

Prova di ammissione ai corsi "Tecnico Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi (T12)" della Federazione Ciclistica Italiana

La prova pratica di ammissione ai corsi prevede l'effettuazione da parte del candidato di un circuito di esercizi in mtb per verificare le capacità tecniche fondamentali.

Circuito di esercizi:

- surplace di 5 secondi
- slalom (pali o birilli ad una distanza di circa 2,50/3 m l'uno dall'altro)
- figura dell'otto
- bunny hop superando piccoli ostacoli di ca 10 cm di diametro
- 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

