

Prova di ammissione ai "Corsi di Maestro MTB e ciclismo fuoristrada della F.C.I."

La prova pratica di ammissione ai corsi prevede l'effettuazione da parte del candidato di :

- a) un circuito di esercizi in mtb per verificare capacità tecniche fondamentali;
- b) breve percorso di fondo per verificare capacità fisico-atletiche generali.

a) Circuito di esercizi:

Partenza

- surplace di 5 secondi
- slalom (n° 6 pali o birilli ad una distanza di circa 2,50/3 m. l'uno dall'altro)
- figura dell'otto (segnalata con birilli)
- numero 2-3 bunny hop in sequenza superando piccoli ostacoli di ca. 10 cm. di diametro a distanza di circa 10 m l'uno dall'altro.
- bascula
- 2 assi d'equilibrio larghi 20/25 cm. Lunghi 3m.
- un sottopasso non superiore a 150 cm dove effettuare la posizione fuorisella
- salire uno scalino di circa 15 cm senza urtare con le ruote
- scendere da un ostacolo di circa 20 cm (es: scalino) in salto.
- prendere e depositare una borraccia pedalando.
- salire e scendere dalla bicicletta in corsa
- progressione di velocità in piedi sui pedali
- frenata equilibrata in spazio delimitato e surplace di 5 secondi

Fine

b) Percorso di fondo:

la prova sarà effettuata su un breve percorso ciclistico, tipo cross country, della durata di circa 30 minuti per verificare le capacità fisico-atletiche generali.

Durante le prove pratiche è obbligatorio il casco.

Progressione sui Pedali



Smontata/Montata Ciclocross



Sottopassaggio



Asse Equilibrio

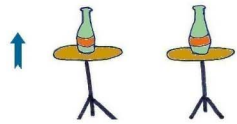
Frenata e Surplace



Bascula



Bunny Bop



Prendere/Posare Borraccia



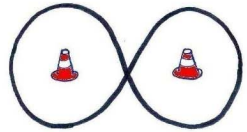
Gradino Salita/Discesa

GO!!!

Surplace



Slalom



Otto