

# KIDS BIKE LEAGUE

*Elenco dei criteri per livello*





### COS'È LA KIDS BIKE LEAGUE?

Nella Kids Bike League mostriamo in modo giocoso ai bambini l'affascinante sport della mountain bike. Anno dopo anno i bambini allenano e migliorano le proprie abilità, e ben presto sono già in grado di accompagnare i loro genitori a qualche escursione in bike.



**Marmotta**



**Camoscio**



**Stambecco**



**Stambecco Pro Trail**



**Stambecco Pro Bikepark**



**Stambecco Pro Pumptrack**

# 1 LA KIDS BIKE LEAGUE

## 1.1 La struttura

La Kids Bike League è suddivisa in tre livelli progressivi, orientati in base all'età e alle capacità dei bambini. Per ciascun livello vengono definite specifiche competenze, trasmesse ai bambini nel corso delle lezioni.

### 1.1.1 Kids Bike League



#### Marmotta

Ho **3 – 4 anni** e ho già fatto le prime esperienze con una bici senza pedali o con mezzi simili. Mi piacerebbe imparare in modo giocoso ad andare su una bici con o senza pedali.

*Obiettivo: la bici è la mia migliore amica.*



#### Camoscio

Ho **5 – 7 anni** e so già andare in bici senza problemi. Vorrei migliorare le mie capacità e mi azzardo già a superare ostacoli abbastanza grandi.

*Obiettivo: mi diverto già un sacco ad andare in bike anche sui fondi sconnessi.*



#### Stambecco

Ho **8 – 12 anni** e so già andare in bici quasi ad occhi chiusi. Vorrei tanto migliorare le mie capacità su trail di media difficoltà. Inoltre, mi piacerebbe portare le mie abilità tecniche al «next level»!

*Obiettivo: posso accompagnare mamma e papà nelle loro escursioni in bike.*

## 1.2 Livello «Marmotta»

### Prerequisiti

Per il primo livello i bambini non necessitano di grande esperienza ciclistica. Per poter partecipare alle lezioni devono semplicemente saper andare in piano su una bici con o senza pedali senza cadere.

### Età

3 – 4 anni

### Criteri

I criteri possono essere soddisfatti con una bici con o senza pedali. Regolazione della sella sulla bici senza pedali: i bambini devono toccare terra con gli avampiedi.

Nel primo livello i bambini familiarizzano innanzitutto con il mezzo. Imparano a salire e scendere dalla bicicletta in piano, su un terreno semplice, oltre che a pedalare e frenare in modo controllato senza cadere. Al bambino viene inoltre insegnato a curvare e a superare i primi piccoli ostacoli. La lezione è strutturata in maniera giocosa e comprende numerosi esercizi da svolgere in gruppo.



**Marmotta**

Skills	Trail, Track	Did it
Salire e scendere dalla bike	Terreno in piano	Riuscirci più volte senza cadere
Guidare e frenare	Terreni in piano e in leggera pendenza	Guida e frenata controllate senza cadere
Superare piccoli ostacoli	Terreno in piano, ostacoli alti 5 – 15 cm	Saper superare gli ostacoli in autonomia
Curvare	Terreno in piano	Padroneggiare la sterzata della bike

### 1.3 Livello «Camoscio»

#### Prerequisiti

I bambini devono essere in grado di guidare una bici a pedali.

#### Età

5 – 7 anni



#### Criteri

Nel secondo livello i bambini applicano su un fondo sconnesso le tecniche imparate su un semplice terreno in piano. Gli ostacoli da superare sono più complessi, e i requisiti in termini di equilibrio e coordinazione più elevati. I bambini imparano a percorrere brevi distanze guidando con una mano sola e in modo controllato, e a pedalare in piedi (fuorisella). Inoltre si impara a cambiare marcia, a guidare (posizione di base) e a frenare correttamente, superando semplici gobbe e conche.

Skills	Trail, Track	Did it
Superare diversi ostacoli	Terreno in piano, ostacoli alti 10 – 20 cm	Saper superare gli ostacoli in autonomia
Fuorisella (pedalare in piedi)	Terreno in piano, leggera salita	Movimenti controllati e coordinati
Guidare con una mano sola	Terreno in piano	Percorrere una breve distanza guidando con una mano sola senza cadere
Guidare, cambiare marcia e frenare	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita, su substrato sciolto	Saper guidare in piedi (posizione base), saper azionare il cambio, saper determinare lo spazio di frenata
Semplici gobbe e conche	Terreno in piano, in leggera pendenza, pumptrack	Saper gestire le gobbe o il pumptrack in autonomia
Sollevare la ruota anteriore su un piccolo ostacolo <15 cm	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita	Saper superare l'ostacolo senza toccarlo con la ruota anteriore

## 1.4 Livello «Stambecco»

### Prerequisiti

I bambini devono avere conoscenze tecniche di guida su trail semplici ed esperienza nella gestione di ostacoli.



### Età

8 – 12 anni

### Criteri

I bambini hanno già un ottimo controllo della loro bike e migliorano le loro capacità. Imparano a superare senza problemi passaggi con pendenza media, si esercitano su salti e drop e svolgono esercizi di equilibrio più impegnativi. Percorrono curve con sponda/paraboliche e sanno controllare la loro velocità di conseguenza. Al termine di questo livello i bambini sanno percorrere con sicurezza trail di media difficoltà.

Skills	Trail, Track	Did it
Affrontare le curve (sterzare e inclinare la bike)	Terreno in leggera pendenza, terreno in piano	Saper utilizzare le due tecniche a seconda della situazione
Affrontare curve con sponda, paraboliche	Terreno in leggera pendenza	Saper controllare la velocità e affrontare le curve con sponda in maniera tecnicamente corretta
Sollevare la ruota anteriore, ostacolo >15 cm	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita	Saper superare l'ostacolo senza toccarlo con la ruota anteriore
Sollevare la ruota posteriore	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita	Saper scaricare / sollevare la ruota posteriore
Padroneggiare passaggi con pendenza media, up and down	Up and down con pendenza media	Saper gestire diversi passaggi con pendenza media senza cadere
Saltare	Small jump, drop	Fase di volo e atterraggio controllato
Affrontare trail di media difficoltà	Tecnica di guida di media difficoltà, condizioni facili	Gestire i trail senza problemi

## 1.5 «Stambecco Pro»

A tutti i giovani biker che hanno completato il livello «Stambecco» della Kids Bike League vengono proposti tre livelli aggiuntivi. I corsi «Stambecco Pro Trail», «Stambecco Pro Bikepark» e «Stambecco Pro Pumptrack» possono essere frequentati anche da tutte le biker e i biker di livello avanzato a partire dai 10 anni di età.

Il corso «Stambecco Pro Trail» si concentra sulla tecnica di guida su diversi tipi di trail. Ma si imparano anche a effettuare salti, come i drop, e a percorrere i pumprack. È sicuramente il posto giusto per piccoli campioni di cross country e di enduro. Rispetto al corso «Stambecco Pro Trail», nel corso «Stambecco Pro Bikepark» i partecipanti si concentrano invece sulla guida in discesa. Qui imparano a gestire la velocità e scoprono le feature necessarie per divertirsi appieno nel bike park con il grado ottimale di sicurezza. I partecipanti al corso «Stambecco Pro Pumptrack», infine, desiderano migliorare la loro guida su gobbe e conche, come pure sulle paraboliche. Questo livello richiede padronanza tecnica per effettuare surf, manual e piccoli salti nel track.

### Prerequisiti

I bambini hanno concluso il livello «Stambecco» della Kids Bike League e/o sono biker avanzati di età superiore ai 10 anni.



#### Stambecco Pro Trail

Ho **più di 10 anni** e mi entusiasmano il cross country e l'enduro. Trail emozionanti e salite e discese impegnative sono il mio mondo. Vorrei migliorare le mie abilità tecniche sullo sterrato.

*Obiettivo: i trail da flow a rocciosi sono un gioco da ragazzi per me.*



#### Stambecco Pro Bikepark

Ho **più di 10 anni** e in famiglia sono l'appassionato di bike park. Sono più interessato a salti, drop e paraboliche che a pedalare in salita. Inoltre vorrei lavorare sulle mie abilità nel bike park.

*Obiettivo: padroneggiare con sicurezza i percorsi del bike park.*



#### Stambecco Pro Pumptrack

Ho **più di 10 anni** e amo girare con la mia bike su gobbe e conche asfaltate e curve con sponda. Vorrei migliorare le mie abilità nel pumptrack.

*Obiettivo: padroneggiare con sicurezza un pumptrack.*

## 1.6 Livello «Stambecco Pro Trail»

### Prerequisiti

I bambini necessitano di ottime conoscenze tecniche di guida su trail di media difficoltà. Prerequisito: aver raggiunto il livello tecnico dello «Stambecco».



**Stambecco Pro Trail**

### Età

A partire da 10 anni

### Criteri

Il corso «Stambecco Pro Trail» è un perfezionamento del livello «Stambecco» ed è rivolto a tutti i bambini a partire dai 10 anni di età che vogliono sviluppare ulteriormente le loro abilità su trail per cross country ed enduro. Durante i corsi i bambini ricevono consigli tecnici e coaching individuale. Per questo corso sarà a volte necessario acquistare un biglietto per gli impianti di risalita.

Skills	Trail, Track	Did it
Affrontare le curve a gomito	Curve strette con pendenza	Saper percorrere in modo tecnicamente corretto una curva stretta senza appoggiare i piedi a terra
Padroneggiare passaggi con radici e pietre	Terreno da piano a ripido, up and down, trail	Saper manovrare con sicurezza la bike su ostacoli naturali
Effettuare drop	Scalini naturali	Esecuzione controllata dei movimenti
Saltelli	Terreno in piano	Saper saltellare sul posto su un terreno piano
Bunny Hop	Terreno in piano	Esecuzione controllata dei movimenti
Impennate (wheelie)	Terreno in piano, in leggera pendenza e leggera salita	Saper percorrere in modo controllato un breve tratto sulla ruota posteriore
Stoppie	Terreno da piano a leggermente inclinato	È in grado di sollevare la ruota posteriore in modo tecnicamente corretto
Percorrere il pumptrack	Pumptrack, pumptrack mobile	Percorrere il pumptrack senza pedalare
Trail Ride	Trail XC/enduro	Affrontare il trail in modo sicuro e controllato

## 1.7 Livello «Stambecco Pro Bikepark»

### Prerequisiti

I bambini necessitano di ottime conoscenze tecniche di guida su trail di media difficoltà. Prerequisito: aver raggiunto il livello tecnico dello «Stambecco».



**Stambecco Pro Bikepark**

### Età

A partire da 10 anni

### Criteri

Il corso «Stambecco Pro Bikepark» è un perfezionamento del livello «Stambecco» ed è rivolto a tutti i bambini dai 10 anni di età che vogliono sviluppare ulteriormente le loro abilità nel bike park. Durante i corsi i bambini ricevono consigli tecnici e coaching individuale nel bike park. Per questo corso è necessario un biglietto per gli impianti di risalita. Sono inoltre obbligatori casco full face e protezioni.

Skills	Trail, Track	Did it
Affrontare curve con sponda, paraboliche	Flow trail blu	Saper percorrere curve con sponda in modo fluido e sicuro
Pompare (caricare/scaricare)	Roller (gobbe-conche), pumptrack	Saper sfruttare il terreno pompendo attivamente con il corpo
Bunny Hop	Terreno in piano	Esecuzione controllata dei movimenti
Salvi sui table	Small/Medium Table	Esecuzione controllata dei movimenti, straight jump
Effettuare drop	Small/Medium Drop	Esecuzione controllata dei movimenti
Salvi creativi	Small/Medium Line	Saper eseguire variazioni creative sui salvi
Manual	Terreno in leggera pendenza	Saper percorrere in modo controllato un breve tratto sulla ruota posteriore
Bikepark Run	Tracciati blu o rossi del bike park	Saper padroneggiare i percorsi del bike park in modo fluido e sicuro

## 1.8 Livello «Stambecco Pro Pumptrack»

### Prerequisiti

I bambini devono avere ottime conoscenze tecniche di guida della loro bike ed esperienza nella gestione degli ostacoli. Prerequisito: avere già concluso il livello tecnico «Stambecco».



**Stambecco Pro  
Pumptrack**

### Età

A partire da 10 anni

### Criteri

Il corso «Stambecco Pro Pumptrack» è un perfezionamento del livello «Stambecco» ed è rivolto a tutti i bambini dai 10 anni di età che vogliono sviluppare ulteriormente le loro abilità nel pumptrack. Durante i corsi i bambini ricevono consigli tecnici e coaching nel pumptrack. Per questo corso si consiglia una dirt bike, ma si può anche partecipare con una bike normale. Sono obbligatorie le protezioni per le ginocchia. Si raccomandano anche protezioni per i gomiti.

Skills	Trail, Track	Did it
Affrontare curve con sponda	Pumptrack	Saper percorrere curve con sponda in modo fluido e sicuro
Pompare (caricare/scaricare)	Roller, pumptrack	Saper generare velocità pompendo attivamente
Surf	Roller, pumptrack	Saper surfare da un roller a un altro
Manual	Terreno in leggera pendenza	Saper percorrere in modo controllato un breve tratto sulla ruota posteriore
Bunny Hop	Terreno in piano	Esecuzione controllata dei movimenti
Saltare	Pumptrack	Saper saltare un roller
Pumptrack run	Pumptrack	Percorrere un pumptrack in modo fluido e sicuro senza pedalare