

Corso Gravity Pre-Agonismo:



oneleven
mtb school

CORSO MTB GRAVITY
(UNDER 18)
PRE-AGONISTICO

ROMA

RIDE FAST

Info Line:
mtb@onelevenschool.com

les2alpes ONELEVEN CANYON CARROZZERIA ITALIA

Oneleven MTB apre le iscrizioni per la stagione 2022-2023 del Corso stagionale Mtb Pre-Agonistico.

Questo corso apre le porte alle specialità Gravity della MountainBike, sviluppare l'indispensabile consapevolezza tecnica per rendere questa disciplina sportiva il più possibile sostenibile...

L'attività didattica non ha solo scopi tecnici 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.

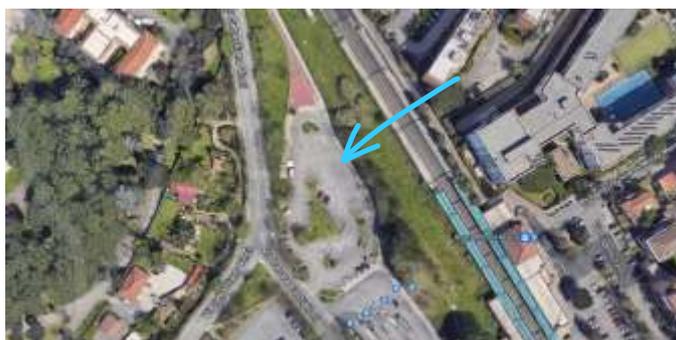
Il corso avrà una durata di 8 mesi a partire dal 1 Ottobre 2022 fino al 27 Maggio 2023.

Ci saranno 2 allenamenti a settimana*, dove si affronteranno aspetti tecnici di guida, preparazione atletica ed uscite per allenamenti specifici. Le lezioni standard si svolgeranno all'interno del parco pubblico di Pineta Sacchetti mentre gli allenamenti specifici si svolgeranno presso i bike park limitrofi la Capitale, compresi nel prezzo ci saranno 8 allenamenti distribuiti nel corso della stagione presso My Fly Zone o Insine. Le lezioni avranno una durata di 90 minuti, le giornate settimanali di allenamento saranno:

- Lunedì 15:30 17:00 (Pineta Sacchetti) 90'
- Giovedì 15:30 17:00 (Pineta Sacchetti) 90'

- *L'attività didattica si fermerà nel periodo Natalizio dal 24 al 31 dicembre 2022
- * In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.

Appuntamento Lun. Gio. inizio pista ciclabile Santa Maria Della Pietà.



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.

“Costo Corso Pre - Agonismo“
760* €

*** Primo acconto di 400 € all'iscrizione**

*** Secondo acconto 360 € entro il 31 Dicembre 2022.**

La quota include:

- Assicurazione Infortuno e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven
- Lezioni di meccanica e trail-building
- Scontistiche su materiale tecnico e abbigliamento
- N° 8 lezioni presso My Fly Zone o Insane (seguiranno indicazioni per appuntamento)

Opzionale:**Divisa team**

Tutti i nostri allievi fanno parte del Team Oneleven Mtb, chi volesse avere la divisa ufficiale a prescindere dal percorso gare potrà ordinarla.

Costo 150 €

*** Saldo Divisa Team 2023 entro non oltre il 25 Febbraio 2023.**

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: Monica 335 66 85 109 – Miriam 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/UCGnvqgcRrpcPkB2G9wX6Z6Q>