# In bicicletta: Frenate

**Riuscire a fermarsi per tempo e senza cadere necessita di molto allenamento. Le capacità richieste sono la differenziazione, l'equilibrio, l'orientamento ma anche la reazione.**

Eseguire un percorso su cui bisogna effettuare il maggior numero di frenate diverse:

- Sull'asfalto
- Sulla ghiaia
- Sull'erba
- Sull'erba bagnata
- Su un terreno pianeggiante
- In discesa

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**