



BREVETTO DI III LIVELLO (preagonistico)

- SURPLACE (in piano e contro un appoggio)
- SPOSTAMENTI SUL POSTO: CON RUOTA ANTERIORE, CON RUOTA POSTERIORE, CON ENTRAMBE LE RUOTE; nota: movimenti sul posto con spostamenti laterali e a cerchio (facendo perno prima su una ruota, poi sull'altra ed infine staccando entrambe le ruote).
- SUPERAMENTO DI CUNETTE E PICCOLI DOSSI (prima copiando e poi con stacco-volo-atteiraggio)
- SCENDERE UN GRADINO IN VELOCITÀ
- SALIRE UN GRADINO IN VELOCITÀ
- SALTO FRONTALE, LATERALE di un ostacolo basso
- ANDATURE VELOCI E FRENATE IN ZONA DEFINITA
- CONTROSTERZATA E FRENATA IN DERAPATA
- DOPPIA FILA (prova in gruppo con valutazione individuale)
- VENTAGLIO (prova in gruppo con valutazione individuale)

INDICAZIONI PER IL SUPERAMENTO DEL 3° BREVETTO

- ✓ Per ottenere il 3° brevetto il candidato dovrà dimostrare equilibrio, sicurezza e rapidità nell'esecuzione, senza particolari difficoltà nell'eseguire gli esercizi richiesti e deve saper mantenere le traiettorie.
- ✓ gli esercizi del 3° brevetto prevedono lo sviluppo di alcune tecniche specifiche di diverse specialità del ciclismo.
- ✓ gli esercizi dovranno essere effettuati su diversi tipi di percorso e di fondo e il candidato dovrà dimostrare adeguata capacità esecutiva.
- ✓ In tal senso il miglioramento esecutivo e il perfezionamento delle capacità individuali sono ricercati.
- ✓ Gli aspiranti allievi per acquisire il 3° brevetto devono dimostrare di possedere un buon livello nell'esecuzione di tutti gli esercizi tecnici.