



REGOLAMENTO GENERALE

GIMKANA CICLISTICA

E

DESCRIZIONE OSTACOLI



Mobili e Sicuri una guida per i partecipanti al progetto dai 5 ai 13 anni





Più SANI e Più FELICI in BICI



Le linee guida specifiche del Progetto

PREMESSA

Dal triciclo, al monopattino alla bicicletta: ai bambini piace muoversi con le ruote e cominciano a farlo molto presto. È quanto risulta da uno studio dell'istituto Link, eseguito su incarico dell'ATA. La mobilità dei più piccoli suscita però spesso qualche preoccupazione nei genitori. La guida "Quando i bambini mettono le ruote", fresca di stampa, aiuta a comprendere le difficoltà dei bambini nel traffico e fornisce consigli ai genitori su come affrontare il cammino verso una mobilità indipendente.

Per venire incontro alle preoccupazioni dei genitori **l'ASD Tour & Bike** ha attivato, un progetto denominato "**GIMKANA DELLA SOLIDARIETÀ BIMBI & BICI...in piazza**". Tale iniziativa è stata inserita nell'attività del "**FESTIVAL DELLA CITTA' EDUCATIVA 2015**" e patrocinato dal CeSVoP di Palermo in collaborazione delle Organizzazioni di Volontariato, le Associazioni Sportive Dilettantistiche, le Scuole con la quale **l'ASD Tour & Bike** ha stilato un protocollo d'Intesa.

Alcuni consigli per i genitori:

- Per andare all'asilo è meglio andare a piedi
- La bicicletta a spinta e il monopattino sono la preparazione ideale per la bicicletta
- La prima bicicletta non scappa: non c'è bisogno di passare alla bici vera e propria non appena il bambino è capace di stare in equilibrio senza rotelle laterali
- I bambini in età prescolastica devono poter giocare e sfogarsi in ambienti protetti
- Fino ai 10 anni d'età i problemi del traffico sono spesso troppo complessi per un bambino
- Il casco è indispensabile... come anche il buon esempio dei genitori

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto ha come obiettivo fondamentale quello di promuovere la bicicletta come strumento educativo. Il compito delle strutture periferiche dell'OdV, ASD e le Scuole in quest'ambito è quello di collaborare con le scuole per fornire agli alunni tutte le conoscenze fondamentali sul corretto uso della bicicletta e dei suoi molteplici utilizzi (gioco, trasporto, conoscenza del territorio, uso del tempo libero e sport).

In particolare, attraverso l'utilizzo della bicicletta è possibile approcciare importanti temi di carattere sociale, quali:

- la conoscenza delle norme di sicurezza su strada, con forti legami con l'educazione stradale;
- la conoscenza dell'ambiente, connessa agli aspetti dell'ecologia e quindi del rispetto dell'ambiente;
- l'apprendimento di corretti stili di vita, sia dal punto di vista di una sana attività fisica che nell'ambito della corretta alimentazione.

Affinché le iniziative territoriali assumano, all'interno della scuola, un carattere di ufficialità e garantiscano una continuità nell'attività è auspicabile che vengano inserite all'interno dei Piani di Offerta Formativa (POF) di ciascun istituto, anche in sinergia

- ✓ Identificazione e formazione di figure che possano promuovere il progetto sul territorio.
- ✓ Creazione di una iniziativa finale mirate al coinvolgimento delle Scuole, ASD e OdV nelle iniziative "**Gimkana Ciclistica della Solidarietà Bimbi & Bici...in piazza 2017** "Ciclismo in spazi sicuri"



Più SANI e Più FELICI in BICI



METODOLOGIE

LA STRUTTURA OPERATIVA

Struttura centrale formata da 1 Coordinatore Generale, da 2 d'area Orientale ed Occidentale
Il coordinamento e la segreteria saranno a cura del Coordinatore Generale

ADESIONE TRA SCUOLA E CICLISMO SUL TERRITORIO

Il coinvolgimento è sancita attraverso il protocollo d'intesa tramite il modulo di adesione (modulo di adesione allegato) (completamente gratuita per la scuola).

Per rendere più facile le procedure di adesione è stato preparato uno specifico modulo semplificato, al quale andrà allegato l'elenco degli alunni partecipanti alle attività. (vedere allegati 1/A)

IL MATERIALE

L'adesione della scuola al progetto consente di ricevere un kit di materiali tecnico-didattici, in particolare:
Un manuale per i docenti della scuola.

- L'opuscolo sarà quello nella veste grafica e integrato con alcuni argomenti che vanno dall'educazione stradale, alla cura della bici ecc.; gli altri argomenti trattati saranno il ciclismo in spazi sicuri ed alcune note informative sulle leggi per i finanziamenti di progetti locali.
- Regolamento

LE COPERTURE ASSICURATIVE

L'affiliazione della scuola ha validità 12 mesi (gennaio - dicembre) e non prevede nessun aggravio economico per la scuola stessa.

Per attivare la copertura assicurativa dei ragazzi che partecipano alle iniziative proposte a scuola è sufficiente allegare al modulo di adesione l'elenco nominativo e spedire il tutto, all'ASD TOUR & BIKE.

La copertura assicurativa dei partecipanti ha validità dall'inizio alla fine dell'anno scolastico.

LA COMUNICAZIONE

Sito internet Tour & Bike e gli altri siti dei partecipanti al progetto

Pagina facebook e Twitter

Oltre che per gli aspetti promozionali dell'iniziativa il sito dovrebbe essere utilizzato per consentire una comunicazione in tempo reale tra i partecipanti il progetto e le scuole aderenti; sarebbe anche utile predisporre un sistema che possa mettere in contatto tra loro le diverse scuole e/o i coordinatori d'area e gli altri operatori sul territorio.

Sarà dedicato un apposito spazio ad ogni eventuale iniziativa che venisse proposta da una o più scuole nel corso dell'anno scolastico.

Testate giornalistiche sportive nazionali e regionali e locali

FORMAZIONE TECNICI PER PROMOZIONE PROGETTO

Uno degli aspetti più importanti da tenere in considerazione per lo sviluppo del progetto è di disporre sul territorio di figure di riferimento per promuovere il progetto.

MODALITA' OPERATIVE

Per l'anno scolastico 2016-2017 sarà messo in calendario un 1° convegno, da organizzare tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre 2016, al quale saranno invitati gli operatori coinvolti nella realizzazione del progetto.

La selezione dei partecipanti sarà a cura di ciascun Coordinatore d'Area.

Nella scelta dei partecipanti è importante tenere in considerazione:

- l'ambito operativo (possibilmente insegnanti di educazione fisica);
- le capacità comunicative;
- la conoscenza della realtà scolastica.

Il convegno di quest'anno dovrà rispecchiare le decisioni presi dal patto del **Festival della Città Educativa 2015** è impostato in modo da fornire ai partecipanti tutte le conoscenze specifiche del progetto, nonché le modalità di approccio con la scuola (aspetti burocratici e comunicazionali) tramite le varie esperienze maturate dagli operatori stessi.



Più SANI e Più FELICI in BICI



Considerato il carattere interdisciplinare degli interventi si ritiene prioritario organizzare a livello regionale e/o provinciale corsi di aggiornamento per docenti in collaborazione con i partner del progetto

INIZIATIVA' DEDICATE ALLE SCUOLE

FINALE NAZIONALE

Bimbi & Bici...in piazza 2017 si svolge durante il mese di giugno e luglio pausa estiva agosto e da settembre a novembre nel 2017 avrà luogo domenica dal 23 Settembre 2017, la Finale Nazionale a Palermo al Parco della Salute Foro Italico come definito dal Comitato Organizzativo ASD TOUR & BIKE. Per questo, invitiamo fin da ora a tenere libera quella giornata da altre iniziative simili. Le associazioni locali, per motivi particolari, possono decidere di svolgere la manifestazione in un'altra data purché questa sia specificata nel modulo di adesione o successivamente comunicata.

L'iniziativa è rivolta principalmente ai bambini fino agli 13 anni, ovvero a coloro che frequentano le scuole di primo e secondo grado, ma è aperta a tutti, adulti compresi.

Alla finale nazionale individuale, la finale Regionale, la finale provinciale, potranno svolgersi in prove uniche.

Possono partecipare alle finali: Nazionale, Regionale, Provinciale tutti coloro che sono tesserati FCI o ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI in regola per l'anno in corso e con caratteristiche aderenti ai regolamenti degli enti sportivi.

INDICAZIONI SUL TIPO DI EVENTO

Bimbi & Bici...in piazza si svolge in genere come una gioiosa pedalata in sicurezza nella piazza nel territorio urbano, con le loro biciclette, come giochi, gimckane e lezioni di educazione stradale.

"Il progetto Gimkana Ciclistica della Solidsrietá Bimbi & Bici...in piazza", un piano modulare che, mediante il coinvolgimento delle scuole, OdV e ASD alla manifestazione, mira a realizzare un programma permanente di iniziative concrete, dirette alla diffusione della mobilità sostenibile nelle scuole



Più SANI e Più FELICI in BICI



REGOLAMENTO GIMKANA DELLA SOLIDARIETÀ Bimbi & Bici...in piazza 2016

Art. 1 - PRESENTAZIONE

L'ASD "TOUR & BIKE" di Palermo, organizza una serie di Gimkana Ciclistica per bambini dai 6 ai 13 anni (maschile e femminile) da effettuarsi dal GIUGNO E LUGLIO E DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2017

Art. 2 – MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti i bambini dai 6 ai 13 anni (maschile e femminile) residenti in qualsiasi comune italiano, in possesso di qualsiasi tipo di bicicletta.

Possono partecipare anche i bambini che non posseggono una bicicletta, la bici verrà messa a disposizione dall'organizzazione. E' obbligatorio per tutti i partecipanti l'uso del casco, per chi non lo possiede, verrà messo a disposizione dei partecipanti dall'organizzazione.

Sono ammessi alle categorie: Promozionale a partire da 5, ai 13 anni.

SONO AMMESSI ALLA CATEGORIE: PROMOZIONALE A PARTIRE DA 5, AI 13 ANNI.

NUMERI: SARANNO FORNITI DAGLI ORGANIZZAZIONE, ASSEGNAZIONE SARÀ CASUALE.

PER INFO. EMILIO POMO TEL. 3382592901

Art. 3 TIPO DI MANIFESTAZIONE – PROVA DI ABILITA'

La prova prevede una serie di difficoltà relative alle varie abilità tecniche, da superare in successione. Il risultato della prova verrà determinato dal tempo impiegato da ciascun partecipante a coprire l'intero percorso, addizionato delle eventuali penalità (penalità 3 e 6 secondi). Ogni concorrente ha diritto ad effettuare due prove e verrà classificato con il miglior dei due tempi ottenuto. Per essere classificato il concorrente ha l'obbligo di portare a termine almeno una prova.

Art. 4 - ISCRIZIONI:

Per poter partecipare alla manifestazione, bisogna compilare il modulo di partecipazione, il modulo può essere scaricato da internet dal sito – www.tour-bike.blogspot.com, oppure, scaricare dalla pagina Facebook "Bimbi & Bike...in piazza":

- ✓ <https://www.facebook.com/pages/Bimbi-Bici-in-piazza/762826643797789?ref=bookmarks>
- ✓ <https://docs.google.com/forms/d/1LZmwf7piPsFUs1MrN3y2DridTilE90FaVYoT9fhKmA4/viewform?c=0&w=1>
- ✓ <http://tour-bike.blogspot.it/2015/05/gimkana-ciclistica-della-solidarieta.html>

nelle scuole che hanno aderito al progetto di Palermo o, gli enti aderenti al progetto: Scuole, ASD, OdV. Il modulo di partecipazione deve essere inviato all'ASD TOUR & BIKE di Palermo al seguente indirizzo - E.mail tourbike2@gmail.com - entro e non oltre il 30 APRILE 2016 P.V.

– Per informazioni Emilio POMO 3382592901. emilio.pomo@gmail.com

LA ROCCAMANDAZIONE DI ISCRIVERE I REALI PARTECIPANTI, LE ISCRIZIONI SI CHIUDERANNO 30 MINUTI PRIMA DELLA PARTENZA.

Art. 5 - RITROVO:

Il ritrovo è fissato nelle Piazze dei Comuni che hanno aderito al Progetto.

Art. 6 – PREMIAZIONE – VERRANNO PREMIATI tutti i partecipanti della categoria A (6/8 anni) – B (9/10 anni) – C (11/12 anni) Ad ogni partecipante l'organizzazione consegnerà un oggetto da definire, quale ricordo per la partecipazione alla manifestazione. .



Più SANI e Più FELICI in BICI



Art. 7 - PERCORSO:

Dovrà avere una lunghezza di circa 300 m., dovrà essere prevalentemente asfaltato o sterrato, con zone di Single - Trach.

Art. 8 - PERCORRENZE

IN CASO DI CATTIVO TEMPO LA DURATA DELLE PROVE POTRÀ ESSERE MODIFICATA.

Art. 9 PARTECIPANTI

Ogni Rappresentativa Ente: Scuola, OdV, ASD può far partecipare liberamente gli atleti. I nominativi dei componenti di ogni singola Rappresentativa compilato il modulo come (all'art. 4) del regolamento, si dovranno consegnare alla segreteria della gara il giorno stesso dalle ore 9.00 presso il luogo di ritrovo. ACCORPAMENTI: SE IL NUMERO DI PARTENTI È INFERIORE A 5 CONCORRENTI, È POSSIBILE L'ACCORPAMENTO CON LA CATEGORIA SUPERIORE, VERRÀ STILATA UNA CLASSIFICA SEPARATA.

Art. 9 PARTECIPANTI E TESSERAMENTO ATLETI Possono partecipare al **“Campionato Regionale e Nazionale ed al Trofeo degli Enti”** tutti coloro che hanno compiuto 6 ANNI di età nel rispetto del Regolamento Generale della **«GIMKANA CICLISTICA DELLA SOLIDARIETA' Bimbi & Bici..in piazza»**. Tutti gli atleti partecipanti alle prove accedono al **“Trofeo e al Campionato Regionale e Nazionale”** regionale devono essere tesserati ad un Ente riconosciuto dal CONI, gli atleti non in possesso di tessera devono provvedere al tesseramento INVIANDO MODULO APPOSITO (scaricabile dal sito www.tourbike.blogspot.com nella sezione GIMKANA CICLISTICA) AL MASSIMO IL GIORNO DOPO LA DISPUTA DELLA GARA. Questo al fine di garantire la copertura assicurativa per il **Trofeo degli Enti e alla Finale Nazionale e Regionale**. Il tesseramento vale solo per il **Trofeo degli Enti**. Per il tesseramento è sufficiente inviare il modulo all'indirizzo e_mail: tourbike2@gmail.com con l'indicazione di Cognome, Nome, Indirizzo, Luogo e Data di nascita dell'atleta. VALIDITA' GARA PER TROFEO DEGLI ENTI Essendo le iscrizioni da effettuarsi direttamente il giorno stesso della manifestazione, la gara sarà comunque considerata valida ai fini della classifica del TROFEO DEGLI ENTI. REGOLE GENERALI

Art. 10 PARTECIPAZIONE TROFEO DEGLI ENTI Se una Rappresentativa o il singolo rinuncia a presentarsi al momento del ritrovo fissato sarà considerata non partecipante alla prova e non gli verrà assegnato nessun punteggio per la classifica generale.



Più SANI e Più FELICI in BICI



ALLEGATO 1 SCHEMI DEGLI OSTACOLI



Più SANI e Più FELICI in BICI

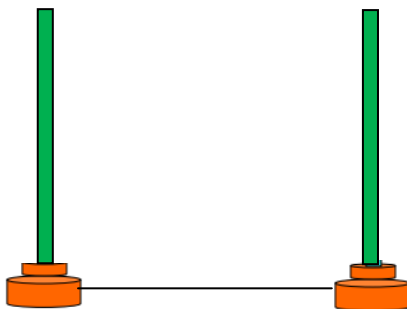




CANCELLO

PARTENZA

Misure: larghezza tot.: cm. 135 altezza tot.: Min. cm.140\150 cm. Max.(base compresa) palo sostegno: diametro Min.5cm.\6cm.Max. gomma base: diametro 50\60cm. Materiale: metallo rivestita Vietate: viti sporgenti o saldature non idonee



ESECUZIONE: La partenza deve avvenire dall'interno della riga di partenza in sella alla bicicletta. Non è consentita la partenza a spinta. Lo spostamento dei paletti, durante l'esecuzione, è considerata mancata esecuzione. L'abbattimento dei paletti comporta 5 sec. di penalità per ogni paletto.



Più SANI e Più FELICI in BICI

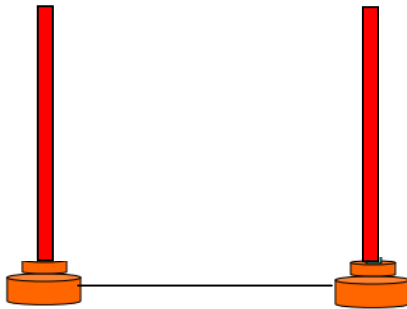




CANCELLO



Misure: larghezza tot.: cm. 135 altezza tot.: Min. cm.140\150 cm. Max.(base compresa) palo sostegno: diametro Min.5cm.\6cm.Max. gomma base: diametro 50\60cm. Materiale: metallo rivestita Vietate: viti sporgenti o saldature non idonee



ESECUZIONE: Fine tempo conometrato, l'arrivo può avvenire dopo interno della riga di arrivo in sella alla bicicletta. è consentito oltre passare la linea di fine tempo conometrato. Lo spostamento dei paletti, durante l'esecuzione, è considerata mancata esecuzione. L'abbattimento dei paletti comporta 5 sec. di penalità per ogni paletto.



Più SANI e Più FELICI in BICI

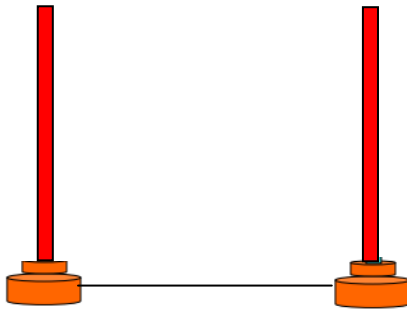




CANCELLO

ARRIVO

Misure: larghezza tot.: cm. 135 altezza tot.: Min. cm.140\150 cm. Max.(base compresa) palo sostegno: diametro Min.5cm.\6cm.Max. gomma base: diametro 50\60cm. Materiale: metallo rivestita Vietate: viti sporgenti o saldature non idonee



ESECUZIONE: L'arrivo deve avvenire dall'interno della riga di arrivo in sella alla bicicletta. Non è consentito oltre passare l'arrivo. Lo spostamento dei paletti, durante l'esecuzione, è considerata mancata esecuzione. L'abbattimento dei paletti comporta 5 sec. di penalità per ogni paletto.



Più SANI e Più FELICI in BICI

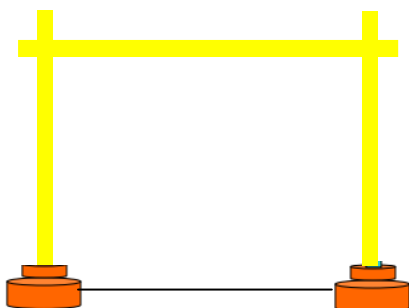




CANCELLO

Limbo dance

Misure: larghezza tot.: cm. 135 altezza tot.: Min. cm.140\150 cm. Max.(base compresa) palo sostegno: diametro Min.5cm.\6cm.Max. gomma base: diametro 50\60cm. Materiale: metallo rivestita Vietate: viti sporgenti o saldature non idonee



ESECUZIONE:

Pedalando, passando sotto la sticella evitando di toccarla con il corpo.

Osservazioni:

- Abbasare la testa al disotto del manubrio.
- Spostare il sedere dietro e sotto il sellino

Lo spostamento dei paletti, durante l'esecuzione, è considerata mancata esecuzione. L'abbattimento dei paletti comporta 5 sec. di penalità per ogni paletto.



Più SANI e Più FELICI in BICI





SLALOM

Misure: altezza: cm. 10
distanza tra i coni: mt. 2,00 basi:



ESECUZIONE: Slalom tra i coni il numero dei coni presenti in campo gara sarà a discrezione degli organizzatori, a seconda delle dimensioni del campo e della configurazione del percorso, sono ammessi al massimo 6 coni. L'abbattimento di ogni cono comporterà 5 sec. di penalità. L'errore di percorso determineranno l'eliminazione della prova.



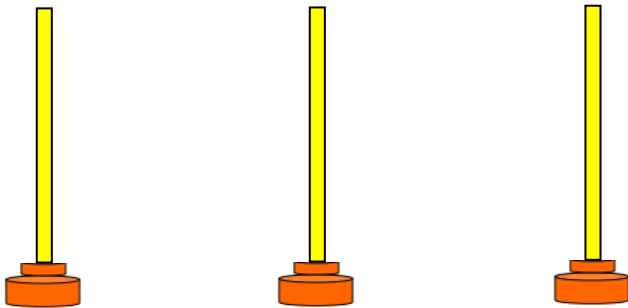
Più SANI e Più FELICI in BICI





SLALOM CON PALETTI

Misure: paletto: altezza: cm. 80
da terra, distanza tra i paletti: mt.
2,00 basi:



ESECUZIONE: il numero dei paletti presenti in campo gara sarà a seconda delle dimensioni del campo e della configurazione del percorso, sono ammessi al massimo 6 paletti. L'abbattimento di ogni paletto comporterà 5 sec. di penalità. L'errore di percorso determineranno l'eliminazione dalla prova.



Più SANI e Più FELICI in BICI





PALETTI



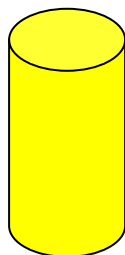
Misure: paletto: cm. 80 da terra

ESECUZIONE: i paletti saranno inseriti nel percorso per delineare il tracciato. Verranno disposti secondo lo schema de percorso di gara e portati alla conoscenza dei ciclisti prima della gara. Ogni paletto abbattuto comporterà 5 sec. di penalità. La mancata esecuzione di tale difficoltà comporta errore di percorso e quindi l'eliminazione della prova, la difficoltà non eseguita potrà essere immediatamente ripetuta ripartendo dallo stesso punto, con conseguente scorrimento del tempo a danno del ciclista.



Più SANI e Più FELICI in BICI





Misure:

spazio tra il bordo del barile e la perimetrazione esterna del percorso: cm. 200

ESECUZIONE: la difficoltà è costituita da 2 boe disposti nel percorso. Le boe potranno avere diverse disposizioni e l'esecuzione dovrà avvenire in base al tracciato del percorso. La mancata esecuzione del ciclista di questa difficoltà equivale ad errore di percorso e quindi all'eliminazione del concorrente dalla prova, se non verrà effettuata la correzione prima di affrontare la difficoltà successiva. L'abbattimento di ogni singolo barile comporterà una penalità di 5 sec.



Più SANI e Più FELICI in BICI

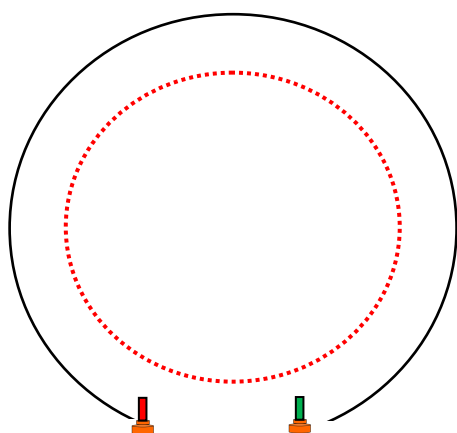




ROTATORIA

Misure:

lunghezza rotatoria: cm. 300 diametro: 8\10 cm.
Basi: lato 10x10 cm. Altezza basi: cm.5 con incavo,
cm.6 tot.



ESECUZIONE: composto da numero 4 barriere. Il cavaliere entrerà dal lato indicato dalla linea di percorso ed effettuerà un giro di 360°, a mano destra o a mano sinistra, uscendo poi dalla parte opposta a quella di entrata. La caduta di una barriera anche da un solo alloggio comporterà una penalità di 5 sec. L'uscita anticipata del cavallo dal quadrato con uno o più arti, prima di aver effettuato la rotazione di 360°, comporterà una penalità di 10 sec. Il cavallo dovrà entrare obbligatoriamente con gli anteriori. L'uscita del binomio dal lato errato comporterà errore di percorso con la conseguente eliminazione dalla gara. Il concorrente potrà correggere l'esecuzione, con onere di secondi, prima di affrontare la



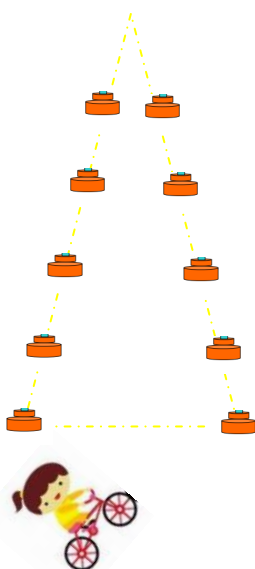
Più SANI e Più FELICI in BICI



difficoltà successiva senza andare oltre il tempo massimo.



STRETTOIA



STRETTOIA La strettoia sarà delimitato da 6 o 8 birilli lunghe cm. 300, poste su pilieri o sostegni, a cm. cm.100\110 da terra e distanti tra loro cm. 130\160 cat. Novice e cm.120\140 cat. B.W. (vedi schema allegato) formando un angolo max di 140° circa. Può essere transitato a qualsiasi andatura. L'abbattimento di ogni elemento comporta 5 sec. di penalità. La mancata esecuzione comporterà l'eliminazione dl binomio dalla competizione. L'abbattimento difficoltà che darà luogo all'impossibilità di transitare il corridoio in modo corretto comporterà la penalità di mancata esecuzione.



Più SANI e Più FELICI in BICI





PONTE

Misure:

Misure: lunghezza: cm.320/ 250 larghezza: cm. 110\120 altezza da terra: max. cm.10, Min. cm.5 materiale: legno e copertura eventuale non sdruciolevole



ESECUZIONE: il passaggio potrà essere effettuato solo in sella alla bicicletta senza toccare i piedi a terra. Ai lati si può postare una difficoltà come il trasferimento dell'oggetto. L'abbattimento dei pilieri che affiancano il ponte comporta una penalità di 5 sec. La caduta dell'oggetto comporta 5 sec. di penalità. La caduta dell'oggetto dal lato in cui era alloggiato prima del trasferimento è considerata mancata esecuzione. La caduta dell'oggetto dal piliere a cui era destinato al trasferimento è considerata penalità di 5 sec. L'entrata e l'uscita laterale dal ponte è considerata mancata esecuzione se si passa all'ostacolo successivo, se si ripete la difficoltà si ha tempo fino allo scadere del tempo massimo. La discesa da 1 a 3 arti dal ponte, durante la sua esecuzione, comporta una penalità di 10 sec. Se il 4° arto scende dal ponte, si incorrerà nella mancata esecuzione. Il concorrente potrà ripetere la difficoltà entro il tempo massimo qualora la stessa sia ancora integra per essere eseguita.



Più SANI e Più FELICI in BICI



ALLEGATO 1 SCHEMI DEI PERCORSI



NB: percorso con limite di tempo massimo che verrà preparato dagli organizzatori durante la preparazione del campo prima della gara



Più SANI e Più FELICI in BICI





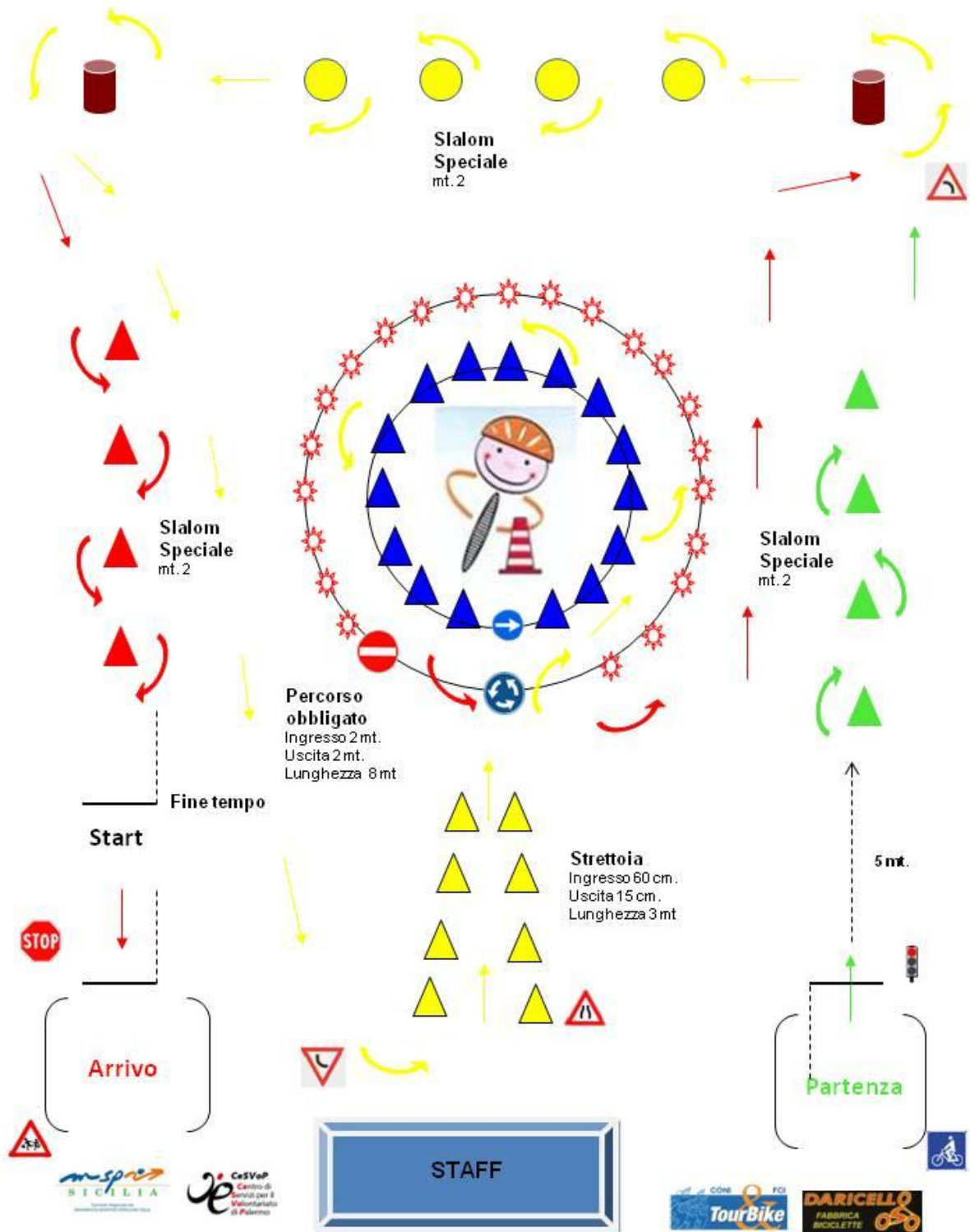
Più SANI e Più FELICI in BICI



ALLEGATO 3 SCHEMI DEI PERCORSI



 Schema Percorso Gimkana

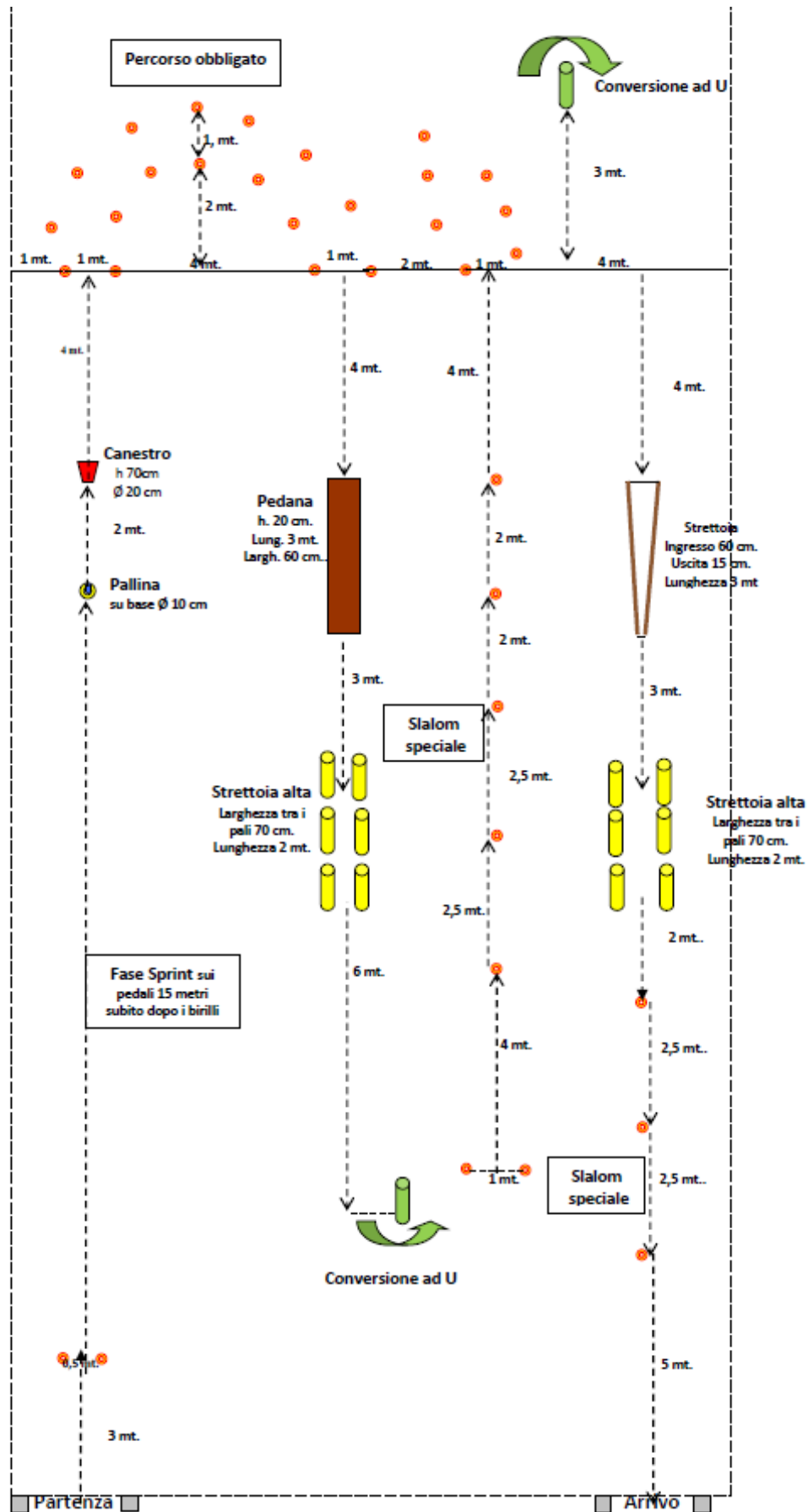


ALLEGATO 4 SCHEMI DEI PERCORSI



Più SANI e Più FELICI in BICI

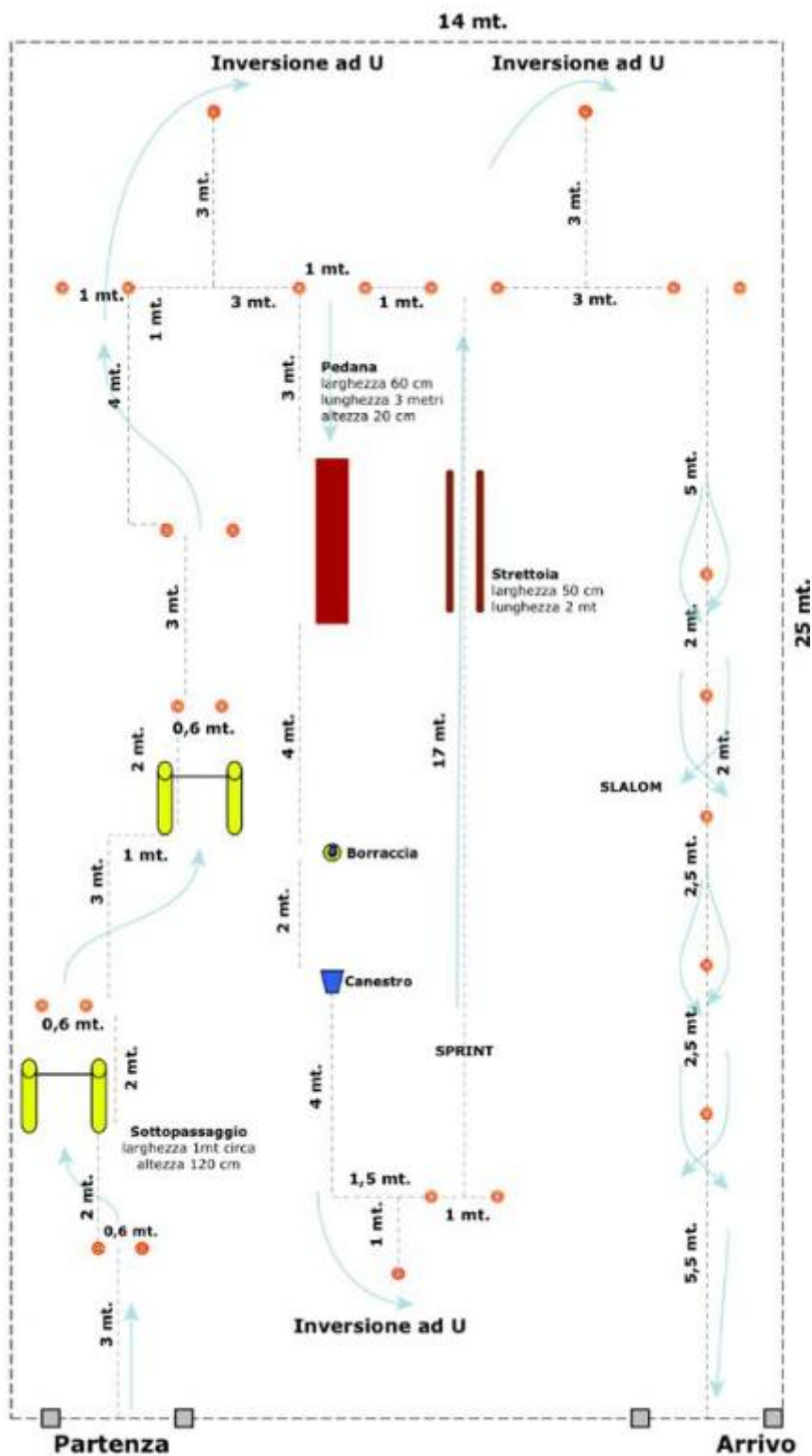




Più SANI e Più FELICI in BICI



ALLEGATO 5 SCHEMI DEI PERCORSI

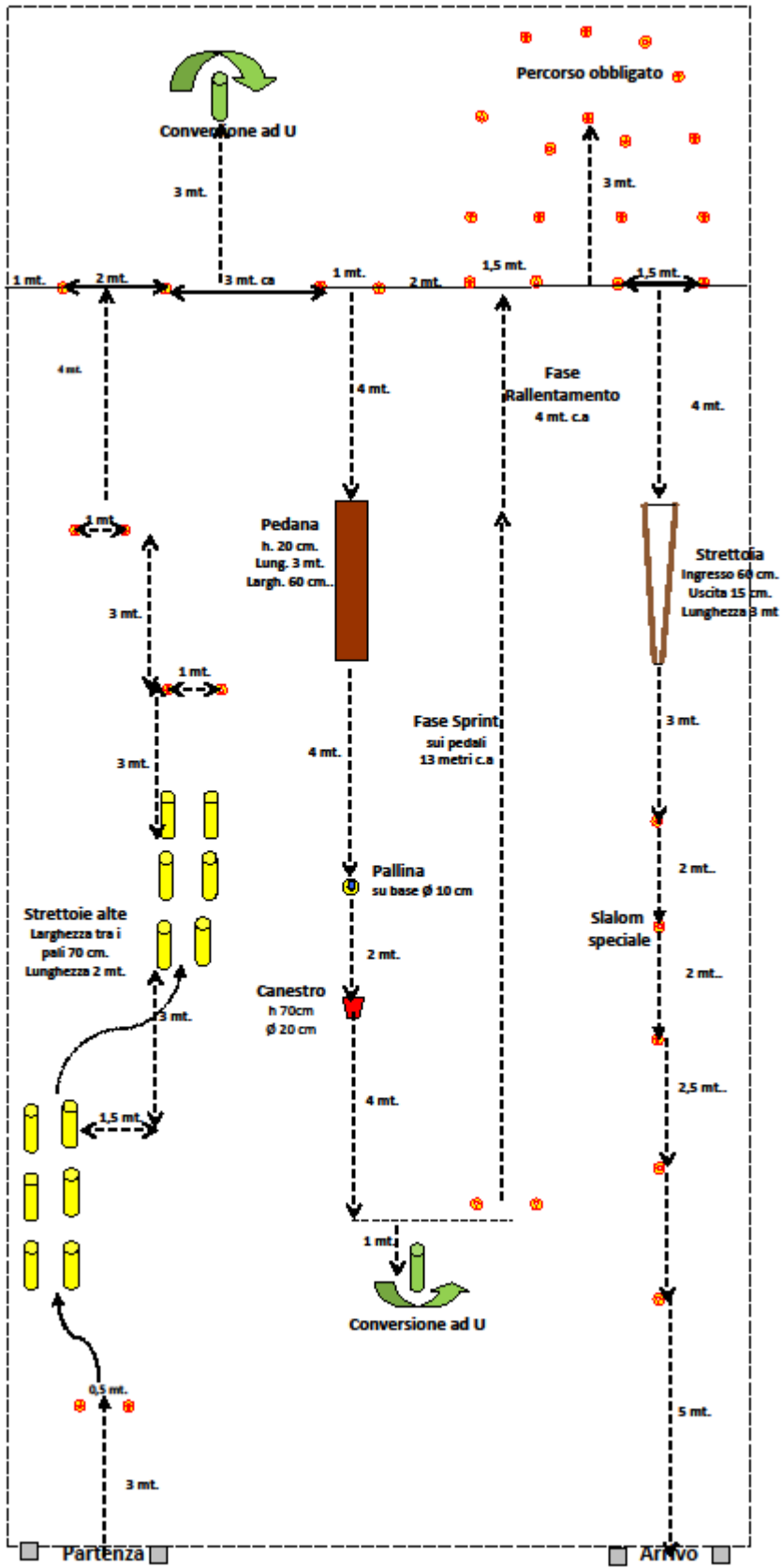


ALLEGATO 6 SCHEMI DEI PERCORSI



Più SANI e Più FELICI in BICI





Più SANI e Più FELICI in BICI





SCUOLA DI CICLISMO

PROGETTO “Più SANI e Più FELICI in BICI” Bimbi & Bici...in piazza

Tabella riassuntiva degli ostacoli presenti nei percorsi di abilità con le relative abilità richieste Fase di sprint sui pedali	Capacità di accelerare in bicicletta stando sui pedali, senza modificare la traiettoria rettilinea e capacità di rallentare senza perdere la direzione
Pallina e cestino	Capacità oculo-manuale e capacità di condurre la bicicletta con una mano
Percorsi obbligati	Capacità di condurre la bicicletta in spazi stretti seguendo una traiettoria ben definita
Pedana	Capacità di seguire una traiettoria rettilinea anche su un dosso e capacità di spostare il peso del corpo per coprire il dosso
Strettoie alte	Capacità di seguire una traiettoria rettilinea senza spostamenti del corpo
Strettoia bassa	Capacità di mantenere una traiettoria rettilinea senza spostamenti della bicicletta
Slalom speciale	Capacità di veloci cambi di direzione
Conversione ad U	Capacità di invertire rapidamente la direzione di marcia

NOTE AGGIUNTIVE

1. Tutte le misure relative alle porte dello slalom gigante, delle strettoie (alte e basse) e dei percorsi obbligati sono calcolate nella parte interna degli ostacoli
2. La pedana è costituita da una struttura in legno fissa, cioè non basculante, lunghezza totale di 3 metri: 1 mt. di salita + 1 mt. parallelo al terreno a 20 cm. da terra + 1 mt. di discesa
3. L'altezza da terra del supporto dove poggia la pallina è di 70 centimetri
4. I pali delle strettoie alte e delle conversioni ad U sono in plastica ed alti 120 centimetri
5. Tutti i birilli hanno un diametro di 17,5 centimetri e una altezza di 30 centimetri



Più SANI e Più FELICI in BICI

