



## BREVETTO DI I LIVELLO

- AVANZARE SU UNA TRAIETTORIA RETTILINEA
- FRENARE senza bloccare le ruote (con freno anteriore, con freno posteriore e con entrambi i freni) in modo uniforme e ad intervalli.
- CURVARE a dx e a sx (con raggio da più largo a più stretto), DOPPIA CURVA
- PRENDERE VELOCITÀ E AVANZARE SENZA PEDALARE (da seduti e in piedi).
- PEDALARE SEDUTI (costante, in accelerazione, con variazioni di ritmo)
- PEDALARE IN PIEDI (costante, in accelerazione, con variazioni di ritmo)
- ANDATURE E SPOSTAMENTI DEL BARICENTRO: (fuori sella) arretrato, avanzato, di lato.
- ANDATURE CON VARIE IMPUGNATURE DEL MANUBRIO: 2 mani, 1 mano, senza mani.
- STRETTOIA O IMBUTO
- PASSARE SU UN ASSE A BILICO

### INDICAZIONI PER IL SUPERAMENTO DEL 1° BREVETTO

- ✓ Per ottenere il 1° brevetto il candidato dovrà dimostrare sicurezza e rapidità nell'esecuzione, senza particolari difficoltà nell'eseguire gli esercizi richiesti.
- ✓ Inoltre, deve saper dare continuità all'azione nel passaggio da un esercizio all'altro, nel caso del circuito, senza commettere errori.
- ✓ La corretta esecuzione, il controllo del mezzo e dell'equilibrio, l'abilità di guida sono fattori da favorire rispetto alla velocità di avanzamento che comunque avrà la sua importanza.