

Balans

Geel

In een vak van 10 x 10 meter met 8 anderen kan blijven fietsen zonder de voeten aan de grond te hoeven zetten. Als ik in dat zelfde vak ook nog anderen op de schouder kan kloppen of de hand kan geven.

Oranje.

Stil staan gedurende 3 seconden op licht hellend of dalend terrein.

Een bidon op een pallet (15 cm hoog)zetten en deze er daarna weer af kan pakken

Groen

Stil staan in licht hellend of dalend terrein gedurende 6 seconden.

½ liter Bidon op de grond zetten en ook weer op kunnen pakken.

Blauw

Stil staan gedurende 10 seconden op licht hellend of dalend terrein.

Stil kan staan op elk willekeurig plek in sectie D gedurende 5 seconden op signaal van de beoordelaar.

Een bidon op de grond leggen en weer op kunnen pakken.

Bruin

Idem blauw, extra: iets van de grond rapen wat maximaal 5 cm hoog is.

Zwart

Idem Bruin, extra: Een voorwerp op de grond leggen en weer op kunnen rapen op hellend terrein.

Bochten:

Geel

Als ik in het vak van 10 x 10 meter met 8 anderen links en rechtsom bochten kan maken zonder de voeten aan de grond te zetten.

Slalom rijden, 12 pionnen op 2 mtr, 0 cm uit lijn in een tijd van maximaal 12 seconden zonder aanraken.

Oranje

het maken van een korte bocht in een box van 3x3 meter L en R,

Het op snelheid kunnen maken van de vlakken bochten in het techniekparcours in sectie A.

Slalom rijden, 12 pionnen op 2 mtr, 5 cm uit lijn in een tijd van maximaal 12 seconden zonder aanraken.

Groen

Het maken van een korte bocht in een box van 3x3 meter L en R, met 3 man in de box.

De bochten sectie A allemaal strak kunnen rijden.

Slalom rijden, 12 pionnen op 2 mtr, 10 cm uit lijn in een tijd van maximaal 12 seconden zonder aanraken.

Blauw

Het maken van een korte bocht in een box van 2.5x2.5 meter L en R, met 2 man in de box.

Alle bochten kunnen maken in sectie A met minimaal 15 km/h,

Slalom rijden, 12 pionnen op 2 mtr, 15 cm uit lijn in een tijd van maximaal 15 seconden zonder aanraken.

Vanuit afdaling een veilige bocht kunnen maken met een diameter van 12 meter met 16 km/h.

Bruin

Box 2 x 2 meter met 2 personen in de box.

Alle denkbare bochten, zowel dalend als klimmend kunnen maken op terrein st. Anna. Met minimaal 15 km/h.

Slalom rijden, 12 pionnen op 2 mtr, 20 cm uit lijn in een tijd van maximaal 15 seconden zonder aanraken.

Vanuit afdaling een veilige bocht kunnen maken met een diameter van 12 meter met 20 km/h.

Zwart

Nog nader te bepalen.

Dalen:

Geel

Op het grasveld of de bredere paden in het techniekparcours berg af kan rijden en mijn snelheid onder controle kan houden.

Oranje

Een afdaling categorie 2 kunnen maken op het techniekparcours en de snelheid onder controle kan houden. In deze afdalingen op signaal stil kunnen gaan staan en verder rijden zonder voeten aan de grond.

Groen

alle afdalingen op het techniekparcours kunnen maken en de snelheid onder controle kunnen houden. In deze afdalingen op signaal 2 seconden stil staan en verder rijden zonder voeten aan de grond.

Blauw

Op st-Anna een categorie 4 afdaling rechtdoor kunnen maken, zonder slippend achterwiel.

Op st-Anna een categorie 3 afdaling maken en halverwege 2 seconden stil kunnen gaan staan.

Bruin

Op st-Anna een categorie 4 afdaling rechtdoor kunnen maken, alleen gebruik van je voorrem.

Op st-Anna een categorie 4 afdaling maken , en halverwege 5 seconden stil kunnen gaan staan.

Zwart

Rockgarden afdaling kunnen maken.

Klimmen.

Geel

Op het grasveld of op de bredere paden van het techniekparcours bergop kan rijden en de gewenste versnelling kan schakelen.

Oranje

Een klim categorie 2 in sectie D op het techniekparcours kunnen maken.

Deze klim ook kunnen maken vanuit stilstand onder of tijdens de klim zonder voeten aan de grond.

Groen

De parabolische klim kunnen maken op het techniekparcours vanuit stilstand.

Een categorie 3 klim kunnen maken in het techniekparcours.

In deze klim op signaal stil kunnen gaan staan en weer verder rijden zonder voeten aan de grond.

Blauw

Op st-Anna een categorie 4 klim kunnen maken, met bocht aan het einde,

Op st-Anna een categorie 4 klim kunnen maken met bocht halverwege.

Bruin

Op st-Anna een categorie 4 klim kunnen maken, met bocht aan het einde,

Op st-Anna een categorie 4 klim kunnen maken met bocht halverwege.

In beide klimmen op signaal van de examinerator stil kunnen gaan staan en zonder voeten aan de grond en weer verder gaan.

Zwart

Rock garden beklimming kunnen maken.

Obstakels:

Geel

In het techniekparcours in sectie A de eenvoudige obstakels kan nemen. Hierbij laten zien dat de druk van het voorwiel af gaat en daardoor omhoog komt.

5 eenvoudige drops (10 – 15 cm) in rij kunnen maken.

Oranje

5 eenvoudige drops (10 – 15 cm) in rij kunnen maken, hierbij controle over snelheid houden.

Drie eenvoudige steps (10- 15 cm) kunnen maken in dezelfde rij.

Eén moeilijke step (20-25 cm) kunnen maken in sectie B.

Groen

5 eenvoudige steps op rij kunnen maken,

Alle moeilijke drops in rij af kunnen rijden, hierbij controle over snelheid houden.

3 moeilijke steps op kunnen rijden.

Over boomstam 5 cm kunnen gaan zonder met je voorwiel de boomstam aan te raken.

Blauw

4 moeilijke steps op kunnen rijden

Alle gemakkelijke steps en drops in het techniekparcours soepel kunnen rijden.

Over een boomstam van 5 cm kunnen gaan zonder met je voor- en achter wiel de boom te raken.

Bruin.

Alle moeilijke steps op kunnen rijden en 2 keer tussen twee obstakels 1 seconde stil staan.

Over een boomstam van 10 cm kunnen gaan zonder met je voor en achterwiel de boom te raken.

Zwart

De reeks moeilijke steps kunnen rijden en bij elk obstakel 1 seconde stil gaan staan.

Over een boomstam van 15 cm kunnen gaan zonder met voor en achterwiel de boom te raken.

Remmen:

Geel

Met een snelheid van 15 km, per uur tot stilstand kunnen komen binnen 10 meter. Hierbij blijf ik op de fiets en zet ik mijn voeten niet aan de grond.

Oranje

Tot stilstand komen vanuit een snelheid van 16 km/h in licht dalend terrein, binnen 10 meter.

Groen

in sectie D de lange afdaling rijden naar A met een snelheid van 20 >> 0 binnen 10 meter zonder slippende band.

Blauw

In sectie D de lange afdaling rijden naar A met een snelheid van 23 >> 0 binnen 10 meter zonder slippende band.

Bruin

In sectie D de lange afdaling rijden naar A met een snelheid van 23>> 0 binnen 10 meter zonder achterrem te gebruiken.

Zwart.

Gecombineerde vormen uit kunnen voeren, Remmen en veilig tot stilstand komen op afdaling categorie 4 zonder gebruik van de achterrem.

Schakelen:

Geel

Ik kan alle versnellingen van mijn fiets gebruiken, Ik weet wanneer ik wat moet schakelen.

Oranje

In sectie B 6 keer passend schakelen zonder geluid te maken.

Groen

In sectie D. 2 x op en 2 x af (verschillend) en minimaal 10 keer geluidloos schakelen.

Blauw

Alle mogelijke beklimmingen en afdalingen in sectie D rijden en minimaal 20 keer geluidloos schakelen.

Bruin

Alle mogelijke beklimmingen en afdalingen in sectie D rijden en minimaal 20 keer geluidloos schakelen, schakelmomenten op signaal van examinator lichter of zwaarder schakelen.

Zwart.

Nog niet nader omschreven.

Uithoudingsvermogen:

Geel

De hardlooperonde op het vlakwater terrein kunnen rijden binnen een tijd van 7.30 minuten

Oranje

De hardlooperonde op het vlakwater terrein kunnen rijden binnen een tijd van 6 minuten

Groen

De kleine ronde in de Ballonzuilbossen (5.0 km) kunnen rijden binnen 18 minuten.

Blauw

De kleine ronde in de Ballonzuilbossen (5.0 km) kunnen rijden binnen 16 minuten.

Bruin

De grote ronde in de Ballonzuilbossen (8.0 km) kunnen rijden binnen 24 minuten

Zwart

De grote en de kleine ronde in de ballonzuilbossen (13.0 km) kunnen rijden binnen 36 minuten.

De route van Horst kunnen rijden binnen 60 minuten (3.10 minuten per km)

Rood

De grote en de kleine ronde in de ballonzuilbossen (13.0 km) kunnen rijden binnen 32 minuten.

De route van Horst kunnen rijden binnen 57 minuten (3 minuten per km)