

Il Corso di 2 Livello è costituito da 21 esercizi, essi fanno parte delle cosiddette
Abilità Specifiche di Base.

- Scendere dalla bici in corsa: da bassa velocità e da velocità più elevata.
- Salire sulla bici in corsa: da bassa velocità e da velocità più elevata.
- Correre e spingere la bici su percorsi vari.
- Correre e trasportare la bici su percorsi vari con superamento di ostacoli.
- Prendere e rimettere la borraccia nel porta borraccia.
- Prendere la borraccia, bere e depositarla nel porta borraccia.
- Raccogliere e depositare oggetti.
- Uso del cambio(in frenata, in salita).
- Slalom semplice(traiettoria a serpentina):prima più largo,poi più stretto.
- Slalom gigante(traiettoria a zig zag allargata).
- Slalom gigante con porte(con passaggi obbligati).
- Sottopassaggio.
- Slalom e sottopassaggio.
- Traiettoria che forma un otto(attorno a 2 birilli).

- Traiettoria che forma una margherita (tanti otto attorno ad un solo birillo centrale e + birilli esterni).
- Superamento di cunette e dossi: prima mantenendo le ruote a terra e poi con stacco, volo e atterraggio.
- Saltare o scendere da un rialzo o da un gradino.
- Salire un gradino in velocità.
- Salto frontale, laterale di un ostacolo basso: legno o copertoni.
- Surplace. da seduto o in piedi.
- Saltare sul posto: solo con ruota anteriore, solo posteriore, con tutte e due. Nota: Saltare sul posto con spostamenti laterali e a cerchio (facendo perno prima su una ruota poi sull'altra e infine staccando entrambe le ruote).

Il Maestro

Michele Pinna