

Corso Gravity Agonismo

oneleven
mtb school

CORSO MTB GRAVITY
(UNDER 18)
AGONISTICO
ROMA

RIE TTI E TSVA E IV

Info Line:
mtb@onelevenschool.com

les2alpes ONELEVEN CANYON CARROZZERIA ITALIA

Oneleven MTB apre le iscrizioni per la stagione 2022-2023 del Corso stagionale Mtb Agonistico.

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

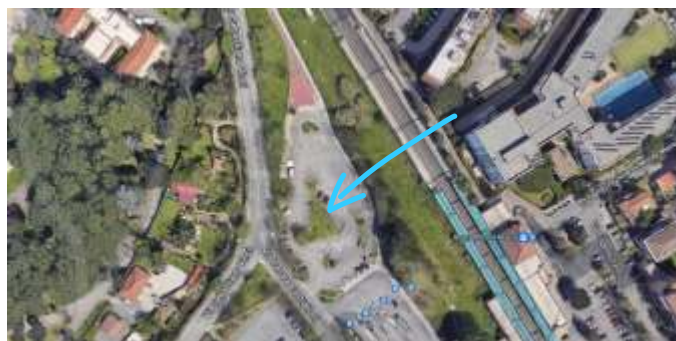
L'attività didattica non ha solo scopi agonistici o di performance atletiche, i Maestri Oneleven MTB hanno tre obiettivi: insegnare la tecnica di guida della mountain-bike, educare in merito a discipline sportive e comportamentali (ambiente e natura, bike park, piste, fuori pista), come ultimo ma fondamentale obiettivo, ci impegniamo costantemente a far DIVERTIRE i nostri piccoli campioni. 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. Ci saranno 3 allenamenti a settimana*, dove si affronteranno aspetti tecnici di guida, preparazione atletica, uscite per allenamenti specifici. Le lezioni standard si svolgeranno all'interno del parco pubblico di Pineta Sacchetti mentre gli allenamenti specifici si svolgeranno presso i bike park limitrofi la Capitale, compresi nel prezzo ci saranno 8 allenamenti distribuiti nel corso della stagione presso My Fly Zone o Insine. Le lezioni infrasettimanali avranno una durata di 90 minuti, quelle del Weekend 120 minuti, le giornate settimanali di allenamento saranno:

- Lunedì 15:30 17:00 (Pineta Sacchetti) 90'
- Giovedì 15:30 17:00 (Pineta Sacchetti) 90'
- 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.

Appuntamento Lun. Gio. inizio pista ciclabile Santa Maria Della Pietà.



Programma didattico

- **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.

- **Preparazione Atletica**

1. Allenamento Pliometrico ed Isometrico per discipline Gravity
2. Multidisciplinarietà (Snowboard, skate, acrobatica di base)

In ogni programma didattico è compresa tutta una fase di allenamento relativa alla forza resistente, aspetto fondamentale per un biker, attitudine proporzionale all'età del ragazzo.

“Costo Corso Agonismo”
990* €

*** Primo acconto di 450 € all'iscrizione**

*** Secondo acconto 540 € entro il 31 Dicembre 2022.**

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC

- Felpa e T-Shirt Oneleven
- Lezioni di meccanica e trail-building
- Scontistiche su materiale tecnico e abbigliamento
- N° 8 lezioni presso My Fly Zone o Insane (seguiranno indicazioni per appuntamento)

Opzionale:

Race Pack



Il Corso Agonistico 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 gare)*
- 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/UCGnvggcRrpcPkB2G9wX6Z6Q>