



FITRI Young
Bike Skills

- Area 50x30m
- 2 fotocellule
- 6 coni grandi
- Cestino e 2 borracce
- Fettuccia metrica
- 6 cinesini rossi
- 20 cinesini gialli
- 8 cinesini verdi

BIKE SKILLS. STIMOLI TECNICI PROPOSTI

	STIMOLO PROPOSTO	COSA VOGLIAMO VEDERE SAPPIA FARE L'ATLETA
PARTENZA		
0		<ul style="list-style-type: none"> • accelerazione massima per 50m • coordinamento nella esecuzione di esercizio massimale • gestione della tecnica in accelerazione (postura sui pedali, presa manubrio, oscillazione) • traiettoria rettilinea e impostazione curva
1	Curva a sn e rilancio	<ul style="list-style-type: none"> • Impostazione traiettoria ottimale curva • tecnica di guida • rilancio e accelerazione (vedi punto 0) per 30m
2	Curva a gomito	<ul style="list-style-type: none"> • Impostazione traiettoria ottimale curva
3,4,5	Esercizio a 8	<ul style="list-style-type: none"> • Gestione del mezzo, equilibrio, velocità e traiettorie caratteristiche dell'esercizio a 8
6, 7,8,9	Slalom gigante	<ul style="list-style-type: none"> • Gestione del mezzo, traiettorie, equilibrio e veloce cambio di direzione
10	Curva guidata	<ul style="list-style-type: none"> • Gestione mezzo e velocità in spazi stretti e traiettorie guidate • Accelerazione e impostazione traiettoria ottimale verso l'esercizio successivo
11	Slalom stretto	<ul style="list-style-type: none"> • Gestione mezzo, equilibrio e cambio di direzione veloce • Accelerazione e impostazione traiettoria ottimale verso l'esercizio successivo
12,13,14	Successione di curve a gomito e accelerazioni per 60m	<ul style="list-style-type: none"> • accelerazione massima per 60m • coordinamento nella esecuzione di esercizio massimale • gestione della tecnica in accelerazione (postura sui pedali, presa manubrio, oscillazione) • traiettoria rettilinea e impostazione curva
15	Frenata	<ul style="list-style-type: none"> • Frenata stabile nel minor spazio possibile
16,17	Borraccia e Cestino (la prima volta con il braccio sn e la 2° volta con il ds)	<ul style="list-style-type: none"> • Presa bassa della borraccia e gestione equilibrio • Getto della borraccia nel cestino
18,19	Curve a gomito e rilancio di 50m	<ul style="list-style-type: none"> • Frenata stabile nel minor spazio possibile
20	Frenata	
21,22	Come 16,17 con l'altro braccio	<ul style="list-style-type: none"> • Come 16,17 con l'altro braccio
23	Curva a ds e rilancio	<ul style="list-style-type: none"> • Come i precedenti
24	Curva e impostazione traiettoria	<ul style="list-style-type: none"> • Come i precedenti
25	Slalom stretto	<ul style="list-style-type: none"> • Come 11 nel verso opposto
26	Curva guidata	<ul style="list-style-type: none"> • Come 10 nel verso opposto
27,28,29,30	Slalom gigante	<ul style="list-style-type: none"> • Come 6,7,8,9 nel verso opposto
31	Curva a ds e rilancio	<ul style="list-style-type: none"> • Come i precedenti
ARRIVO		

BIKE SKILL. REGOLAMENTO

- 1) La partenza avviene da fermo e con un piede a terra.**
- 2) La creazione della classifica è basata sul tempo finale a cui verranno aggiunti eventuali secondi di penalità**
- 2) la caduta di un birillo causa la penalità di 5s**
- 3) il taglio del percorso si evidenzia con taglio di un cono grande o due o più cinesini e comporta la squalifica. Un atleta può evitare la squalifica ripercorrendo il percorso esatto. Il taglio di un singolo cinesino rientra nel caso precedente e comporta la penalità di 5s.**
- 4) Il tempo è preso al taglio della linea di arrivo, manualmente o tramite cronometraggio elettronico**
- 5) Può essere prevista una telecamera come strumento da consultare per eventuali contestazioni**