



BREVETTO DI IV LIVELLO (agonistico)

- SOURPLACE (in un piano inclinato)
- EQUILIBRIO SU UNA SOLA RUOTA (ant. - post.)
- IMPENNATA
- SUPERAMENTO DI OSTACOLI NATURALI O ARTIFICIALI
- SALTII DI PICCOLI DOSSI ED OSTACOLI (controllo in fase di volo e atterraggio)
- VELOCE SEQUENZA DI PICCOLI DOSSI (preparazione al “bunny hop”)
- GUIDA SU BREVE DISCESA IN CONTROPENDENZA
- FUORI SELLA (in un breve tratto di discesa con forte pendenza)
- CURVE PARABOLICHE
- SEQUENZA DI CURVE
- PEDALARE PER BREVI TRATTI IN SALITA SEDUTI (su vari tipi di fondo) - IN SALITA FUORI SELLA (su vari tipi di fondo)
- ANTICIPO E IMPENNATA
- MURO IN CONTROPENDENZA
- GUIDA FUORI SELLA IN DISCESA CON FORTE PENDENZA
- PROVE IN GRUPPO (fila, doppia fila e ventaglio) eseguite ad andature elevate con controllo dei cambi
- SIMULAZIONE DI TENTATIVI DI FUGA DA DIVERSE POSIZIONI DEL GRUPPO (dalla testa, dal centro e dal fondo del gruppo)
- SIMULAZIONE DI VOLATE DA DIVERSE POSIZIONI DEL GRUPPO (dalla testa, dal centro e dal fondo del gruppo).

INDICAZIONI PER IL SUPERAMENTO DEL 4° BREVETTO

- Gli aspiranti allievi per acquisire il 4° brevetto devono dimostrare di possedere un buon livello nell'esecuzione di tutti gli esercizi tecnici
- Devono anche possedere un sufficiente livello di conoscenze tecniche riguardo l'esecuzione stessa.
- Devono dimostrare stile e maestria personale nel manifestare le abilità specifiche
- Inoltre devono dimostrare capacità condizionali idonee alla fascia di età e alla categoria agonistica di riferimento, maschile o femminile.