



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - BICICLETTA

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

GIMKANA / TRIAL CICLISTICO

Materiale necessario

1 Bicicletta per ogni partecipante - Cinesini per delimitare il percorso - Ostacoli vari.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno con fondo compatto della dimensione minima di 10 x 30 metri sul quale tracciare un percorso circolare.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I ciclisti a turno dovranno compiere un percorso circolare tracciato con curve, rettilinei, strette, gimkane, stop and go di 2 secondi, ecc. nel minor tempo possibile e senza compiere errori.

Nella variante “trial” predisporre un percorso basato principalmente sull’equilibrio fra passaggi stretti, piccoli salti, gradini, discese e salite alternando tratti lenti a quelli veloci ed il tutto da compiere senza appoggiare mai i piedi per terra.

Le squadre verranno classificate in funzione del tempo impiegato a completare la staffetta o il numero di giri prestabilito. Per ogni errore verranno aggiunti cinque secondi di penalità.

Il gioco potrebbe inserirsi tra le prove previste della “giornata in bicicletta”.