donada la major mida del plat, però s'estan abandonant pel seu elevat pes.

El *rotor* és freqüentment usat per a *flatland* i rampa, per poder donar voltes al manillar sense problemes amb els frens, i en carrer és substituït per un cable, que a causa de la seva longitud és possible donar al menys una volta, o eliminat, manera d'anar denominada Brakeless (sense frens).

Els *pegs*, que són uns suports fets amb cromoly, alumini mecanitzat o plàstic (l'última fornada) es solen utilitzar en la majoria de modalitats a excepció del *Dirt Jump* i *Race*, essent utilitzats en rampa per fer *stalls*, consistents a clavar-se en el coping de la rampa i realitzar trucs com mantenir-se sobre un peg, etc., i en carrer per a grindar

sobre ciment, baranes, bancs etc..., i solen ser més llargs i resistents de l'habitual, a nivell mundial s'anomena Bunnyhop el que traduït al català seria el "salt del conill". És una tècnica semblant a la de l'*Ollie* (salt en skate, anomenat així pel seu creador Alan Ollie)..

#### Modalitats de la BMX:

**RACE:** Es realitza en una pista que és una emulació del motocròs, hi ha dos tipus de bici definides pel diàmetre de la llanta: 20" y 24". Les competicions són amb el mateix format que en l'atletisme de pista: Surten vuit corredors cada un pel carrer que li han assignat després de caure la tanca. El circuit té una longitud aproximada de 400 m que els corredors completen en aproximadament 30 segons. Només passen a la següent ronda els 4 primers classificats fins a formar una màniga final. Actualment el sistema amb què cau la tanca és el **Random Gate**, que consisteix en què l'interval de la veu i els xiulets és diferent.

**FreeStyle:** Dins del FreeStyle es diferencien 5 modalitats:

**Dirt jump:** consisteix a realitzar salts (jumps) acrobàtics utilitzant rampes de terra (dirt).

**Flatland:** la modalitat en la qual les acrobàcies (tricks) són exercides en una superfície de concret o paviment, realitzant girs pujant en els pegs, el quadre, manillar.

**Park:** Consisteix a realitzar acrobàcies utilitzant un conjunt de rampes i altres obstacles de concret o fusta (en una configuració anomenada "park").

**Vert:** per realitzar aquesta modalitat és necessari comptar amb una rampa de fusta amb almenys una secció completament vertical en la part superior.

**Street:** s'utilitzen obstacles del carrer (street), és a dir, part del terreny urbà com: bancs, baranes, parets, plans inclinats, escales... o qualsevol element urbà en què el *rider* vulgui aplicar la seva tècnica.

**BunnyHop:** És el salt bàsic de BMX. Consisteix a tirar del manillar cap a dalt i després empènyer-lo cap a davant mentre es recullen les cames per deixar que la bici pugui.

**180 BunnyHop:** Es fa un salt des del terra i es gira 180 graus en l'aire. S'empra per començar un *Fakie*, ja que l'aterratge es fa cap a enrere.

