

Intro

Oneleven Corso Stagionale Mtb Adulti:

Oneleven MTB apre le iscrizioni per la stagione 2021-2022 al corso di guida in Mountain Bike dedicati agli Adulti.

Il corso avrà una durata di 8 mesi a partire dal 2 Ottobre fino al 28 Maggio, i gruppi saranno divisi per livello tecnico con un minimo di 5 allievi fino ad un massimo di 10, sia con bici muscolari che con e-bike.

Le lezioni, si svolgeranno all'interno dell'area attrezzata di All Park Roma, (Via Gallicano nel Lazio 2B zona Ottavia, Roma Nord Uscita GRA Trionfale) dove i Maestri Oneleven hanno realizzato percorsi e strutture propedeutiche alla mountain-bike. Per i più temerari ci sarà l'opzione "Corso Agonistico" che prevede oltre alle lezioni indoor (All Park), anche sessioni di allenamento outdoor (bike park limitrofi a Roma) per consolidare le tecniche apprese e prepararsi alle gare in calendario (il corso agonistico non vincola a partecipare alle gare, sarà su base volontaria).



“Corso Mtb Adl”:

- Over 18
- Gruppi minimo 5 riders massimo 10 riders.
- Turno: Sabato
- Orario lezioni 09:30 – 11:00 o 14:30 – 16:00
- Durata lezione 90 minuti a lezione
- N° lezioni 35 **
- Possibilità di rateizzare in due tranche, prima rata entro il 2 Ottobre 2021 (metà quota corso), saldo entro 31 dicembre 2021.

** In caso assenza a una o più lezioni, è facoltà della scuola se far recuperare o meno quando possibile.

Costo 450 €

La quota include:

- Iscrizione annua Oneleven Mtb
- Assicurazione Infortuno e RC

La quota NON include:

- Iscrizione annua All Park Roma*

***obbligatoria per tutti gli allievi costo 15 €**



“Corso Mtb Adl Agonistico”:

- Over 18
- Gruppi minimo 5 riders massimo 10 riders.
- Turno: Sabato
- Orario lezioni 09:30 – 11:00 o 14:30 – 16:00
- Durata lezione indoor 90 minuti outdoor 120 minuti circa.
- N° lezioni 35 **
- Possibilità di rateizzare in due tranches, prima rata entro il 2 Ottobre 2021 (metà quota corso), saldo entro 31 dicembre 2021.

** In caso assenza a una o più lezioni, è facoltà della scuola se far recuperare o meno quando possibile

Costo 650 €

La quota include:

- Assicurazione Infortuno e RC
- Tesseramento FCI (Federazione Ciclistica Italiana)
- Divisa Oneleven Team Racing (maglia + pantalone)
- Felpa T-Shirt Oneleven
- Allenamenti extra specifici pre-gara

La quota NON include:

- Iscrizione annua All Park Roma*

***obbligatoria per tutti gli allievi costo 15 €**



Programma didattico per Livello:

• Primo Livello

1. Funzionamento della mountain-bike:
 - cambio (aumento diminuzione marcia)
 - freno anteriore e posteriore...
2. Posture di guida in mountain-bike (seduti e in piedi):
 - Posizione mani
 - Posizione piedi
 - Posizione busto
 - Posizione testa
3. Pedalata:
 - Seduti
 - Seduti con una mano sia dx che sx con cambio in movimento
 - In piedi
4. Frenata
 - Seduti due freni
 - Seduti solo freno posteriore + accenni di derapata
 - Seduto solo freno anteriore
 - In piedi due freni
 - In piedi solo freno posteriore + accenni di derapata
 - In piedi solo freno anteriore
5. Guida in piedi in “discesa o per inerzia” senza pedalare
 - Piedi paralleli, prima dx avanti poi sx avanti
 - Piedi paralleli piegamento e distensione (il baricentro non perde la centralità) prima dx avanti poi sx avanti
 - Stacco ruota anteriore con e senza gobba
6. Curve ampio, medio, stretto raggio
 - Seduti
 - In piedi senza pedalare con piedi paralleli, prima con piede dx avanti poi con piede sx avanti
 - In piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull’ esterno.

• Secondo Livello

1. Curve ampio, medio, stretto raggio
 - Seduti in salita
 - In piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull'esterno e rotazione del bacino
 - Curva parabolica
2. Centralità dinamica
 - Spostamento baricentro avanti e indietro
 - Spostamento baricentro alto basso

 - Variazione della velocità dei movimenti
3. Pedalata
 - In piedi con una mano
 - In piedi in salita coordinando pedalata con movimento inclinazione bici dx sx
 - In piedi e seduti con ostacoli da superare in salita e sul piano.
4. Bunny hop
 - su gobba
5. Equilibrio
 - Stare fermi senza appoggiare i piedi da seduti
 - Stare fermi senza appoggiare i piedi da in piedi
6. Salto XS / S
 - Stacco a portare
 - Stacco con spinta su entrambe le ruote
 - Stacco con accenno di bunny hop
 - Drop

• Terzo Livello

1. Curve ampio, medio, stretto raggio
 - In contropendenza
 - Pendolo
 - Interpretazione delle linee
2. Salto M / L
 - Stacco con bunny hop
 - Assorbimento kicker
 - Drop

3. Equilibrio
 - Stopping
 - Impennata
4. Traiettorie
 - Anticipazioni
5. Bunny hop
 - Superare diversi tipi di ostacoli sia in piano che con rampa
6. Out Door 1
 - Uscita in montagna su percorsi di media difficoltà

• Quarto Livello

1. Curve medio, stretto raggio
 - Con sbrappata
 - In contropendenza su sassi e radici
 - Interpretazione delle linee
2. Salto L / XL
 - Stacco con bunny hop
 - Salto doppi di media grandezza
 - Drop
 - Whip
3. Equilibrio
 - Stopping
 - Manual su gobbe
4. Traiettorie
 - Anticipazioni
5. Out Door 2
 - Uscita in montagna su percorsi tecnici e veloci.

Opzioni extra:

Felpa t-shirt Oneleven **45 €**

Divisa team (maglia + pantalone) **135 €**

Tesseramento FCI **45 €**

Pacchetto Lezioni private **160 €**

Certificato di idoneità alla pratica sportiva:

Ai fini della certificazione di idoneità alla pratica sportiva ciclistica, tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, a partire dal tredicesimo anno di età (solare), sono considerati **agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità agonistica**.

Tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, di età (solare) inferiore ai 13 anni, sono considerati **non agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità non agonistica**.

- <https://www.feder ciclismo.it/it/infopage/certificazioni-di-idoneita-alla-pratica-sportiva/1d2200df-1b97-4c5a-9ea8-f406265ff564/>

Metodo di Pagamento:

- Contanti
- Pos
- Bonifico:
ASD Oneleven MTB
Unicredit
Iban: IT86Z0200805243000105201523
Bic: unicritm1751

Info Line:

- Segreteria: 335 66 85 109 – 331 57 32 537
- Tecnici: Dario 334 18 40 733 - Fabrizio 338 87 59 627
- mtb@onelevenschool.com
- www.onelevenscuolamtbroma.com

Links:

- https://www.instagram.com/oneleven_mtb_school/
- <https://www.facebook.com/111mtb/?ref=bookmarks>
- <https://www.youtube.com/channel/UCGnvqgcRrpcPkB2G9wX6Z6Q>