



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA



PROVA DI ABILITA' CATEGORIE G4, G5 E G6 MASCHILI E FEMMINILI

Lunghezza totale del rettilineo 100 metri

Larghezza del rettilineo circa 6 metri

Partenza

20 metri di sprint senza ostacoli

Slalom Speciale (tot. 15 metri). Sette coni distanziati 2,5 metri ciascuno. Il primo cono può essere affrontato a destra o a sinistra indifferentemente.

45 metri di sprint senza ostacoli

Appoggio per la presa della borraccia (h. 70 cm.) e dopo 5 metri il cestino per deporre la borraccia.

10 metri di sprint senza ostacoli

Entrata tra due coni (larghezza 1 metro misurato nella parte interna dei coni) e **dopo 5 metri** aggirare un cono per effettuare **l'inversione di marcia**

Dopo 5 metri entrare tra 2 coni distanziati 1 metro uno dall'altro (misura presa nella parte interna dei coni)

SLALOM GIGANTE (tot. 12 metri). Cinque porte formate da coppie di birilli (distanza di 50 centimetri misurata nella parte interna di ciascun cono). Ogni porta è sfalsata lateralmente di 1 metro (calcolato dall'interno della porta antecedente e quella successiva). La distanza tra una porta e la successiva è di 3 metri.

Dopo l'ultima porta dello slalom gigante a **5 metri** viene collocato il primo cono dello slalom speciale

Slalom Speciale (tot. 15 metri). Sette coni distanziati 2,5 metri ciascuno. Il primo cono può essere affrontato a destra o a sinistra indifferentemente.

60 metri di sprint senza ostacoli

Arrivo

10 metri prima dell'arrivo, a sinistra, viene collocato, un cono per scontare le eventuali penalità accumulate nel corso della prova (numero di giri da definire in base all'entità dell'infrazione).