



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA



PROVA DI ABILITA' CATEGORIE G1, G2 E G3 MASCHILI E FEMMINILI

Lunghezza totale del rettilineo 60 metri

Larghezza del rettilineo 6 metri

Partenza

5 metri di sprint senza ostacoli

Slalom Speciale (tot. 15 metri). Sette coni distanziati 2,5 metri ciascuno. Il primo cono può essere affrontato a destra o a sinistra indifferentemente.

14 metri di sprint senza ostacoli

Passaggio su pedana lunghezza 3 mt. – larghezza 60 cm. – altezza 20 cm.

10 metri di sprint senza ostacoli

Appoggio per la presa della pallina (h. 70 cm.) e dopo 3 metri il cestino per deporre la pallina.

Entrata tra due coni (larghezza 1 metro misurato nella parte interna dei coni) e **dopo 5 metri** aggirare un cono per effettuare **l'inversione di marcia**

Dopo 5 metri entrare tra 2 coni distanziati 1 metro uno dall'altro (misura presa nella parte interna dei coni). Dopo 3 metri inizia lo slalom gigante.

Salom gigante (tot. 12 metri). Cinque porte formate da coppie di coni (distanza di 50 centimetri misurata nella parte interna di ciascun cono). Ogni porta è sfalsata lateralmente di 1 metro (calcolato dall'interno della porta antecedente e quella successiva). La distanza tra una porta e la successiva è di 3 metri.

5 metri senza ostacoli

Slalom Speciale (tot. 15 metri). Sette coni distanziati 2,5 metri ciascuno. Il primo cono può essere affrontato a destra o a sinistra indifferentemente.

20 metri di sprint senza ostacoli

Arrivo

10 metri prima dell'arrivo, a sinistra, viene collocato, un cono per scontare le eventuali penalità accumulate nel corso della prova (numero di giri da definire in base all'entità dell'infrazione).