

Ramowy program obejmuje zajęcia w 200 szkółkach kolarskich prowadzonych od 2 stycznia do 30 czerwca i od 1 września do 31 grudnia 2022r. 2 razy w tygodniu po 2 godziny, łącznie 160 godzin.

Tematyka zajęć:

1) Przepisy ruchu drogowego, ogólne przepisy bezpieczeństwa w kolarstwie	2 godziny
2) Technika jazdy podstawowej	10 godzin
3) Technika startu (start lotny, podparty, podtrzymany)	10 godzin
4) Technika jazdy po prostej	6 godzin
5) Szyki kolarskie (w rzędzie, dwurzędzie, jazda rojem, jazda wachlarzem, szyk rozstawny)	14 godzin
6) Zajęcia ogólnosprawnościowe (sala gimnastyczna, basen, boisko, siłownia, zajęcia w terenie naturalnym)	46 godzin
7) Finiszowanie	6 godzin
8) Terenowe zajęcia rowerowe – rajdy terenowe, mini wyścigi, technika pokonywania przeszkód	50 godzin
9) Jazda w grupie	8 godzin
10) Sprawdzenia umiejętności i testy Narodowej Bazy Talentów	8 godzin