

Intro Oneleven MTB Club:

Oneleven MTB apre le iscrizioni per la stagione 2021-2022 del CLUB MTB UNDER 18. Il Club Oneleven MTB è considerato il corso più prestigioso tra tutte le proposte didattiche della nostra Scuola.

L'attività didattica non ha solo scopi agonistici o di performance atletiche, i Maestri Oneleven MTB hanno tre obiettivi: insegnare la tecnica di guida della mountain-bike, educare in merito a discipline sportive e comportamentali (ambiente e natura, bike park, piste, fuori pista),

come ultimo ma fondamentale obiettivo, ci impegniamo costantemente a far DIVERTIRE i nostri piccoli campioni. L'atmosfera nella nostra community è serena e stimolante, non esiste né il primo né l'ultimo arrivato, ONELEVEN significa uguaglianza e motivazione, nel nostro podio non c'è il secondo e terzo posto ma solo numeri 1. I corsi avranno una durata di 8 mesi a partire dal 2 Ottobre fino al 28 Maggio e ci saranno quattro tipologie di corso:

- **Scuola di ciclismo (under 12)**
- **Pre-agonismo**
- **Agonismo 1**
- **Agonismo 2**

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. La formula "Pre-agonismo" avrà in più una sessione di allenamento al mese out door (bike park, campagne limitrofe, ville Romane...) per consolidare le tecniche apprese prevista nel weekend, mentre per i ragazzi del corso Agonismo 1 e 2 le lezioni a settimana saranno 3, ripartite in funzione del programma di allenamento tra lezioni a All Park Roma, palestra e lezioni out door.

“Scuola di ciclismo”:

- Under 12
- Gruppi minimo 7 riders massimo 12 riders.
- Durata lezione 60 minuti
- Turno bisettimanale 1: Martedì (17:30 18:30) – Venerdì (17:30 18:30)
- Turno bisettimanale 2: Mercoledì (16:30 17:30) - Sabato (11:15 12:15)
- Turno monosettimanale: Martedì o Mercoledì o Venerdì o Sabato (negli orari sopra indicati)

Programma didattico

• 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 sgommata
 - Seduto solo freno anteriore
 - In piedi due freni
 - In piedi solo freno posteriore + accenni di sgommata
 - 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

“Corso Pre-Agonismo”:

- Over 12 under 18 (a partire dai nati 2010)
- Gruppi minimo 7 riders massimo 12 riders.
- Durata lezione 90 minuti
- Orario lezioni infrasettimanali 16:30 - 18:00
- Turno: Lunedì – Giovedì
- Lezione mensile Out Door: Sabato 09:30 - 11:00

Programma didattico

- **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

In ogni programma didattico è compresa tutta una fase di allenamento relativa alla forza resistente, aspetto fondamentale per un biker, attitudine proporzionale all'età del ragazzo.

“Corso Agonismo”:

- Over 13 under 18 (a partire dai nati 2009)
- Gruppi minimo 7 riders massimo 12 riders.
- Durata lezione 90 minuti
- Orario lezioni infrasettimanali 16:30 - 18:00
- Orario lezioni festivi e weekend 14:30 - 16:00
- Turno: Lunedì - Giovedì - Sabato

Programma didattico

- **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.

- **Preparazione Atletica**

1. Allenamento Pliometrico ed Isometrico per discipline Gravity
2. Multidisciplinarietà (Snowboard, skate, acrobatica di base)

In ogni programma didattico è compresa tutta una fase di allenamento relativa alla forza resistente, aspetto fondamentale per un biker, attitudine proporzionale all'età del ragazzo.

Quote Corsi 2021-2022:

“Scuola ciclismo bisettimanale ” 455* €

*** primo acconto di 255 € entro il 15 Settembre 2021**

*** saldo 200 € entro e non oltre il 31 Dicembre 2021.**

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento AICS
- Felpa T-Shirt Oneleven

La quota NON include:

- Iscrizione annua All Park Roma*

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

“Scuola ciclismo “monosettimanale ” 357* €

*** primo acconto di 180 € entro il 15 Settembre 2021**

*** saldo 177 € entro e non oltre il 31 Dicembre 2021.**

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento AICS
- Felpa T-Shirt Oneleven

La quota NON include:

- Iscrizione annua All Park Roma*

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

“Pre-Agonismo” 735* €

*** primo acconto di 375 € entro il 15 Settembre 2021**

*** saldo 360 € entro e non oltre il 31 Dicembre 2021.**

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento AICS
- Felpa T-Shirt Oneleven
- Allenamenti outdoor

La quota NON include:

- Iscrizione annua All Park Roma*

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

“Agonismo (1)” 1485* €

*** primo acconto di 500 € entro il 15 Settembre 2021**

*** secondo acconto 500 € entro il 31 Dicembre 2021.**

*** saldo 485 € entro non oltre il 25 Febbraio 2022.**

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento FCI
- Divisa Oneleven Team Racing (maglia + pantalone)
- Felpa T-Shirt Oneleven
- Supporto tecnico e meccanico alle gare (esclusi pezzi di ricambio)
- Allenamenti extra specifici pre-gara
- Lezioni di meccanica e trail-building
- Scontistica su acquisto Canyon, Dainese, Troylee Design

La quota NON include:

- Iscrizione annua All Park Roma*

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

“Agonismo (2)” 1085* €

*** primo acconto di 385 € entro il 15 Settembre 2021**

*** secondo acconto 350 € entro il 31 Dicembre 2021.**

*** saldo 350 € entro non oltre il 25 Febbraio 2022.**

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento FCI
- Divisa Oneleven Team Racing (maglia + pantalone)
- Felpa T-Shirt Oneleven

La quota NON include:

- Iscrizione annua All Park Roma*

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

Opzioni extra:

• **Scuola di ciclismo ***

Pagamento Mensile:

Iscrizione ASD Oneleven Mtb **15 €**

Rata mensile **70 €**

Opzionale:

felpa t-shirt **45 €**

* opzione valida in base alla disponibilità e nei giorni prestabiliti del corso

La formula “pagamento mensile” non include l'iscrizione annua All Park Roma*

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

• **Pre-agonismo ***

Pagamento Mensile:

Iscrizione ASD Oneleven Mtb **15 €**

Rata mensile **110 €**

Opzionale:

felpa t-shirt **45 €**

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

* opzione valida in base alla disponibilità e nei giorni prestabiliti del corso

La formula **“pagamento mensile” non include** l'iscrizione annua All Park Roma*
*obbligatoria per tutti gli allievi costo 15 €

- **Agonismo 2 ***

Iscrizione **55 €**

Rata mensile **145 €**

Opzionale:

felpa t-shirt **45 €**

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

* opzione valida in base alla disponibilità e nei giorni prestabiliti del corso

La formula **“pagamento mensile” non include** l'iscrizione annua All Park Roma*
*obbligatoria per tutti gli allievi costo 15 €

- **Pacchetto 10 Lezioni in collettiva club ***

Iscrizione ASD Oneleven Mtb **15 €**

Rata unica **160 €** (10 lezioni collettive non consecutive su prenotazione)

Opzionale:

felpa t-shirt **45 €**

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

* opzione valida in base alla disponibilità e nei giorni prestabiliti del corso

La formula **“pacchetto lezione” non include** l'iscrizione annua All Park Roma*
*obbligatoria per tutti gli allievi costo 15 €

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.onelevenscuolamtroma.com

Links:

- https://www.instagram.com/oneleven_mtb_school/
- <https://www.facebook.com/111mtb/?ref=bookmarks>
- <https://www.youtube.com/channel/UCGnvggcRrpcPkB2G9wX6Z6Q>