



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# LA SICUREZZA IN BICICLETTA

## LA VALUTAZIONE MOTORIA IN BICICLETTA



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## **Materiale occorrente**

- Fettuccia metrica
- Cronometro
- 12 Coni
- Cartellina raccolta dati
- Fettucce di due colori da applicare a terra per partenza e arrivo
- 2 assi di legno ciascuna di: 2 mt. di lunghezza, 10 cm. di larghezza e 30 cm. di altezza
- Rettilineo asfaltato di almeno 35 metri di lunghezza e 6 metri di larghezza
- 1 fischiotto
- Gesso



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# I TEST

- SLALOM SPECIALE
- SLALOM GIGANTE
- STRETTOIA



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Slalom speciale (come si esegue)

Dalla linea di partenza, posizionare, il primo cono a 4 metri di distanza, gli altri 7 cono vanno posizionati ogni 3 metri fino all'arrivo collocato a 28 metri dalla linea di partenza. Per questo test è previsto l'utilizzo di 8 cono.

L'alunno, sorretto da un compagno o da un adulto (se disponibile) partirà al fischio del docente posizionato lungo il percorso (in un punto equidistante tra la partenza e l'arrivo: 14 metri circa).

La prova consiste nell'aggirare ogni cono senza farlo cadere, coprendo l'intera distanza nel minor tempo possibile. Il primo cono può essere aggirato indifferentemente a destra o a sinistra.

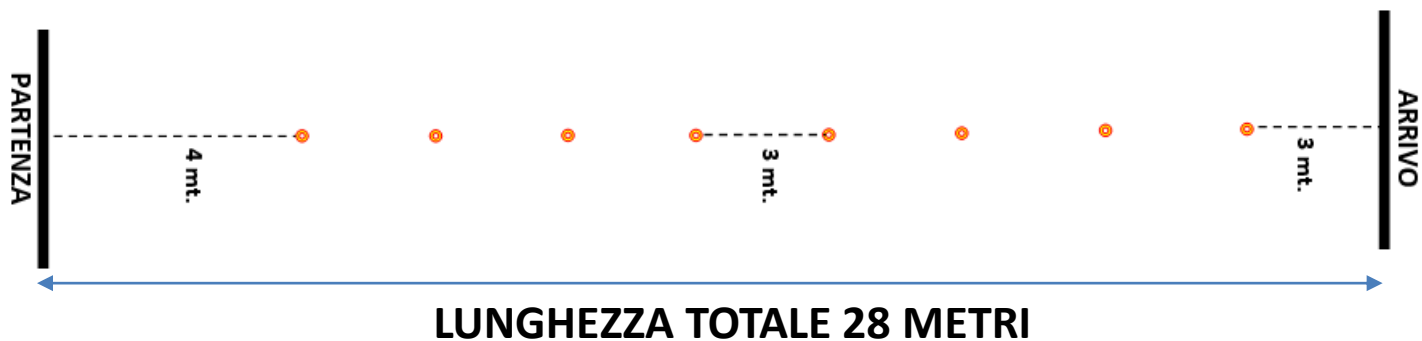
Ogni cono abbattuto o non aggirato prevede una penalità di 1 secondo.

Ciascun alunno avrà a disposizione 2 prove. Verrà presa in considerazione solo la prova migliore.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Slalom speciale (allestimento)





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Slalom gigante (come si esegue)

Dal centro della linea di partenza, al centro della linea di arrivo (posizionata a 26 metri dalla partenza) tratteggiare una linea con il gesso. Dalla linea di partenza, posizionare, ad una distanza di 3 metri e spostata lateralmente di 1 metro verso sinistra rispetto alla linea disegnata una coppia di coni (uno accanto all'altro) ad una distanza tra loro di 60 centimetri (dal bordo interno di un cono al bordo interno dell'altro). Posizionare la seconda coppia ad una distanza di 4 metri e spostata lateralmente di 1 metro verso destra, rispetto alla linea disegnata un'altra coppia di coni e così via alternando la posizione delle coppie di coni. L'ultima coppia di coni (a destra rispetto la linea disegnata) sarà posizionata a 3 metri dalla linea di arrivo.

Per questo test è previsto l'utilizzo di 12 coni a formare 6 porte.

L'alunno, sorretto da un compagno o da un adulto (se disponibile) partirà al fischio del docente posizionato lungo il percorso (in un punto equidistante tra la partenza e l'arrivo: 13 metri circa).

La prova consiste nel passare in ciascuna coppia di coni senza farli cadere, coprendo l'intera distanza nel minor tempo possibile.

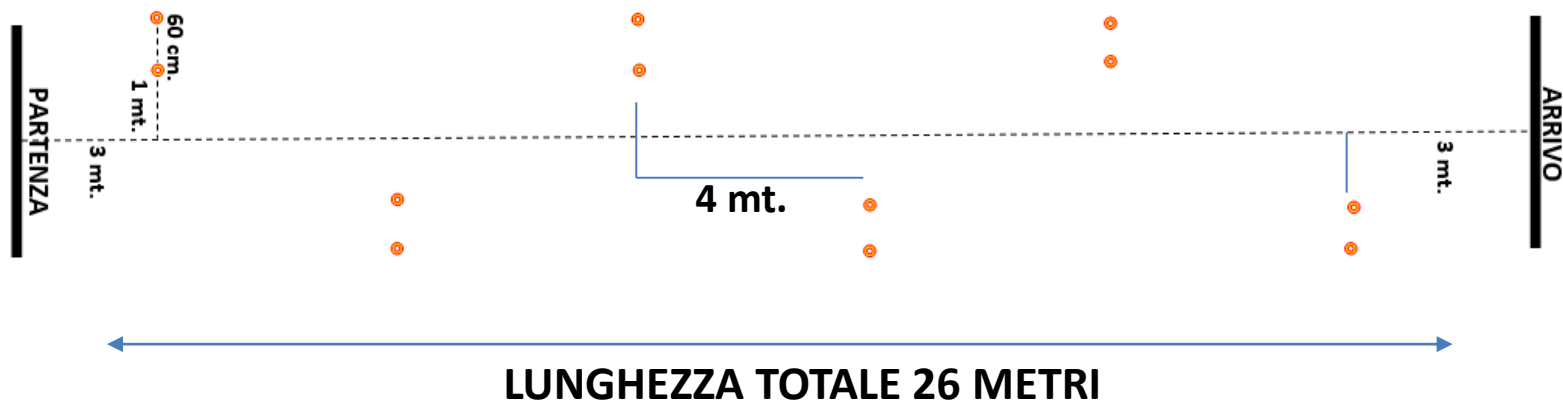
Ogni cono abbattuto o ogni mancato passaggio di una coppia di coni prevede una penalità di 1 secondo.

Ciascun alunno avrà a disposizione 2 prove. Verrà presa in considerazione solo la prova migliore.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Slalom gigante (allestimento)





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## La strettoia (come si esegue)

La distanza dalla linea di partenza alla linea di arrivo è di 14 metri. Dopo 6 metri dalla linea di partenza posizionare 2 assi di legno di 2 metri ciascuna in modo da formare un imbuto.

L'alunno, sorretto da un compagno o da un adulto (se disponibile) partirà al fischio del docente posizionato lungo il percorso (in un punto equidistante tra la partenza e l'arrivo: 7 metri circa).

La prova consiste nel passare l'imbuto senza far cadere gli assi, coprendo l'intera distanza nel minor tempo possibile.

Ciascun alunno avrà a disposizione 5 prove. Verranno prese in considerazione tutte le prove segnando tempo ed eventuali errori (caduta di una o di entrambi gli assi).

Le 5 prove si differenziano in base alla larghezza delle due assi (vedi diapositiva successiva).



