



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



Obiettivi

- Limitare il drop out tra le categorie Giovanissimi (G6) e quelle Esordienti maschili e femminili, consentendo ai ragazzi in fase di maturazione, in possesso di elevate abilità tecniche, di prendere parte ad un Campionato Italiano.
- Orientare la preparazione verso le abilità tecniche in bicicletta, ancora molto importanti tra i 12 ed i 14 anni d'età, rispetto a quelle condizionali (resistenza e forza).
- Dare continuità e consequenzialità alle attività proposte in particolare nel passaggio dalle categorie Giovanissimi a quelle Esordienti.

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



Il progetto

- Inserire nel calendario regionale, dedicato alle categorie Esordienti, un circuito composto da almeno 3 manifestazioni di abilità.

Date progetto Abilità Italia – C.R. Sicilia:

- 21 maggio – Messina ID 168523
 - 09 giugno – Palermo ID 168581
 - 15 giugno – Maletto ID 168582
- Ogni Comitato Regionale deciderà: la tipologia di attività da svolgere e le modalità di assegnazione del punteggio del proprio circuito regionale.
 - Al termine del circuito delle 3 prove previste verranno sommati i migliori tempi di ciascun atleta, acquisiti in tutte le 3 prove, e verranno stilate due classifiche individuali di categoria: Esordienti I anno ed Esordienti II anno.
 - I vincitori di ciascuna classifica verranno convocati nella rappresentativa regionale che parteciperà al Campionato Italiano Strada. Laddove i vincitori avessero già diritto ad essere componenti della rappresentativa regionale, si scorrerà la classifica per consentire l'inserimento di un altro atleta (non convocato).

Può essere prevista una classifica anche per la categoria G6 M/F che consentirà al vincitore/vincitrice di essere convocato nella rappresentativa regionale della stagione successiva

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



Format di attività prove regionali C.R. Sicilia: abilità sprint

Descrizione della prova di Abilità/Sprint:

- La prova si svolge su un circuito ricavato da un rettilineo asfaltato lungo 100 metri e largo 8 metri con la presenza di ostacoli artificiali. Ogni concorrente deve percorrere il rettilineo in entrambi i sensi. Il risultato verrà determinato dal tempo impiegato da ciascun concorrente per coprire l'intero circuito. Ogni concorrente al termine della prova verrà classificato con il migliore dei due tempi ottenuti.
- Per ogni ostacolo abbattuto/errore verrà applicata la penalità di +3 secondi

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



FCI
COMITATO
REGIONALE
SICILIA

Specifiche tracciato Abilità/Sprint

- **La lunghezza del tracciato è circa 100 metri e la larghezza è di 8 metri circa**
- **Partenza** (partenza della fase di qualificazione a tempo)
- 45 metri di sprint più 5 metri di inversione
- 5 metri dopo l'inversione si entra sul lato opposto con 3 porte di slalom gigante ad una distanza di 3 metri una dall'altra (la larghezza tra i birilli 50 centimetri)
- 3 metri dopo l'ultima porta slalom speciale con 5 birilli posizionati ogni 2,5 metri
- 23 metri di sprint e si arriva in **Zona partenza/arrivo**
- 45 metri di sprint e poi inversione di 5 metri
- Ancora 5 metri per entrare nella parte finale verso la **Zona partenza/arrivo**
- Ingresso con due birilli (larghezza di 70 centimetri uno dall'altro) e dopo 3 metri troviamo 3 porte di slalom gigante ad una distanza di 3 metri una dall'altra (la larghezza tra i birilli 50 centimetri)
- Dopo 4 metri dall'ultima porta dello slalom gigante prima strettoia tra i pali alti (lunghezza totale di 2 metri e larghezza tra un palo e l'altro di **100 centimetri**), dopo 4 metri è posizionata la seconda strettoia tra i pali, con le medesime caratteristiche della precedente
- All'uscita della seconda strettoia, dopo 4 metri, troviamo il primo dei tre coni di slalom speciale distanziati tra di loro da metri 2,5
- Altri 15 metri di sprint e arriviamo in **Zona partenza/arrivo**
- Totale del tragitto compreso di inversioni **200 metri** (100metri +100 metri)

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Schema allestimento prova regionale gincana/sprint

