

Esercizio 1

Equilibrio su due ruote

Il pilota cerca di rimanere in equilibrio il più tempo possibile su una trave di larghezza 14 rispettivamente 8cm. Gli atleti dagli 8-12 anni eseguiranno il test sulla trave di 14cm, mentre coloro che hanno 13-18 anni su quella di 8cm.

Start: Entrambe le ruote sul trave, un piede a terra.

Misura: Tempo in secondi in equilibrio.

Risultato: 2 tentativi, il migliore conta.

Exercice 1

Équilibre sur 2 roues

Le pilot reste en équilibre le plus long possible sure une barre de 14 respectivement 8cm. Les athlètes entre 8-12 ans vont utiliser celle de 14cm, par contre ceux qui ont 13-18 ans celle de 8 cm.

Départ: Les 2 roues sur la barre un pied par terre.

Mensuration: le temps en secondes sans pieds au sol.

Résultat: 2 essais, le meilleure compte.

Übung 1

Gleichgewicht auf 2 Räder

Der Fahrer versucht so lange wie möglich auf einem Balken zu stehen, der 14 bzw. 8cm Breit ist. Athleten die 8-12 Jahre alt sind werden auf den 14cm Breit Balken testen; hingegen müssen die 13-18 Jährigen die 8cm Breit nutzen.

Start: Beide Räder auf dem Balken, ein Fuss am Boden.

Masstab: Zeit in Sekunden während keines Fusses am Boden ist.

Resultat: 2 Versuche, der längste zählt .

Max Zeit und Punkte: 60sek.



Start



A

14cm



B

8cm

Esercizio 2

Salto frontale

Il pilota salta frontalmente sulla pila di palette FFS più alta possibile (circa 15cm per paletta).

Valgono: salto diretto / salto con appoggio o tocco della ruota avanti sulla pila di palette.

Start: Sulla bici in piano di fronte alla pila di palette con ca. una pedalata di ricorsa.

Misura: Pila di palette sulla quale si è in grado di saltare, senza l'ausilio della piastra o dei pedali, mantenendo il controllo della bici (3 sec), senza cadere o appoggiare i piedi a terra.

Risultato: 2 tentativi per altezza (aumento: mezza paletta), il migliore conta.

Exercice 2

Monter frontal

Le pilote monte frontal sur la plus haut pile de palettes CFF possible (envieront 15cm a palette).

Ça compte: saut direct/ salut avec l'aide de la route avant sur la pile de palettes.

Départ: Sur la place devant la pile de palettes (élan : env. une tournée de pédale).

Mensuration: Pile de palettes qu'on monte, sans sabot ou pédale, maintenant le contrôle du vélo (3 sec) et sans poser les pied au sol.

Résultats: 2 essaies pour hauteur (niveau: demi palette), le meilleure compte.

Übung 2

Frontal hochfahren

Der Fahrer springt frontal auf die höchstmögliche SBB-Palettenstapel (annähernd 15 cm pro Palette).

Es gelten: direkt hochspringen / hochspringen mit Berühren oder Aufstellen des Vorderrades an die Paletten.

Start: Auf das Velo in der Ebene mit ca. eine Kurbelumdrehung Anlauf.

Masstab: Palettenstapel, die frontal erklimmt wurde ohne Ansatz der Schutz oder Pedale als Hilfe, wobei den Fahrer darauf kontrolliert bleibt (3 Sek), ohne abzustehen.

Resultat: 2 Versuche pro Höhe (Stufe: halbe Palette), der höchste zählt.

Max Höhe und Punkte: 10 Paletten.

A



B



Start

Esercizio 3

Salto laterale

Il pilota salta lateralmente sulla pila di palette FFS più alta possibile (circa 15cm per palette).

Valgono: salto diretto / salto con appoggio della ruota davanti sulla pila di palette (rincorsa: 1/4 di pedalata ammessa).

Start: Sulla bici in piano oppure sulla ruota dietro di fianco alla pila di palette.

Misura: Pila di palette sulla quale si è in grado di saltare, senza l'ausilio della piastra o dei pedali, mantenendo il controllo della bici (3 sec), senza cadere o appoggiare i piedi a terra.

Risultato: 2 tentativi per altezza (aumento: mezza palette), il migliore conta.

Exercice 3

Monter latéral

Le pilote monte latéral sur la plus haut pile de palettes CFF possible (envieront 15cm a palette).

Ça compte: saut direct/ salut avec l'aide de la route avant sur la pile de palettes.

Départ: À côté de la pile de palettes sur les deux routes ou sur la route derrière (élan : ¼ tournée de pédale).

Mensuration: Pile de palettes qu'on monte, sans sabot ou pédale, maintenant le contrôle du vélo (3 sec) et sans poser les pied au sol.

Résultats: 2 essaies pour hauteur (niveau: demi palette), le meilleure compte.

Übung 3

Seitlich hochspringen

Der Fahrer springt seitwärts auf die höchstmögliche SBB-Palettenstapel (annähernd 15 cm pro Palette).

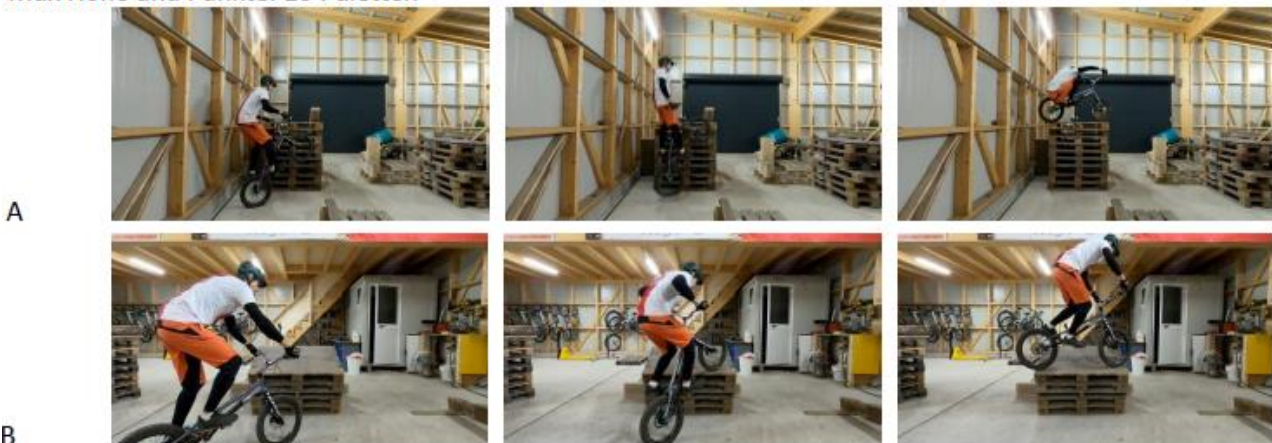
Es gelten: direkt hochspringen / hochspringen mit Aufstellen zuerst des Vorderrades (1/4 Kurbelumdrehung gestattet).

Start: Auf das Velo auf beiden Rädern oder auf dem Hinterrad neben dem Stapel.

Massstab: Palettenstapel, die seitlich erklimmt wurde ohne Ansatz der Schutz oder Pedale als Hilfe, wobei den Fahrer darauf kontrolliert bleibt (3 Sek), ohne abzustehen.

Resultat: 2 Versuche pro Höhe (Stufe: halbe Palette), der höchste zählt.

Max Höhe und Punkte: 10 Paletten



Esercizio 4

Salto in lungo con tecnica libera

Il pilota salta in lungo da 2 palette a 2 palette (disposte per il lungo).

La tecnica può essere scelta liberamente, quindi da due ruote con appoggio della ruota anteriore (prevalentemente per i piccoli che non sanno ancora fare un'altra tecnica) / da ruota dietro a ruota dietro / da ruota dietro a ruota avanti.

Start: Sulla bici su una pila di palette.

Misura: Lunghezza che può essere saltata, senza l'ausilio della piastra o dei pedali, mantenendo il controllo della bici (3 sec), senza cadere o appoggiare i piedi a terra.

Risultato: 2 tentativi per lunghezza (aumento: 10 cm), il migliore conta.

Exercice 4

Transfert en longueur technique libre

Le pilote saut d'une pile de palettes à l'autre, qui sont disposée en longueur (de 2 palettes à 2 palettes).

La technique peut-être choisi entre transfert sans saut (pour les pilotes plus petit)/ saut route derrière-route derrière / saut route derrière-route avant.

Départ: Sur le vélo et pile de palettes.

Mensuration: longueur sautée, sans sabot ou pédale, maintenant le contrôle du vélo (3 sec) et sans poser les pied au sol.

Résultat: 2 essaies pour longueur (niveau: 10 cm), le meilleure compte.

Übung 4

Weitsprung Technik frei

Der Fahrer springt von 2 auf 2 SBB-Paletten (Längs --> Längs).

Die Technik ist dem Fahrer überlassen, darum darf er vom beiden Räder auf Vorderrad (diese gilt hauptsächlich für die kleine Athleten, die die andere zwei Techniken noch nicht können) / vom Hinterrad auf Hinterrad / vom Hinterrad auf Vorderrad springen.

Start: Auf das Velo auf einem der beiden Palettenstapel.

Massstab: Weite die gesprungen werden kann, wobei die Landung kontrolliert ist (3 Sek), ohne abzustehen.

Resultat: 2 Versuche pro Weite (Stufe: 10 cm), der längste zählt.

Max Weite und Punkte: 3m

A



B



C



Start

Esercizio 5

Controllo sulla ruota posteriore

Il pilota cerca di saltellare sulla ruota posteriore il più a lungo possibile su una palette FFS che misura 120x80cm. Gli atleti dai 8-12 anni utilizzeranno la palette intera, mentre coloro che hanno 13-18 anni solo $\frac{1}{4}$ della palette (60x40cm) (**Attenzione:** i conetti non possono essere toccati!).

Start: Sulla bici in equilibrio sulla palette.

Misura: Tempo in secondi mentre la ruota anteriore è nell'aria.

Risultato: 1 tentativo, il migliore conta.

Exercice 5

Contrôle sur la route derrière

Le pilote essaie de sauter sur la route derrière le plus long possible sur une palette CFF (120x80cm). Les athlètes entre 8-12 ans utilisent une palette entière, par contre ceux qui ont 13-18 ans seulement $\frac{1}{4}$ (60x40cm) (**Attention:** les cônes peuvent pas être touché !).

Départ: Sur le vélo en équilibre sur la palette.

Mensuration: Temp en secondes pendant la route avant est dans l'air.

Résultat: 1 essaie, le meilleure compte.

Übung 5

Kontrolle auf dem Hinterrad

Der Fahrer versucht so lange wie möglich auf einer SBB-Palette zu hüpfen, der 120x80cm gross ist. Athleten die 8-12 Jahre alt sind werden auf den ganze SBB-Palette testen; hingegen müssen die 13-18 Jährigen nur $\frac{1}{4}$ dieser Palette (60x40cm) nutzen (**Achtung:** die Kegel dürfen nicht berührt werden!).

Start: Auf das Velo mit beiden Räder auf der Palette.

Masstab: Zeit in Sekunden während des Vorderrades in der Luft ist.

Resultat: 1 Versuch, der längste zählt.

Max Zeit und Punkte: 60Sek

A



B



Start