

Cursuri de Inițiere în Știința și Tehnica Pedalatului

Curs INIȚIERE MODUL 1

Cursul se adresează celor care nu știu să pedaleze deloc sau pedalează cu greu.
Pentru copii cu vârste între 8 – 14 ani.



Cost pachet / copil: 240 lei

Componenta GRUP:

Numar minim de elevi / grup: 6
Numar maxim de elevi / grup: 10

Program: 4 sedinte

Fiecare sedinta dureaza 2 ore. Programarea sedintelor se face cu ajutorul profesorului indrumator sau al parintilor. Plata se face integral in avans, se semneaza contract.

Asiguram: material de curs tiparite, biciclete si casti, diferite tipuri de biciclete pentru teste, materiale multimedia

Desfasurator:

Cursul incepe cu prima ora de PRACTICA, in cadrul careia prezentam diferite tipuri de biciclete, elemente de baza in pedalare si semnalizare etc / iar ultima ora de teorie la sala (unde se fac video-proiectii, prezentam notiuni de cultura bicicletei in lume, cicloturism, reguli de circulatie, obligatii si drepturi in trafic)

- cultura bicicletei
- clasificarea bicicletelor si a disciplinelor
- alegerea unei biciclete
- circulatie rutiera (reguli scrise si nescrise)
- cum sa eviti accidentele rutiere

Excelentele biciclete pe care le punem la dispozitie, marca **CROSS**, sunt echipate cu:

- roti cu janta cu pereti dubli de 24",
- cadru rezistent de 13",
- schimbatoare Shimano TX cu 21 de viteze, furca fata HL ZOOM (cursa de 60mm),
- frane PROMAX alloy V-brakes



**Cursul se desfasoara la Centrul de Initiere "BateSaua".
(Bucuresti, sector 2, Sos. Iancului nr. 100)**

Coordonator: GeoBateSaua (Presedinte al asociatiei 'Bate Saua sa Priceapa Iapa', Vice-Presedinte al Federatiei Biciclistilor din Romania), ajutat de o echipa de antrenori si specialisti in ciclism, cicloturism si nutritie

CONTACT:

021 3159811 / 0722 736694

contact@batesaua.ro

www.batesaua.ro

<http://www.batesaua.ro/blog/>

Cursuri de Inițiere în Știința și Tehnica Pedalatului

Curs INIȚIERE MODUL 2

Cursul se adresează celor care știu să pedaleze la nivel elementar, dar doresc să se perfecționeze.
Pentru adolescenți cu vârste între 12 – 18 ani.



Cost pachet / copil: 240 lei

Componenta GRUP:

Numar minim de elevi / grup: 6

Numar maxim de elevi / grup: 10

Program: 4 sedinte

Fiecare sedinta dureaza 2 ore. Programarea sedintelor se face cu ajutorul profesorului indrumator sau al parintilor.

Cerinte:

Proba practica de evaluare (cursantul sa dovedeasca un minim de experienta in pedalat) / Plata integral in avans, se semneaza contract.

Asiguram: material de curs tiparite, biciclete si casti (LA CERERE CONTRA COST), diferite tipuri de biciclete pentru teste, materiale multimedia

Ziua 1

Partea 1: Notiuni de istoria bicicletei / Introducere in cultura bicicletei / Metode de clasificare a bicicletelor si a disciplinelor / Sugestii pentru alegerea unei biciclete / Prezentare echipament pentru biciclete (cum ne imbracam si de ce) & echipament de protectie / Prezentare accesorii (cu ce ne dotam bicicleta) & semnalizari

Partea 2 (aplicata): Teste cu mai multe tipuri de biciclete.

Ziua 2

Partea 1: Intretinerea bicicletei (ce trebuie sa facem si ce nu trebuie sa facem) / Controlul periodic al bicicletei / Reparatii uzuale (pene de cauciuc, reglaje de schimbatoare, reglaje de frane).

Partea 2 (aplicata): Atelier de schimbare a unei camere / Montare si demontare roti

Ziua 3

Partea 1: Circulatie rutiera (reguli scrise si nescrise) / Cum sa eviti accidentele rutiere / Reguli de mers in grup / pluton / Tehnica pedalatului / Organizarea teoretica a unei ture de cicloturism / Transportul bicicletei cu masina, tren, avion

Partea 2 (aplicata): Chestionare de circulatie rutiera

Ziua 4

Partea 1: Scurt chestionar de cunostinte acumulate

Partea 2 (aplicata): Organizarea unei ture in afara orasului si aplicatii practice / Decernarea diplomelor



Cursul se desfasoara la Centrul de Initiere "BateSaua" (Bucuresti, sector 2, Sos. Iancului nr. 100)

Coordonator: GeoBateSaua (Presedinte al asociatiei 'Bate Saua sa Priceapa Iapa', Vice-Presedinte al Federatiei Biciclistilor din Romania), ajutat de o echipa de antrenori si specialisti in ciclism, cicloturism si nutritie.

CONTACT: 021 3159811 / 0722 736694

contact@batesaua.ro, www.batesaua.ro, <http://www.batesaua.ro/blog/>