

LEVEL EVENT MTB SCHOOL

CORSI MTB
ROMA

25-26

UNDER 12 - UNDER 18 - MASTER



CARROZZERIA
ITALIA

FRBA
FREERIDEBIKE.IT

OUT OF



MYFLYZONE

ROMANA TRUCKS.IT
VEICOLI COMMERCIALI

Informativa Corso Mtb Stagionali 2025-2026

I Corsi Oneleven sono dedicati a tutti, dai riders più piccoli a quelli adulti, in muscolare o in e-bike, dal principiante al livello avanzato. I corsi Oneleven sono considerati i più prestigiosi tra tutte le proposte didattiche della nostra Scuola. L'apprendimento è garantito, tutti i corsi sono seguiti da tecnici federali (FCI) di 1°, 2° e 3° livello, con molti anni di riding alle spalle e un background agonistico nelle discipline gravity.

I Corsi Oneleven Mtb non hanno solo lo scopo di insegnare ai propri allievi le tecniche di guida della Mountainbike, obiettivo fondamentale è 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. I corsi avranno una durata di 8 mesi da Ottobre 2025 a fine Maggio 2026. Le lezioni si terranno in due location, il parco pubblico di Pineta Sacchetti, e l'area attrezzata di My Fly Zone. Tutte Le lezioni avranno una durata di 90 minuti, ogni corso sarà diviso in gruppi dello stesso livello tecnico.





UNDER 12

BECOME RIDER

LA SCUOLA MTB
DI ROMA

620 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb
- Accesso al Bike Park "My Fly Zone"

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il il Bike Park "My Fly Zone" sito in Via Castel di Leva 371 Roma, il Sabato dalle ore 10:00 alle ore 11:30. Obbligo Casco.

- Data di inizio corso 04 Ottobre 2025
- Data di fine corso 30 Maggio 2026
- Pausa Didattica dal 23 Dicembre 2025 al 5 Gennaio 2026, 05-06 Aprile 2026 e 1 Maggio 2026

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



UNDER 18

BISETTIMANALE

BECOME RIDER

LA SCUOLA MTB
DI ROMA

**BISETTIMANALE
PINETA SACCHETTI**

750 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortuno e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il parco pubblico di Pineta Sacchetti in Via Vittorio Montiglio 18 il Martedì e Giovedì dalle ore 15:30 alle ore 17:00. Obbligo Casco (sia integrale che aperto).

- Data di inizio corso 07 Ottobre 2025
- Data di fine corso 28 Maggio 2026
- Pausa Didattica dal 23 Dicembre 2025 al 5 Gennaio 2026, 05-06 Aprile 2026 e 1 Maggio 2026

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



**MONOSETTIMANALE
MY FLY ZONE**

620 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb
- Accesso al Bike Park "My Fly Zone"

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il il Bike Park "My Fly Zone" sito in Via Castel di Leva 371 Roma, il Sabato dalle ore 10:00 alle ore 11:30. Obbligo Casco.

- Data di inizio corso 04 Ottobre 2025
- Data di fine corso 30 Maggio 2026
- Pausa Didattica dal 23 Dicembre 2025 al 5 Gennaio 2026, 05-06 Aprile 2026 e 1 Maggio 2026

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



MASTER BECOME RIDER

LA SCUOLA MTB
DI ROMA

620 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb
- Accesso al Bike Park "My Fly Zone"

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il il Bike Park "My Fly Zone" sito in Via Castel di Leva 371 Roma, il Sabato dalle ore 10:00 alle ore 11:30. Obbligo Casco.

- Data di inizio corso 04 Ottobre 2025
- Data di fine corso 30 Maggio 2026
- Pausa Didattica dal 23 Dicembre 2025 al 5 Gennaio 2026, 05-06 Aprile 2026 e 1 Maggio 2026

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

Programma didattico suddiviso per livello

• Livello 1

1. Curve ampio, medio, stretto raggio
 - Seduti in salita
 - In piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull'esterno e rotazione del bacino
 - Curva parabolica
2. Centralità dinamica
 - Spostamento baricentro avanti e indietro
 - Spostamento baricentro alto basso
 - Variazione della velocità dei movimenti
3. Pedalata
 - In piedi con una mano
 - In piedi in salita coordinando pedalata con movimento inclinazione bici dx sx
 - In piedi e seduti con ostacoli da superare in salita e sul piano.
4. Bunny hop
 - su gobba
5. Equilibrio
 - Stare fermi senza appoggiare i piedi da seduti
 - Stare fermi senza appoggiare i piedi da in piedi
6. Salto XS / S
 - Stacco a portare
 - Stacco con spinta su entrambe le ruote
 - Stacco con accenno di bunny hop
 - Drop

• Livello 2

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

• **Livello 3**

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.

Felpa e T-Shirt 2026



Punti di incontro Lezioni:

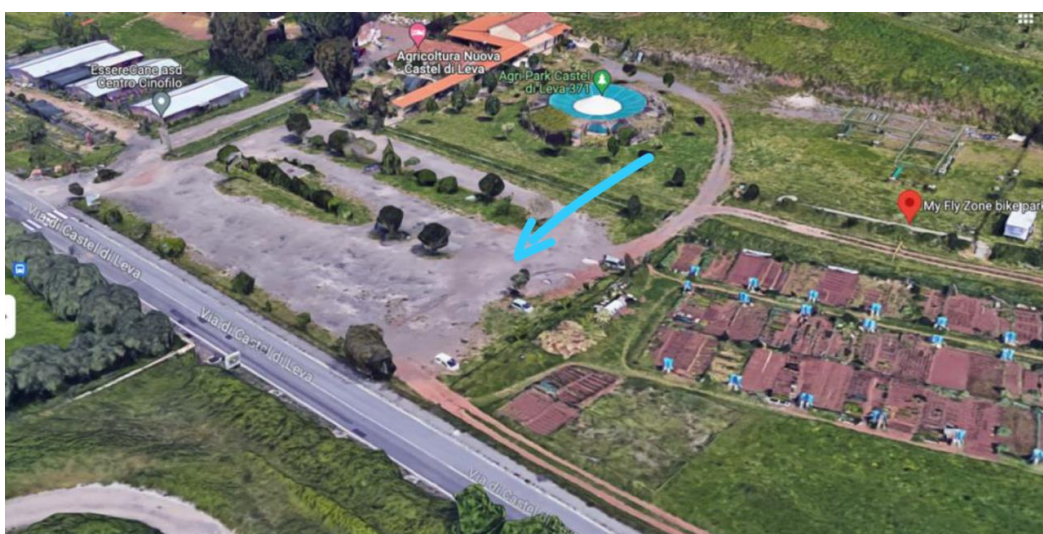
Appuntamento Lezioni Pineta Sacchetti Lun. Gio. Sab. Via Vittorio Montiglio 18

<https://goo.gl/maps/UC9s5i2HoAdNoYzB8>



Appuntamento Lezioni My Fly Zone "Sabato" Via di Castel di Leva, 371

<https://goo.gl/maps/VRQCCzHkRXoR9kf48>



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.onelevenscuolamtbroma.com

Links:

- https://www.instagram.com/oneleven_mtb_school/
- <https://www.facebook.com/111mtb/?ref=bookmarks>
- <https://www.youtube.com/channel/UCGnvggcRrpcPkb2G9wX6Z6Q>
- <https://www.sportandfitness.it/torrev ecchia.php>