

GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2014/2015

ISTITUZIONI SCOLASTICHE SECONDARIE DI I GRADO

CICLISMO

PROGRAMMA TECNICO

Prova di abilità maschile e femminile, in circuito e, dove possibile, anche a stazioni

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, ostacolini bassi e ritti. Per la prova a stazioni occorre avere anche 6 assi lunghe 5 metri di larghezza variabile (2 da 40 cm. - 2 da 30 cm. - 2 da 20 cm.)

SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI ABILITÀ IN CIRCUITO

Ogni alunno deve percorrere il percorso nel più breve tempo possibile senza commettere errori. Ogni errore determina 3 secondi di penalità, nel caso di abbattimento o mancato superamento di un ostacolo.

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

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

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

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

STESURA DELLE CLASSIFICHE NELLA FASE D'ISTITUTO

Per la fase d'Istituto, viene redatta una classifica a tempi individuale e a punti nel caso della prova a stazioni, con eventuale differenziazione per sesso, dalla quale si potrà estrapolare la classifica di classe tenendo conto della posizione ottenuta in quella a tempi e a punti. In questo caso viene assegnato 1 punto al 1° classificato, 2 punti al 2° e così via fino all'ultimo classificato. I primi 4 alunni/e parteciperanno alle successive fasi.

CASI DI PARITÀ

In caso di parità fra 2 o più Rappresentative, prevarrà quella che avrà ottenuto i migliori piazzamenti individuali.

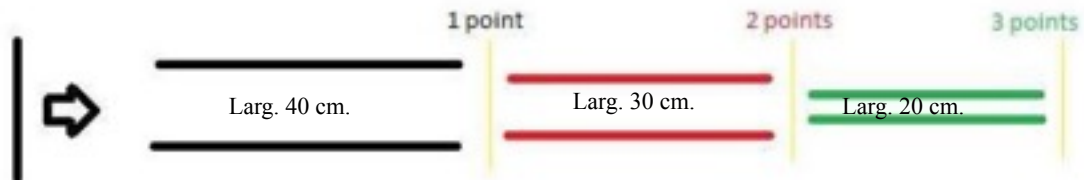
SCHEMA PROVA DI ABILITA' A STAZIONI

Sono previste 3 stazioni, in ognuna delle quali l'atleta può ottenere massimo 6 punti (1+2+3 punti in base alla difficoltà progressiva di ciascuna stazione effettuando 2 prove ciascuna).

STAZIONE 1. STRETTOIE CON UNA MANO

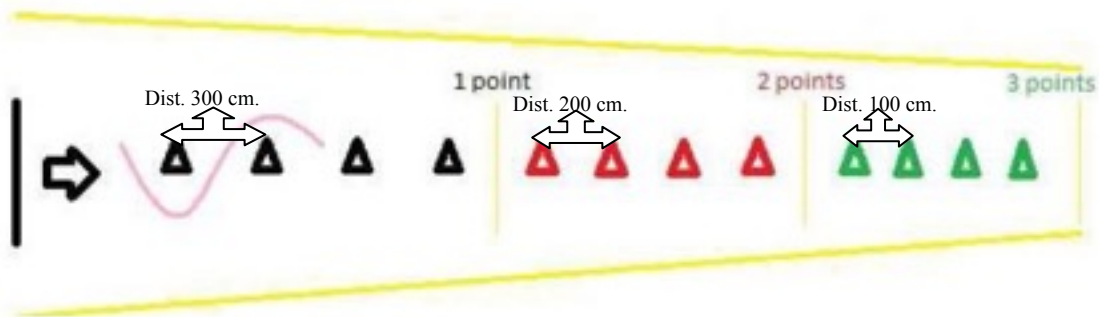
Su asfalto o fuoristrada sono segnate 3 sezioni, una più stretta della precedente. Larghezza sezioni ca. 40 cm, 30 cm, 20 cm. Lunghezza sezione: 5 metri ognuna.

Le sezioni sono da passare con una mano su manubrio e l'altra che tiene una pallina, con ambedue le ruote sempre all'interno delle linee e senza mettere piede a terra e senza far cadere l'oggetto che si tiene in mano. Il punto vale ad ogni passaggio sezione in uscita con la ruota posteriore.



STAZIONE 2. SLALOM („BOTTLE SLALOM“)

L'atleta deve passare un percorso a tre sezioni con distanza delle borracce decrescente tipo slalom, passando sempre con ambedue le ruote e senza mettere piede a terra e senza toccare i birilli. I punti sono conteggiati alla fine di ogni sezione al passaggio della ruota posteriore.



STAZIONE 3. PASSAGGIO SU TAVOLE („OVER THE PLANK“)

Si deve passare sopra delle tavole di legno una più stretta della precedente, senza scendere con le ruote, senza toccare per terra. Per assestarsi è ammesso saltellare ed è anche ammesso passare la tavola su una ruota soltanto (wheelie). I punti sono conteggiati soltanto al passare la linea di uscita con la ruota posteriore.

