

Informativa Corso Mtb Stagionali 2024-2025

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 e sono considerati i più prestigiosi tra tutte le proposte didattiche della nostra Scuola. L'apprendimento è garantito, tutti i corsi Oneleven 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 a partire dal 30 Settembre 2024 fino al 31 Maggio 2025.

Le lezioni standard si terranno presso il parco pubblico di Pineta Sacchetti, mentre lezioni specifiche di tecniche avanzate verranno svolte nei vari park limitrofi Roma. Tutte le lezioni avranno una durata di 90 minuti, ogni corso sarà diviso in gruppi dello stesso livello tecnico.



“Club Under 18”

830 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb
- Maglia e Pantalone Oneleven mtb

Info Corso:

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

- Data di inizio corso 30 Settembre 2024
- Data di fine corso 31 Maggio 2025
- Pausa Didattica dal 23 Dicembre 2024 al 6 Gennaio 2025, 20-21 Aprile 2025 e 1 Maggio 2025

*** 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.

“Extra Pack Club”

- Uscita Stagionale Domenicale

- Prezzo: 300 €

La quota include:

- 30 lezioni Out Door Club

- Preparazione Atletica in Palestra

- Prezzo: 160 €

La quota include:

- 30 allenamenti in palestra di preparazione atletica specifica al gravity il Martedì pomeriggio dalle ore 15:30 alle ore 16:30 presso la palestra CrossFit Torrevecchia.

- 10 Uscite Domenicali

- Prezzo: 200 €

La quota include:

- 10 lezioni Out Door Club a consumo

- Team Race (solo per chi parteciperà a gare FCI)

- Prezzo: 160 €

La quota include:

- Tesseramento FCI
- Maglia e Pantalone Oneleven Racing Team (su richiesta seconda maglia)

• **Gravity Camp Les2Alpes 1 Settimana** (29 Giugno 6 Luglio)

• **Prezzo: 1200 €**

La quota include:

- 7 notti presso la Oneleven Gravity House, con servizio in pensione completa
- 6 giorni di BikePass
- T-shirt del Camp
- Assicurazione (Assicurazione di base per emergenze di primo soccorso, consigliata assicurazione integrativa personale)
- Lezioni di Mountain-Bike (3-4 ore al giorno)
- Allenamenti pomeridiani o attività extra
- Video clinic
- Discese con Bob su rotelle
- Pump Track
- Skate Park
- Lezioni di meccanica

• **Gravity Camp Les2Alpes 2 Settimana** (29 Giugno 13 Luglio)

• **Prezzo: 2000 €**

La quota include:

- 14 notti presso la Oneleven Gravity House, con servizio in pensione completa
- 12 giorni di BikePass
- T-shirt del Camp
- Assicurazione (Assicurazione di base per emergenze di primo soccorso, consigliata assicurazione integrativa personale)
- Lezioni di Mountain-Bike (3-4 ore al giorno)
- Allenamenti pomeridiani o attività extra
- Video clinic
- Discese con Bob su rotelle
- Pump Track
- Skate Park
- Lezioni di meccanica

- Gravity Camp Les2Alpes 1 Mese (Dal 6 Luglio al 3 Agosto)

- Prezzo: 2500 €

La quota include:

- 28 notti presso la Oneleven Gravity House, con servizio in pensione completa
- BikePass Stagionale
- Allenamenti presso Bike Park limitrofi a Les2Alpes
- T-shirt del Camp
- Assicurazione (Assicurazione di base per emergenze di primo soccorso, consigliata assicurazione integrativa personale)
- Lezioni di Mountain-Bike (3-4 ore al giorno)
- Allenamenti pomeridiani o attività extra
- Video clinic
- Lezioni di meccanica

“ONELEVEN FULL PACK”

- Prezzo: 3350 €

La quota include:

- Club Under 18 (Lunedì e Giovedì dalle ore 15:30 alle ore 17:00).
- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb
- Maglia e Pantalone Oneleven mtb
- Tesseramento FCI
- Maglia e Pantalone Oneleven Racing Team (su richiesta seconda maglia)
- 30 lezioni Out Door Club
- 30 allenamenti in palestra di preparazione atletica specifica al gravity il Martedì pomeriggio dalle ore 15:30 alle ore 16:30 presso la palestra CrossFit Torrevecchia.
- Gravity Camp Les2Alpes 2025 1 Mese (Dal 6 Luglio al 3 Agosto)

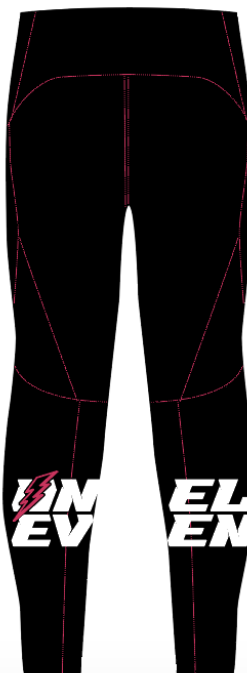
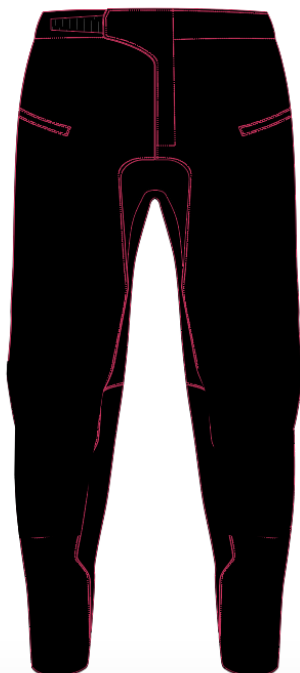
Punto di incontro Lezioni:

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

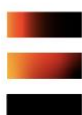
<https://goo.gl/maps/UC9s5i2HoAdNoYzB8>



Maglia e Pantalone Club 2025



Maglia e Pantalone Team Race 2025



Felpa e T-Shirt 2025



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/UCGnvqgcRrpcPkb2G9wX6Z6Q>
- <https://www.sportandfitness.it/torrevecchia.php>