



Ferdighetsprøve på sykkel

Ferdighetsprøven bør helst gjennomføres på fast dekke; asfalt eller gatestein. Det bør være en plan flate på ca. 10m x 20 m. Dere bør være 3-5 personer for å gjennomføre ferdighetsprøven.

Nødvendig utstyr

11 plastkjegler el.
1 tennisball eller tilsvarende
1 høy taburett
1 plastbøtte, ca 12 liter
Kritt eller tape til oppmerking
Målbånd
1 planke/bord, lengde 3m, bredde 20 cm

1. Start, sykle mellom streker

Merk opp 2 streker med kritt, lengde 4m, bredde mellom strekene 50 cm. Strekene skal ikke berøres med hjulene eller føttene.

20 poeng hvis strekene ikke berøres.



2. Slalåmsykling

Fem kjegler settes opp på linje med innbyrdes avstand 2 m. Sykle slalåm uten at kjeglene berøres.

5 poeng for hver kjegle som ikke berøres.



3. Plukke opp og kaste ball

Plukke opp tennisball fra høy taburett. Kaste ballen oppi bøtte som står 3-4 m fra taburetten. Ballen skal ikke sprette opp igjen fra bøtta.



10 poeng for å plukke opp ballen.
20 poeng for å treffe bøtta.
10 poeng minus hvis ballen spretter opp fra bøtta.

4. Sakte sykling mellom streker

Merk opp 2 streker med kritt, lengde 8-10m, bredde mellom strekene 40 cm. Strekene skal ikke berøres med hjulene eller føttene. Bruke min. 10 sekunder.

10 poeng å klare 1/3
20 poeng for å klare 2/3
40 poeng for å klare hele strekningen
Det er forhjulet som teller.

5. Balansering

Balansere på planke/bord, lengde 3m, bredde 20 cm.

10 poeng å klare 1/3
20 poeng for å klare 2/3
40 poeng for å klare hele lengden
Det er forhjulet som teller.



Maks. poengsum for viste øvelser er 155. Maks. poengsum tilpasses de øvelsene som tas med i prøven.