



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# LA SICUREZZA IN BICICLETTA

Impostazione evento finale all'interno dell'Istituto



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Introduzione

A chiusura del progetto si può proporre all'Istituto di organizzare un piccolo evento che veda il coinvolgimento di tutti gli alunni delle classi che hanno aderito all'iniziativa.

Tale evento può rappresentare anche il primo step per eventuali manifestazioni successive a livello interscolastico, provinciale o regionale.

Di seguito si riportano le modalità di attuazione di tale evento.

Si distinguono due tipi di attività:

1. Prova di abilità cronometrata
2. Prova di abilità a punteggio



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Prova di abilità cronometrata

## Impianti ed attrezzature

E' possibile utilizzare qualsiasi tipo di bicicletta purché rispondente ai requisiti minimi di sicurezza (impianto frenante, ruote e telaio in buone condizioni)

La prova si può svolgere o all'interno di un'area di almeno m. 15x25 o su un rettilineo ampio almeno 6 metri e lungo almeno 60 metri.

In entrambi i casi per attrezzare il percorso occorrono: coni, ceppi, cinesini e ritti.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Prova di abilità cronometrata

## Modalità esecutive

Ogni alunno deve percorrere il percorso nel più breve tempo possibile senza commettere errori.

Nella tabella si riportano le abilità richieste e la tipologia degli ostacoli

Naturalmente la sequenza degli ostacoli è a discrezione dell'insegnante e/o del tecnico in base alle capacità individuali e del gruppo classe.

ABILITA' RICHIESTE	TIPOLOGIA DI OSTACOLI
Fase di sprint sui pedali	almeno 8 metri prima di un ostacolo
Percorsi obbligati curvilinei	utilizzando birilli o ceppi. L'ampiezza di tali percorsi deve essere di circa 2 metri
Strettoia ad imbuto	utilizzando birilli o ceppi o assi disposti per terra formando un imbuto con base larga di 3 metri e base stretta di 1 metro.
Slalom gigante	Utilizzare almeno 3 coppie di birilli distanti tra loro 1,5 metri. Tra una coppia e l'altra ci deve essere una distanza di circa 3 mt. Ogni coppia di birilli deve essere spostata di circa 1 metro (a destra o a sinistra rispetto alla linea di marcia)
Slalom speciale	Utilizzare almeno 6 birilli ad una distanza di circa 2-3 metri tra loro
Conversione ad U	Posizionare un ritto che indichi il passaggio



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Prova di abilità cronometrata

## Regolamento

Ogni alunno deve svolgere almeno due prove. Ai fini della classifica individuale viene considerato il miglior tempo tra le prove.

Ogni errore determina 3 secondi di penalità, nel caso di abbattimento o mancato superamento di un ostacolo.

Per la fase d'Istituto, viene redatta una classifica a tempi individuale. Da tale classifica si potrà estrapolare quella di classe tenendo conto della posizione ottenuta assegnando: 1 punto al 1° classificato, 2 punti al 2° e così via fino all'ultimo classificato.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# **Prova di abilità a punteggio**

## **Impianti ed attrezzature**

La prova si può svolgere o all'interno di un'area di almeno m. 15x25.

Occorre avere a disposizione, oltre a 12 coni, anche 6 assi lunghe 5 metri di larghezza variabile (2 da 40 cm. – 2 da 30 cm. – 2 da 20 cm.)



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Prova di abilità a punteggio

## Modalità esecutive

Vengono predisposte 3 diverse stazioni:

1. Strette con una mano
2. Slalom
3. Passaggio su tavole



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Prova di abilità a punteggio

## Modalità esecutive

### Strette con una mano

Segnare a terra 3 sezioni, una più stretta della precedente, rispettivamente di: 40 cm, 30 cm, 20 cm. di larghezza. Ogni sezione ha una lunghezza di 5 metri.

Le sezioni devono essere superate:

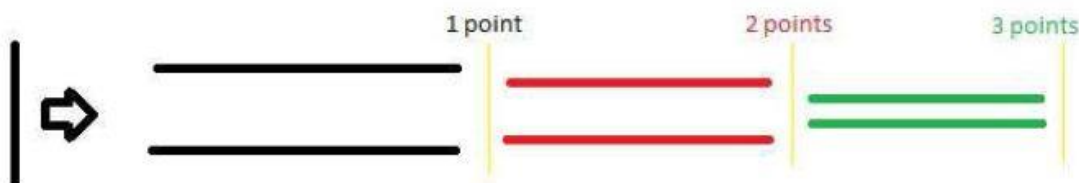
con una mano su manubrio e l'altra che tiene una pallina

con ambedue le ruote sempre all'interno delle linee

senza mettere piede a terra

senza far cadere l'oggetto che si tiene in mano.

Il punteggio viene acquisito ad ogni passaggio sezione in uscita con la ruota posteriore.







FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

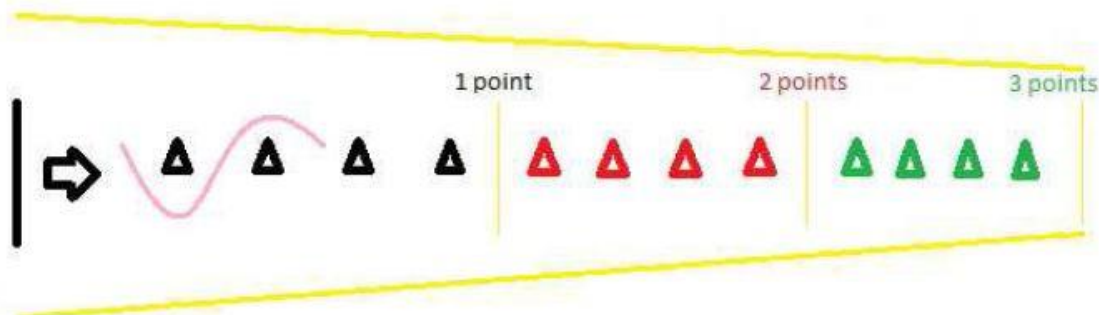
# Prova di abilità a punteggio

## Modalità esecutive

### Slalom

Disporre 12 birilli in sequenza. I primi 4 birilli (1<sup>a</sup> sezione) ad una distanza di 3 mt. uno dall'altro, i secondi 4 (2<sup>a</sup> sezione) a 2 metri di distanza e gli ultimi 4 (3<sup>a</sup> sezione) a 1 metro di distanza.

Ogni sezione deve essere superata con ambedue le ruote, senza mettere il piede a terra e senza toccare i birilli. I punti sono conteggiati alla fine di ogni sezione al passaggio della ruota posteriore.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

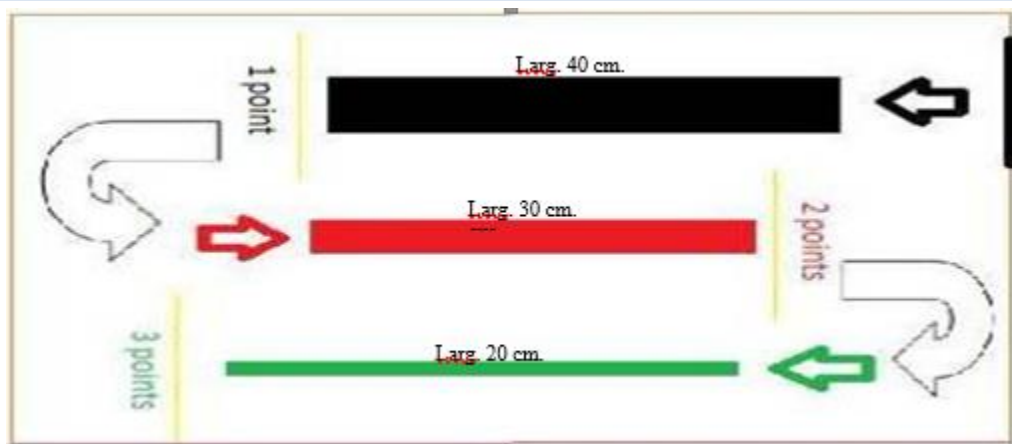
# Prova di abilità a punteggio

## Modalità esecutive

### Passaggio su tavole

Posizionare, parallelamente, 3 tavole di legno lunghe 5 metri con larghezze rispettivamente di: 40, 30 e 20 centimetri.

Gli alunni dovranno passare, senza scendere con le ruote e senza toccare con i piedi a terra, tutte e tre le tavole. I punti sono conteggiati soltanto al passaggio della linea di uscita con la ruota posteriore.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Prova di abilità a punteggio

## Regolamento

Ogni alunno in base all'esecuzione corretta di ciascuna sezione delle 3 stazioni acquisirà i rispettivi punti che serviranno alla stesura della classifica individuale.

Da tale classifica si potrà ricavare quella di classe tenendo conto della posizione ottenuta assegnando: 1 punto al 1° classificato, 2 punti al 2° e così via fino all'ultimo classificato.

La classe vincitrice sarà quella che avrà ottenuto il punteggio minore.