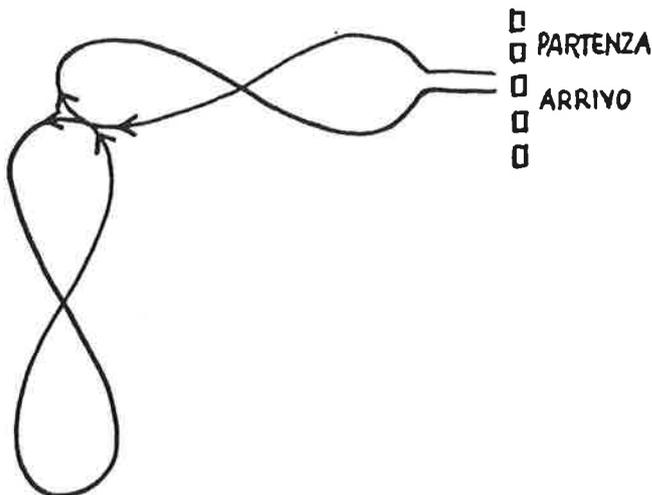


GIUCCIAMO CON LA BICI.



37 Fig. 2 - Si tracciano delle linee a terra; i concorrenti uno per volta dovranno percorrerle con la massima precisione, chiaramente ognuno potrà sbizzarrirsi a disegnare circuiti sempre più diversi e complessi.

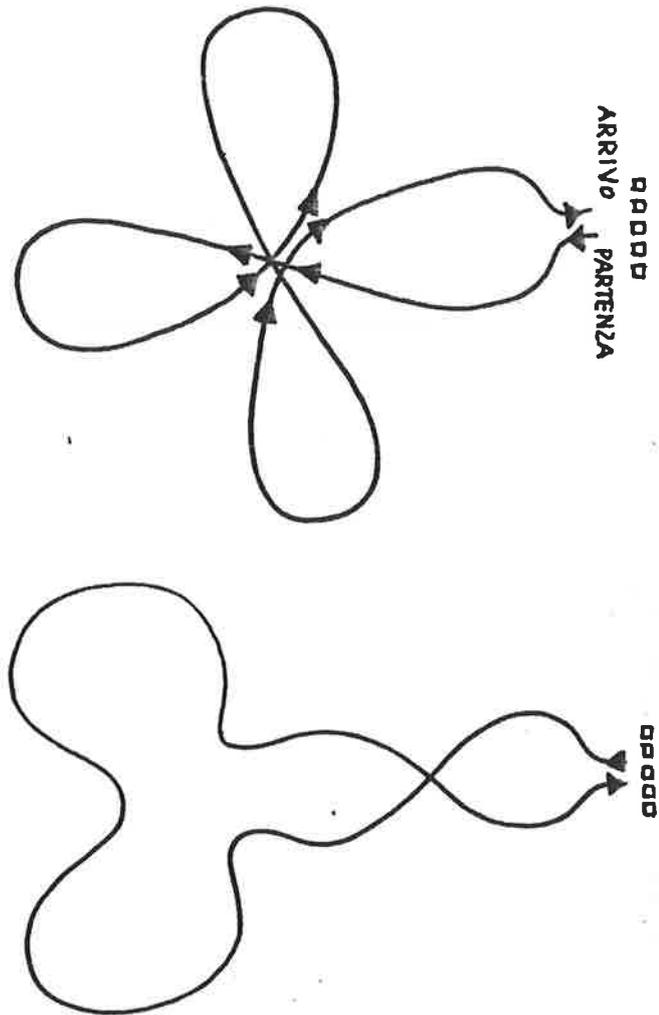


Fig. 3 - Stesso discorso precedente.

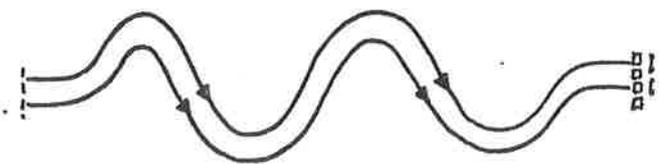


Fig. 4 - Circuito ad S semplice e parallelo.

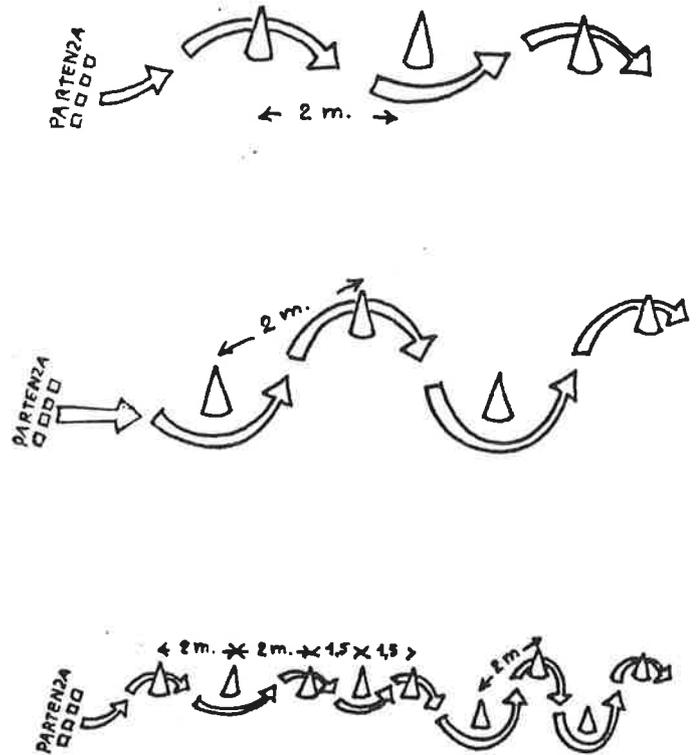


Fig. 5 - Si poggiano dei birilli a terra a diverse distanze, tra i quali si dovrà passare avendo cura di non farli cadere. I birilli chiaramente potranno essere sistemati a diverse distanze e secondo schemi diversi.

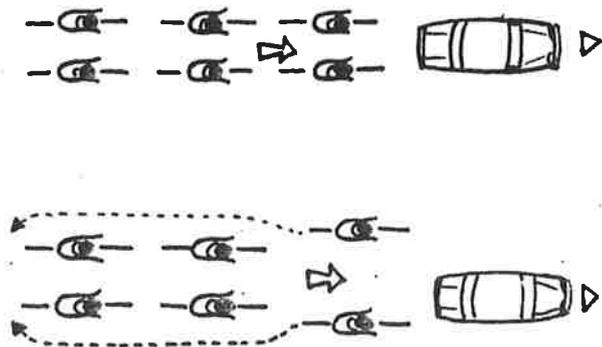


Fig. 6 - Andatura a coppia dietro una macchina con cambio esterno ogni 100-200 mt.

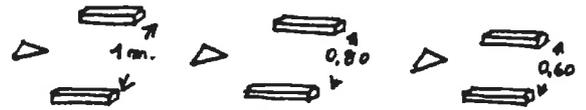
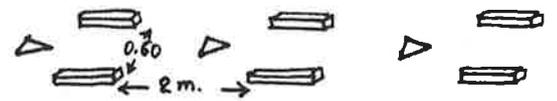
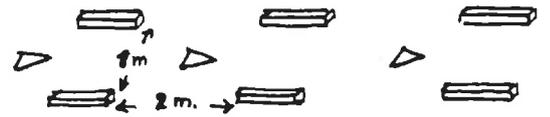


Fig. 7 - Passaggio attraverso ostacoli di varia natura percorsi sempre più difficili.

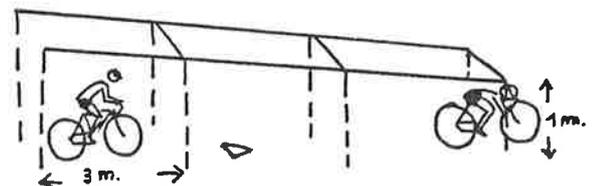
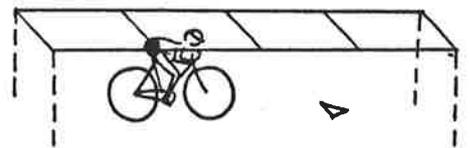


Fig. 8 - Passaggio al di sotto di corde sostenute da più persone.

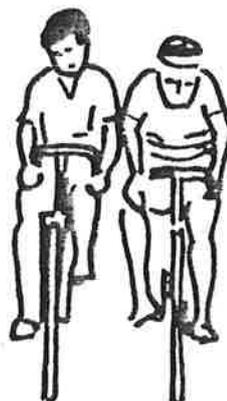


Fig. 9 - Andatura gomito a gomito.



Fig. 10 - Andatura parallela con il braccio sulla spalla del compagno.



Fig. 11 - Prendere la borraccia dal compagno in bicicletta o da persona appiedata.



Fig. 12 - Darsi il cambio lanciandosi.

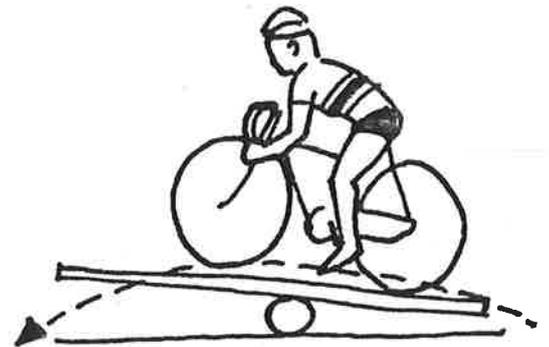


Fig. 13 - Passaggio sulla bilancia.

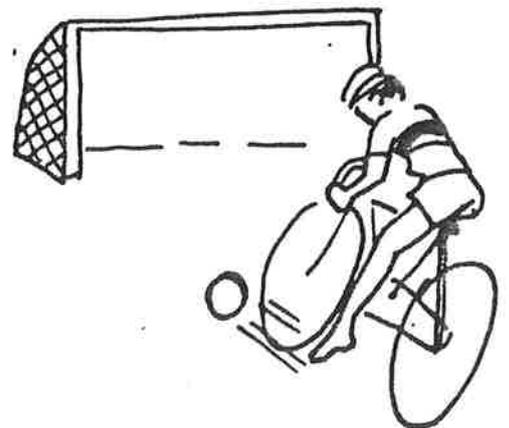


Fig. 14 - Tirare il pallone in rete.





Fig. 18 - Raccogliere la borraccia da terra.



Fig. 19 - In andatura veloce sollevare la bicicletta da terra tirandosi su con le mani e i piedi al fine di saltare un ostacolo.

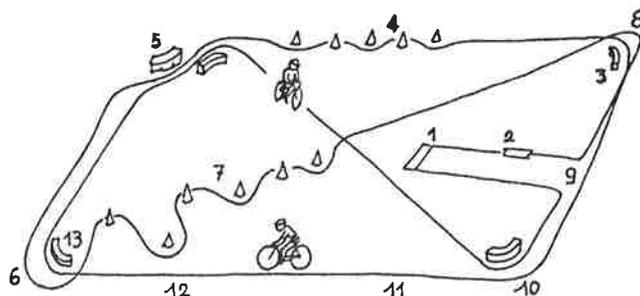


Fig. 20 - Esempio di circuito complesso da percorrere singolarmente con annotazione dei tempi fatti registrati



## Le gimkane parallele

Le gimkane possono essere organizzate come d'altronde tutti i giochi in bicicletta, in giardini pubblici od in zone piane, purchè chiuse al traffico. La zona scelta deve essere arredata con ostacoli artificiali o naturali alti al massimo cm. 20.

Per allestire correttamente le gimkane parallele si debbono tracciare per tutto il percorso linee parallele che indirizzano la via da seguire per passare in tutti i posti "ostacolo".

Chiaramente lo sviluppo dei due percorsi paralleli deve essere il medesimo.

Per "posto ostacolo" si intende: passaggi obbligati, passaggi tra birilli, passaggio in corsie ecc...

Le fascie possono essere tracciate con calce bianca o con corde disposte parallelamente e legate ad alcuni picchetti.

Scendere dalla bicicletta dalla parte destra o sinistra e saltare un ostacolo; scendere dalla bicicletta e lanciare una palla od un peso leggero in un canestro o in un cerchio.

È lasciata ampia facoltà alla fantasia degli organizzatori di poter inventare altri giochi.

Gli allenamenti o le eventuali manifestazioni possono svolgersi in batterie eliminatorie; due concorrenti prendono contemporaneamente il via ed il vincitore delle batterie accede ai turni successivi, fino alla finale 1° e 2° posto.

## Prove di ciclocampestre

Il percorso della ciclocampestre deve articolarsi su percorsi completamente chiusi al traffico possibilmente in prati che fiancheggiano una zona ricca di vegetazione; se ciò non è possibile su un campo sportivo arredato con ostacoli artificiali.

Nel primo caso il tracciato deve essere  
45 scelto in zone con piccoli pendii, salite



o discese con lunghezza massima di 100-200 metri.

Nel secondo caso, il tracciato viene ricavato con ostacoli artificiali e deve essere in ogni modo a forma di circuito. Da escludere in ogni caso circuiti a forma di otto; a meno che non si tratti di strade sovrastanti.

Per ostacoli si intendono: sopraelevazioni, balle di paglia, siepi, cavalletti, ostacoli fissi, piccole barriere: da escludere scale tipo podio.

Per ostacoli naturali si intendono: leggeri pendii, discese o salite, piccoli fossati (circa 1 mt.), ponticelli (lunghezza minima mt. 2).

La zona di partenza o arrivo deve essere segnalata da uno striscione aereo e da una striscia bianca di calce a terra; alla occorrenza può essere utile una corda bianca con su bandierine di carta tenuta fra due alberi o fra due pali. Il percorso deve essere totalmente tracciato o con una striscia di calce bianca o con paletti o bandierine, a distanza l'una dall'altra di circa 5-10 metri. Se possibile le bandierine devono essere di due colori, una per ogni lato. Naturalmente nei punti che possono dare motivo di equivoco, tali bandierine devono essere più frequenti con aggiunta di frecce ed ogni tipo utile di segnalazione.

La zona di partenza inoltre deve essere sufficientemente larga (minimo metri 7,50) per permettere la partenza in prima fila di un buon numero di concorrenti (larghezza media di un corridore cm. 50).

La partenza iniziale del percorso oltrechè larga deve essere abbastanza lunga. Nei percorsi a circuito è indispensabile un contagiri in prossimità della zona di arrivo; con un'altezza minima di mt. 2. Inoltre nella stessa zona deve essere organizzato un posto di pronto soccorso ed una tribunetta sopraelevata per i giudici.



È indispensabile inoltre che la larghezza delle strade e dei campi sia di circa mt. 6 mentre quella dei sentieri nei boschi o nei passaggi più stretti sia almeno di mt. 2.

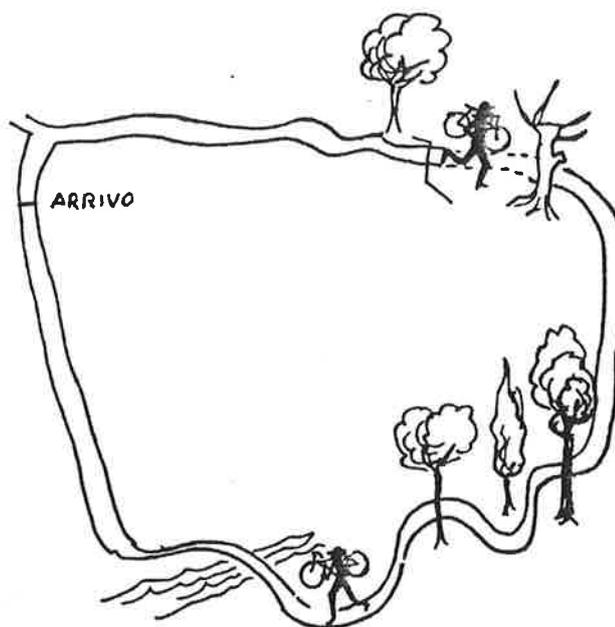


Fig. 21 - Es. di percorso per ciclocampestri.

### Esercizi di ginnastica per la 1<sup>a</sup> Fascia

Per rendere ancora più piacevoli cambiando frequentemente le esercitazioni dei bambini della 1<sup>a</sup> Fascia di età diamo un esempio di ginnastica che può benissimo essere fatta in ogni luogo senza bisogno di attrezzature particolari e senza eccessivo dispendio di tempo; ginnastica che andrà ad integrarsi a tutte le altre attività. Gli esempi riportati sono in relazione alle caratteristiche fisiche di questi ragazzi.

Gli esercizi andranno ripetuti 8-10 volte ognuno; quelli contro resistenza fissa è bene iniziarli in avanzata preparazione.