

# Mountainbike: Plurimedagliato cercasi

**Per migliorare l'abilità, i partecipanti assolvono diversi esercizi consecutivamente e ottengono un determinato punteggio a seconda di come eseguono ogni compito.**

Gli allievi devono eseguire una serie di esercizi e ogni loro prestazione sarà valutata sulla base di una scala di punteggio. Chi ottiene il maggior punteggio e diventa così il campione del mondo?



- Chi riesce a rimanere fermo sul posto senza appoggiare i piedi a terra?
- Chi riesce ad eseguire una giravolta di 180° sulla ruota anteriore?
- Chi riesce a restare più a lungo sulla ruota posteriore frenando con il freno posteriore?
- Chi riesce a saltare giù dalla bicicletta all'indietro? E chi è in grado di scavalcare il manubrio a gambe divaricate?

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO