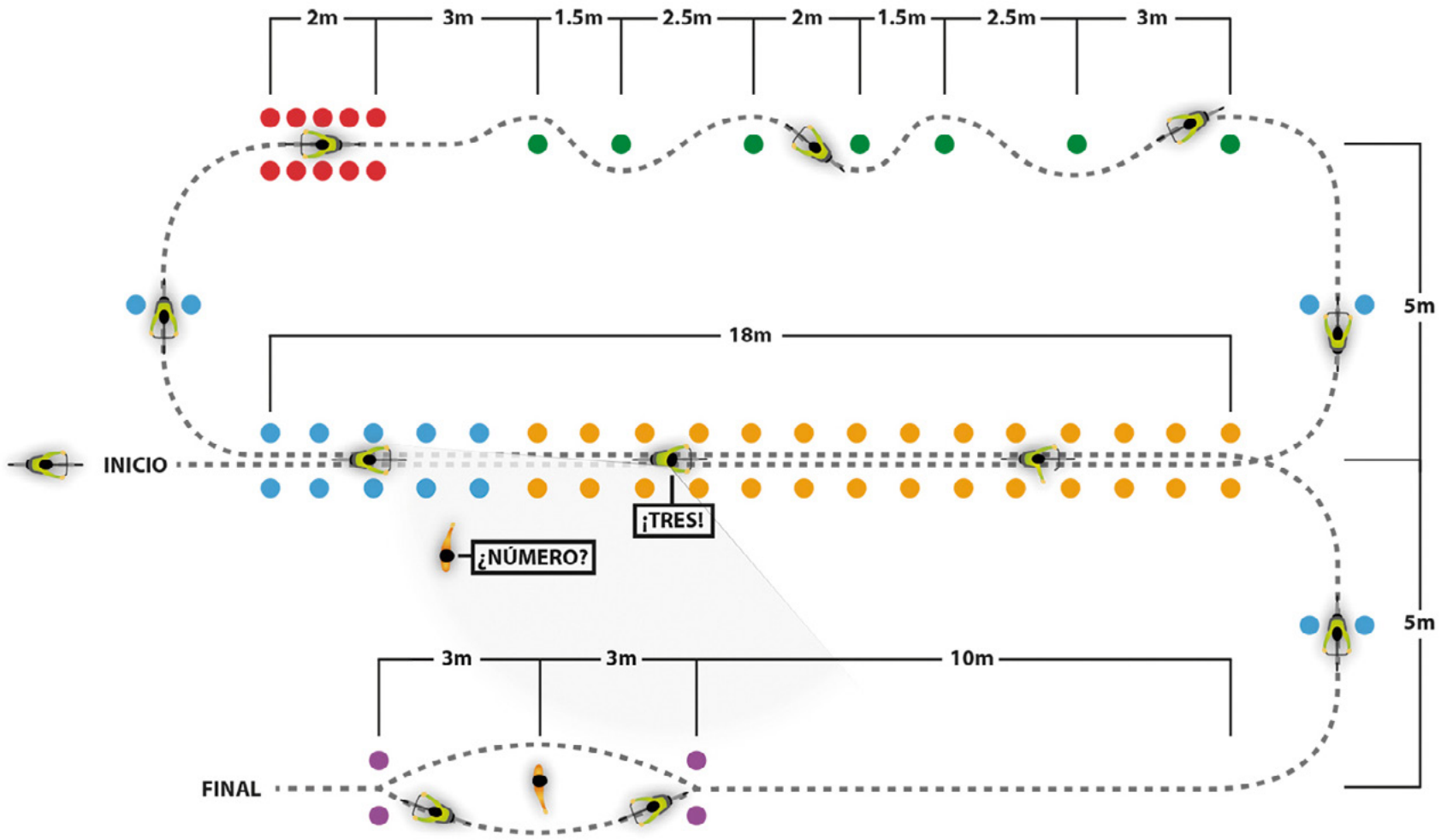
Test de Manejo de la Bici



El test consiste en un circuito compuesto de tres rectas de 1 metro de ancho. La persona que se enfrenta a éste, comienza realizando la **Arrancada** en la recta central, después efectúa la **Maniobra de giro a izquierda** y gira 180º hacia la izquierda. Ya en la siguiente recta hace el **Zig Zag** para después realizar una **Parada Controlada** entre 4 conos (apoyando un pie en el suelo) y, tras arrancar de nuevo, girar 180º hacia la izquierda. De nuevo en la recta central efectúa la **Maniobra de giro a derecha** y gira 180º hacia la derecha. Una vez en la última recta ha de acelerar la bicicleta y enfrentarse a la **Maniobra para evitar objetos.**

ENSEÑAR Y EVALUAR LAS APTITUDES SOBRE LA BICI

Los criterios e indicadores de evaluación son los siguientes

Arrancada
· Inicia la marcha con impulso de pedal
· Sale en línea recta

Maniobra de giro a izquierda
· Indica el número correcto mirando por encima del hombro izquierdo
· Marca con el brazo izquierdo extendido durante 3 segundos

Zig Zag
· Realiza el zig-zag sin poner el pie en el suelo
· Realiza el zig-zag sin saltarse ningún cono

Parada controlada
· No derrapa
· No levanta la rueda trasera
· La bici se detiene dentro del cuadrado

Maniobra de giro a derecha
· Indica el número correcto mirando por encima del hombro izquierdo
· Marca con el brazo derecho extendido durante 3 segundos

Maniobra para evitar objetos
· Esquiva al instructor por el lado indicado
· Retoma la línea pasando por los segundos conos