

Corso Gravity Adulti:

oneleven
mtb school

Corso Gravity per Adulti

Roma

RIDE FAST RIDE HIGH

Info Line:
mtb@onelevenschool.com

les2alpes ONELEVEN CANYON CARROZZERIA ITALIA

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Oneleven MTB apre le iscrizioni per la stagione 2022-2023 del Corso stagionale Mtb dedicato ai Riders più grandi.

Questo corso è considerato il più prestigioso tra tutte le proposte didattiche della nostra Scuola.

I Corsi Oneleven Mtb non hanno solo lo scopo di insegnare ai propri allievi le tecniche di guida della Mountainbike, un obiettivo fondamentale è quello di creare un gruppo di riders sempre più numeroso che condividano la passione per questo sport e la montagna. L'atmosfera nella nostra community è serena e stimolante, non esiste né il primo né l'ultimo arrivato, ONELEVEN significa uguaglianza e motivazione, nel nostro podio non c'è il secondo e terzo posto ma solo numeri 1.

Il corso avrà una durata di 8 mesi a partire dal 1 Ottobre 2022 fino al 27 Maggio 2023, è richiesto un livello medio di riding, con mountainbike elettrica o muscolare.

Ci saranno 1 allenamento a settimana*, dove si affronteranno tutti gli aspetti tecnici di guida della Mountainbike. Le lezioni saranno itineranti, si svolgeranno all'interno dei diversi "bike park" limitrofi la Capitale e nel parco pubblico di Pineta Sacchetti. Le lezioni si svolgeranno esclusivamente nel Weekend e dureranno 120 minuti.

- Sabato/Domenica 14:00 16:00 (Lezioni Out Door) 120'

*L'attività didattica si fermerà nel periodo Natalizio dal 24 al 31 dicembre 2022

* In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.

Programma didattico

• Terzo Livello

1. Curve ampio, medio, stretto raggio
 - In contropendenza
 - Pendolo
 - Interpretazione delle linee
2. Salto M / L
 - Stacco con bunny hop
 - Assorbimento kicker
 - Drop
3. Equilibrio
 - Stopping
 - Impennata
4. Traiettorie
 - Anticipazioni
5. Bunny hop
 - Superare diversi tipi di ostacoli sia in piano che con rampa

6. Out Door 1
 - Uscita in montagna su percorsi di media difficoltà

- **Quarto Livello**

1. Curve medio, stretto raggio
 - Con “sbrappata”
 - In contropendenza su sassi e radici
 - Interpretazione delle linee
2. Salto L / XL
 - Stacco con bunny hop
 - Salto doppi di media grandezza
 - Drop
 - Whip
3. Equilibrio
 - Stopping
 - Manual su gobbe
4. Traiettorie
 - Anticipazioni
5. Gestione Frenata
 - Differenziazione anteriore – posteriore,
 - Cambio traiettoria con sbandata controllata.

“Costo Corso Mtb Adulti”
530

*** Primo acconto di 300 € all'iscrizione**

*** Secondo acconto 230 € entro il 31 Dicembre 2022.**

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven
- Scontistiche su materiale tecnico e abbigliamento
-

Opzionale:

Race Pack

Il Corso Mtb Adulti sviluppa la base tecnica e prestativa per poter iniziare a partecipare alle prime gare gravity, o consolida e rafforza le capacità già sviluppate nel percorso didattico/agonistico precedente; tuttavia, Oneleven Mtb non impone l'obbligo a partecipare alle competizioni in programma... Per i futuri atleti che vorranno iniziare o continuare "l'esperienza" agonistica, il **Race Pack** comprende:

- Divisa Team (2 maglia, 1 pantalone)
- Tesseramento FCI 2023
- Assistenza tecnica in campo gara (come da calendario gara)*
- Assistenza meccanica ordinaria in campo gara
- Iscrizioni e pagamenti anticipati gare
- Prenotazioni alberghiere gare
- Allenamenti extra propedeutici a gare.
- Precedenza su prenotazione Summer Gravity Camp 2023 presso la nostra GravityHouse a Les 2 Alpes.

Costo 500 €*

*Oneleven Mtb garantisce la presenza di almeno un responsabile del Team Race su tutte le gare del circuito Italiano Downhill e del circuito Enduro TES, compresi i Campionati assoluti Italiani Downhill ed Enduro della stagione 2023.

*** Saldo Pack Race entro non oltre il 25 Febbraio 2023.**

Divisa team

Tutti i nostri allievi fanno parte del Team Oneleven Mtb, chi volesse avere la divisa ufficiale a prescindere dal percorso gare potrà ordinarla.

Costo 150 €

*** Saldo Divisa Team 2023 entro non oltre il 25 Febbraio 2023.**

Certificato di idoneità alla pratica sportiva:

Ai fini della certificazione di idoneità alla pratica sportiva ciclistica, tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, a partire dal tredicesimo anno di età (solare), sono considerati **agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità agonistica**.

Tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, di età (solare) inferiore ai 13 anni, sono considerati **non agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità non agonistica**.

- <https://www.feder ciclismo.it/it/infopage/certificazioni-di-idoneita-alla-pratica-sportiva/1d2200df-1b97-4c5a-9ea8-f406265ff564/>

Metodo di Pagamento:

- Contanti
- Pos
- Bonifico:
ASD Oneleven MTB
Unicredit
Iban: IT86Z0200805243000105201523
Bic: unicritm1751

Info Line:

- Segreteria: Monica 335 66 85 109 – Miriam 331 57 32 537
- Tecnici: Dario 334 18 40 733 - Fabrizio 338 87 59 627
- mtb@onelevenschool.com
- www.onelevenscuolamtroma.com

Links:

- https://www.instagram.com/oneleven_mtb_school/
- <https://www.facebook.com/111mtb/?ref=bookmarks>
- <https://www.youtube.com/channel/UCGnvqgcRrpcPkB2G9wX6Z6Q>