

Catalogo dei criteri «Swiss Cycling Academy 4 Kids»

Esistono due diversi tipi di criteri:

Tempo/numero

Esempio: 10s surplace, 10 saltelli

Esecuzione del movimento

Esempio: dare un rapido sguardo dietro le spalle e fare un gesto chiaro e corretto con il braccio

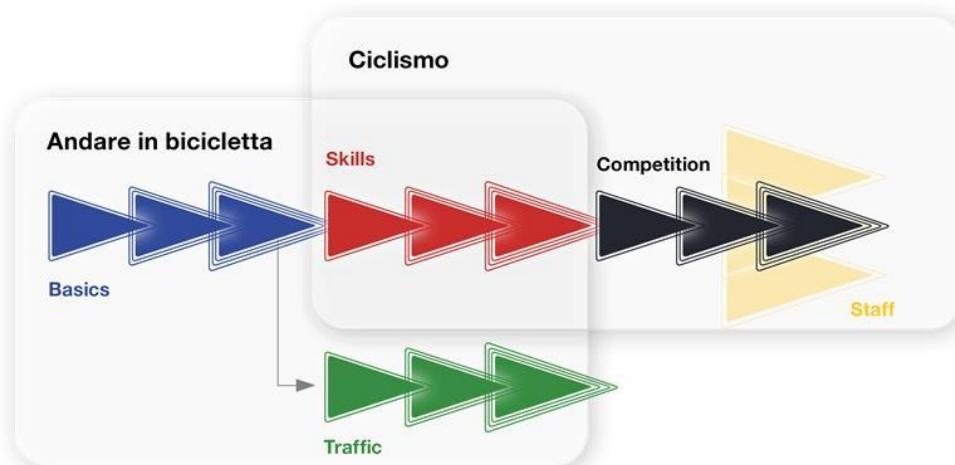
Per ogni obiettivo didattico vengono sempre assegnati da 1 a 5 punti. Con un minimo di 3 punti il bambino ottiene il distintivo. Abbiamo riassunto gli altri contenuti didattici in questo documento. Potete trovarli nel Velopass dei vostri bambini e ragazzi. Oppure potete dare un'occhiata alle varie forme di allenamento su ueben-spielen-velofahren.ch.

Aspetti generali importanti:

- Gli obiettivi didattici dei livelli Basics, Traffic e Skills possono essere raggiunti, in linea di massima, con qualunque bicicletta a pedali.
- Il livello mountain bike deve essere eseguito con una mountain bike, con pedali piatti e non con **pedali a sgancio rapido (clipless)**.
- Il livello Strada deve essere svolto con una **bici da corsa**.
- Movimento, gioco e divertimento sono SEMPRE al centro dell'attenzione e gli stessi movimenti vanno appresi in modo giocoso!
- I movimenti devono essere appresi correttamente, quindi occorre prestare attenzione alla qualità.
- Vale la regola: più i partecipanti si sentono sicuri sulla bici e meglio è. È preferibile rallentare qualche volta il passo, per far sì che alla fine tutti raggiungano l'obiettivo. Non deve trattarsi di una "carrellata veloce" di tutti gli obiettivi didattici. Lo scopo è imparare ad andare in bicicletta.
- I criteri sono dei punti di riferimento che esprimono, all'incirca, quanto bene un bambino deve padroneggiare il movimento. Nel percorso di valutazione, il bambino che è in grado di eseguire il percorso per tre volte senza errori dovrebbe essere in grado di conseguire un obiettivo.

Informazioni importanti sulla «Swiss Cycling Academy 4 Kids» e sul lavoro con il Velopass:

Il Velopass é per i partecipanti. Il monitore può tuttavia decidere se tenerli con sé o consegnarli ai partecipanti. Se questo viene dato ai bambini, è loro responsabilità, in ogni caso il Velopass dovrà sempre essere portato con sé durante i corsi.



- Livelli:
 - Basics, Traffic e Skills sono componenti della «Swiss Cycling Academy 4 Kids» e sono contenuti nel Velopass.
 - La «Swiss Cycling Academy 4 Kids» offre SOLO corsi per i livelli Basics, Skills, MTB e Strada e rilascia distintivi solo per questi livelli. Fanno eccezione le associazioni appartenenti a Swiss Cycling che propongono degli esami di ciclismo. I corsi del livello Traffic sono tenuti esclusivamente da Pro Velo.
 - Il Traffic 3 è l'esame di ciclismo.
- Consegna dei distintivi (adesivi):
 - Per i livelli Basics, Skills, MTB e Strada! Le associazioni appartenenti a Swiss Cycling non rilasciano distintivi per il livello Traffic.
 - Gli obiettivi didattici sono obbligatori; altri contenuti sono facoltativi.
 - Se tutti i temi di un livello sono stati completati, si riceve in aggiunta il distintivo da applicare sul casco o sulla bici.
 - Nel Velopass per ogni livello si trova un'apposita finestra, di colore più chiaro, dove al termine dell'istruzione l'insegnante responsabile può mettere una firma o altro da parte dello SCA4K.
 - I distintivi possono essere consegnati solo ai partecipanti del proprio corso / esame.
 - I distintivi vengono distribuiti a titolo gratuito.
 - Se un bambino inizia il corso direttamente dal livello Skills 2, si può consegnare tutti i distintivi dei livelli sottostanti, eccetto Traffic 1-3.
- Valutazione degli obiettivi didattici
 - Le competenze acquisite da ogni bambino possono essere verificate costantemente e spuntate di volta in volta sulla scheda relativa ai progressi compiuti (download Swiss Cycling Academy). In alternativa è possibile verificarle a intervalli regolari tramite un percorso di valutazione (download Swiss Cycling Academy) sotto forma di esame. La decisione in tal senso spetta ai singoli monitori.
 - Se, p.es, all'inizio di un corso/allenamento un bambino dimostra di possedere già le abilità previste per il livello Skills 1 e di già padroneggiare le competenze del livello Basics, riceve automaticamente tutti i distintivi precedenti. Questa verifica delle competenze viene effettuata attraverso il test di valutazione all'inizio del corso.

Tutti gli obiettivi di apprendimento e le idee per le forme di allenamento sono disponibili sulla piattaforma ueben-spielen-velofahren.ch. Non vengono più fatti collegamenti a (link) video nell'ambito del "movimento" in quanto trovate tutte le tecniche ed altro in: [Techniken \(ueben-spielen-velofahren.ch\)](https://Techniken.ueben-spielen-velofahren.ch).



MAIN PARTNER

ÖKK

PARTNER

asos
ZÜRICH

EVIDEN

CO-PARTNER

TUDOR
BMC

Sportstrasse 44
2540 Grenchen
swiss-cycling.ch

Catalogo dei criteri Basics

Basics 1	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Salire in sella	Essere in grado di salire sulla bici in modo corretto e sicuro per tre volte.
Partire/pedalare	Essere in grado di partire/pedalare in modo corretto e sicuro per tre volte.
Frenare con il freno anteriore e posteriore	Essere in grado di utilizzare il freno anteriore e posteriore. Essere in grado di frenare all'altezza della demarcazione con il solo freno anteriore o posteriore, o con l'uso di entrambi.
Scendere dalla bicicletta	Essere in grado di scendere dalla bicicletta in modo corretto e sicuro per tre volte.
Spingere la bicicletta	Essere in grado di spingere la bicicletta in diversi modi (dalla sella, dal manubrio, a destra o a sinistra).
Basics 2	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Pedalare sulla bici stando in piedi	Essere in grado di guidare e pedalare stando in piedi in modo corretto e sicuro per tre volte.
Andare dritto	Essere in grado di guidare dritto da seduto o in piedi in modo corretto e sicuro per tre volte.
Fare lo slalom	Essere in grado di fare lo slalom in modo corretto e sicuro per tre volte.
Uso del cambio	Su un percorso usare in maniera corretta il cambio. Il cambio marcia avviene ai posti indicati. Uso del cambio durante un giro in bicicletta (quale variazione).
Basics 3	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Andare dritto e segnalare chiaramente con la mano	Essere in grado di dare un segnale con il braccio in maniera chiara e in modo corretto e sicuro per tre volte su entrambi i lati. Questo significa che devono essere eseguiti correttamente almeno 3 tentativi con la mano sinistra e 3 con la mano destra.
Andare dritto, dare un rapido sguardo dietro le spalle e riconoscere i segnali	Essere in grado di dare un rapido sguardo dietro le spalle per riconoscere i segnali, su entrambi i lati, in modo corretto e sicuro per tre volte.
Frenare con una sola mano	Essere in grado di frenare con una sola mano, sia destra che sinistra, in modo corretto e sicuro per tre volte.
Superare ostacoli	Essere in grado di superare ostacoli in modo corretto e sicuro per tre volte.

Catalogo dei criteri Skills

Skills 1	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Varie curve nel terreno	Affrontare varie curve su svariate sperfici. Su ghiaia, bosco, erba o su un sentiero.
Sollevare la ruota anteriore	Essere in grado di sollevare la ruota anteriore di circa 5 cm dal suolo per tre volte.
Pedalare fuori sella	Pedalare in piedi muovendo il manubrio ("en danseuse").
Restare in equilibrio da seduto o in piedi	Guidare per almeno 10 secondi lentamente e in modo controllato, senza toccare il suolo con i piedi – cambiando almeno una volta in modo sicuro e senza sbandare dalla posizione seduta a quella in piedi.
Skills 2	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Pedalare dritto a mani libere	Essere in grado di pedalare dritto a mani libere in modo corretto e sicuro per tre volte.
Eseguire lo slalom inclinando la bicicletta	Essere in grado di eseguire lo slalom veloce in modo corretto e sicuro per tre volte.
Sollevare la ruota posteriore	Essere in grado di sollevare la ruota posteriore di circa 5 cm dal suolo per tre volte.
Surplace per 10 secondi	Restare fermi sul posto per 10 secondi senza mettere i piedi a terra.
Skills 3	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Sollevare la ruota anteriore con un colpo di pedali	Essere in grado di sollevare la ruota anteriore utilizzando un colpo di pedali per tre volte in modo corretto e sicuro. L'ostacolo da superare deve essere alto circa 5 cm.
Sollevare la ruota anteriore e posteriore una dopo l'altra.	Sollevare una dopo l'altra la ruota anteriore e posteriore di ca circa 5 cm da terra per tre volte di seguito.
Saltellare per 3 volte con la bici	Essere in grado di saltellare per 3 volte in modo corretto e sicuro.
Salire e scendere dalla bici in movimento e sollevarla	Essere in grado di salire e scendere dalla bicicletta in movimento e di sollevarla in modo corretto e sicuro per tre volte.
Stoppie	Essere in grado di eseguire lo stoppie sollevando la ruota posteriore di circa 5 cm dal suolo in modo corretto e sicuro per tre volte.



MAIN PARTNER

ÖKK

PARTNER

asos
switzerland

EVIDEN

CO-PARTNER

TUDOR
BMC

 Sportstrasse 44
2540 Grenchen
swiss-cycling.ch

Catalogo dei criteri MTB

Mountainbike 1	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Bunny hop	Essere in grado di eseguire un bunny hop in modo corretto e sicuro per tre volte. L'ostacolo da superare deve essere alto circa 5 cm.
Surplace per 30 secondi	Restare fermi sul posto per 30 secondi senza mettere i piedi a terra. La bicicletta deve, nel limite del possibile, restare ferma.
Saltellare per 10 secondi	Essere in grado di saltellare sul posto per 10 secondi senza pausa in modo corretto e sicuro.
Spostare lateralmente la ruota posteriore	Essere in grado di spostare lateralmente (10-15 cm) la ruota posteriore, sia a destra che sinistra, per tre volte.
Scendere dei gradini	essere in grado di scendere dei gradini di varie altezze (> 30 cm). Progressione da facile a difficile.
Mountainbike 2	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Andare in retromarcia	Essere in grado di andare in retromarcia per ca 1m per tre volte.
Saltare piccoli Drop in sicurezza e atterrare in maniera controllata	Saltare in maniera corretta e sicura un piccolo Drop per tre volte. Progressione da facile a difficile.
Saltare piccoli Table	Saltare dei piccoli Table in maniera corretta e sicura per tre volte Progressione da facile a difficile.
Superare vari gradini in salita	I gradini da superare sono quattro. I gradini possono essere a differenti distanze l'uno dall'altro. L'obiettivo è raggiunto quando si è in grado di superare molteplici gradini.
Scendere in maniera d'emergenza da dietro	Scendere in maniera d'emergenza da dietro deve essere eseguito in modo corretto e sicuro, due volte con il piede destro e due volte con il sinistro.
Mountainbike 3	
Obiettivo didattico	Criteri per il raggiungimento dell'obiettivo didattico
Impennata 20m	Essere in grado di percorrere 20 metri in impennata.
Surfare	Essere in grado di surfare tre "dossi" in modo corretto e sicuro.
Saltellare in svariate direzioni	Essere in grado di saltellare in svariate direzioni per 10 secondi e senza fare alcuna pausa in modo corretto e sicuro.
Curve strette	Poter affrontare curve strette su un sentiero. "Strette" significa che lo spazio è talmente angusto per essere percorso in maniera scorrevole e quindi bisogna spostare lateralmente, alzandola, la ruota posteriore.
Bunny hop nel terreno	Essere in grado di esercitare il Bunny hop in maniera fluida e spontanea nel terreno.