

*Josip Rajner
Branimir Štimatec
Željko Rob
Nedeljko Pavlec*

BICIKLISTIČKI POLIGON MURE AVANTURE

1. UVOD

Opće je prihvaćeno mišljenje da gotovo svi znaju voziti bicikl na odgovarajućoj razini, da su tu kineziološku aktivnost naučili kada su kao djeca savladavali održavanje ravnoteže na biciklu, vješto izbjegavanje prepreka te mogućnost zaustavljanja u svakom trenutku. Vožnja bicikla se nametnula kao društveno prihvaćena norma poput hodanja, a mjesta za daljnju raspravu o samoj tehnici vožnje bicikla nema. No, vožnja biciklom i u kućnom dvorištu može biti izuzetno opasna za biciklista ukoliko ne poštuje pravila. Kao loš primjer možemo navesti: vožnju bez kacige, igre na cesti, vožnju bez ruku, nepoznavanje prometnih znakova i nepridržavanje kulture ponašanje u prometu. Današnji način života i potreba za mobilnošću čine prometnice mjestom opasnim za sve sudionike, a odlaskom biciklom izvan dvorišta postajemo njihov sastavni dio. Prije nego što se uključimo u promet moramo naučiti osnovna prometna pravila i propise te znati sigurno i pravilo upravljati biciklom, kako bi sigurno stigli do cilja jer je sigurnost u prometu najvažnija.

2. OPIS BICIKLISTIČKOG POLIGONA MURA AVANTURA

Biciklistički klub Mura Avantura izradio je biciklistički poligon koji služi za provjeru znanja vožnje bicikla. Poligon se sastoji od sedam osnovnih elemenata koji su postavljeni u kvadratu. Prvi element se nadovezuje na drugi i tako redom do sedmog elementa čime poligon dobiva cjelinu.

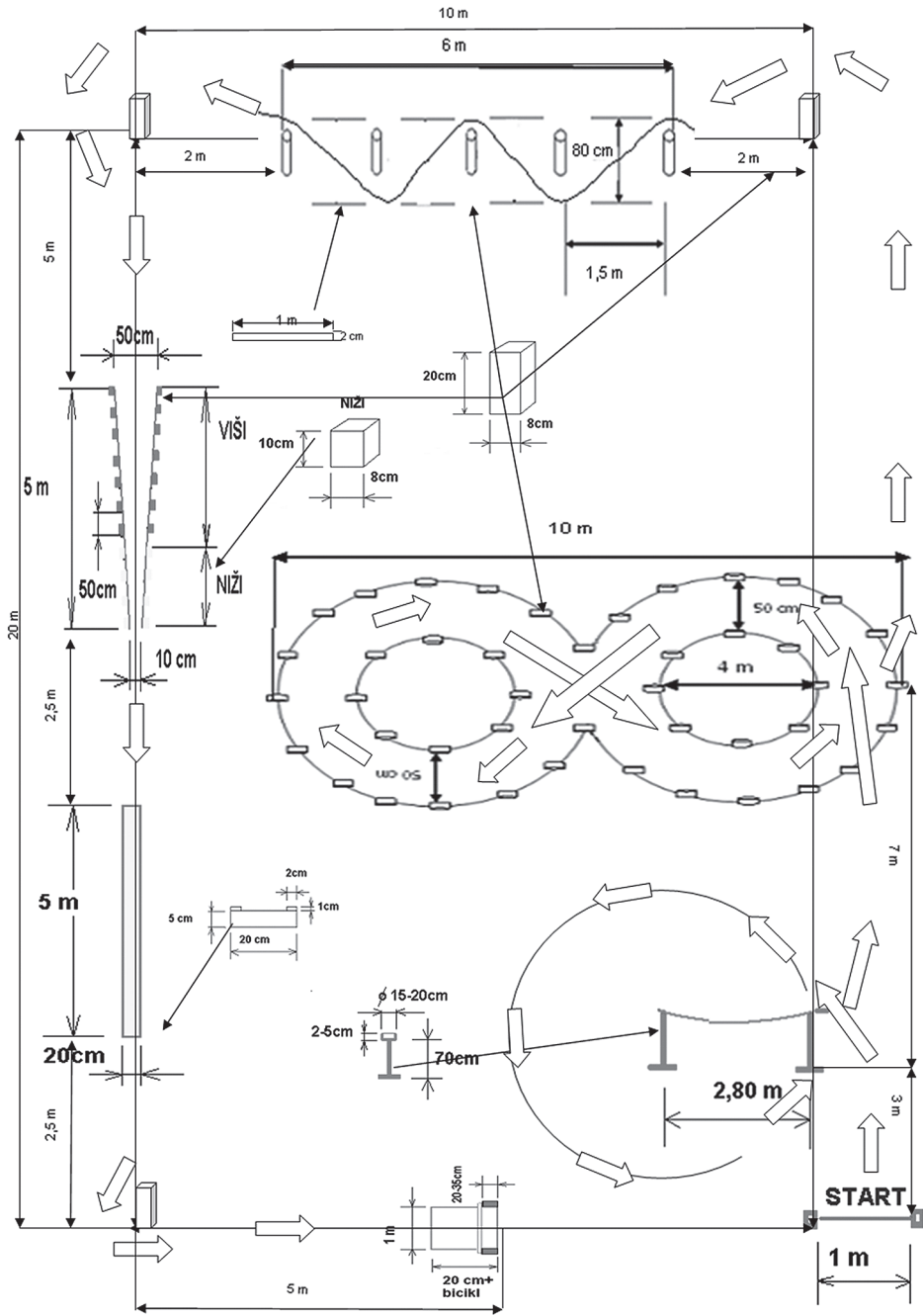
1. **ELEMENT (START)** – Vozač mora preći startnu crtu na znak voditelja
2. **ELEMENT (VOŽNJA U KRUGU)** – Vozač mora uhvatiti ručku lanca, opisati krug oko središta držeći jednom rukom ručku, a drugom rukom volan bicikla, potom ručku lanca vratiti na startnu poziciju.
3. **ELEMENT (OSMICA)** – Vozač mora s oba kotača ući u osmicu, biciklom provesti cijelu osmicu i pri tome ne smije srušiti granične stupiće, noge moraju biti cijelo vrijeme na pedalama bicikla.

4. **ELEMENT (SLALOM)** – Vozač mora s oba kotača ući u slalom, biciklom provesti cijeli slalom i pri tom ne smije srušiti granične stupiće, noge moraju biti cijelo vrijeme na pedalama bicikla.
5. **ELEMENT (VOŽNJA U PRAVCU SUŽENJE)** – Vozač mora biciklom proći stazu, a da pri tom ne sruši granične stupiće.
6. **ELEMENT (USKA DASKA)** – Vozač se mora popeti s oba kotača na ravnu dasku i proći čitavom duljinom prepreke.
7. **ELEMENT (ZAUSTAVLJANJE)** – Vozač mora biciklom ući u obilježeni prostor, tako da stane što bliže zaustavnoj crti iznad koje je granična letvica koju ne smije srušiti. Spusti nogu (ili obje) na tlo unutar bočnih crta.

Način vrednovanja poligona

Cilj vožnje poligona je proći sve zadane elemente bez greške, ukoliko se učini neka greška prilikom savladavanja poligona ona se vrednuje kao negativni bod koji se zbraja tijekom cijelog poligona.

- 1 negativni bod (Svako povlačenje lanaca po podu, Prevrtnje graničnog stupića (po graničnom stupiću), Vožnja izvan oznake staze mimo graničnih stupića (svaki stupić do povratka u stazu)).
 - 2 negativna boda (Svaki dodir tla s nogama ili oslanjanje na prepreku).
 - 3 negativna boda (Svako dizanje sa sjedala bicikla ili dizanje noge s pedale, Spuštanje noge na tlo izvan obilježenog prostora, pomaganje vozaču držanje za sic - po elementu, Silazak jednog ili oba kotača s daske, Zaustavljanje zadnjim kotačem na ciljnoj crti (crti dolaska), Ispuštanje ručke – lanca ili promašaj ležišta ručke na ploči, Prevrtnje stupa koji drži lanac.
 - 5 negativnih bodova (Prelaženje startne crte prije znaka, Pad s bicikla – dodir tla s obje nage Rušenje granične letve (na crti zaustavljanja), Izlaženje kotačem preko bočne crte.
 - 25 negativnih bodova (izostanak elementa).
1. Odlična vožnja bicikla 0-5 negativnih bodova
 2. Vrlo dobra vožnja bicikla 6-15 negativnih bodova
 3. Prosječna vožnja bicikla 16-25 negativnih bodova
 4. Loša vožnja bicikla 25-35 negativnih bodova
 5. Jako loša vožnja bicikla 36 i više negativnih bodova



3. MATERIJALI I UVJETI ZA PROVEDBU POLIGONA

Kompletan poligon je izrađen od drvenih stupića i drvenih letvi različitih dimenzija, (8 komada – 10 cm x 8 cm + 2 rezervna, 68 komada – 20 cm x 8 cm + 2 rezervna, 2 komada – 30 cm x 8 cm + 2 rezervna, 9 komada – letvice – 1 metar x 2 cm, 3 komada – letvice – 50 cm x 2 cm, 1 komada – letvice – 80 cm x 2 cm, 4 komada – letvice – 2 metra x 2 cm, 2 komada – letva – dužina 2,5 metra, visine 5 cm na rubovima branik visine 1 cm širine 2 cm, 1 komad – stalak /samostojeći – visine 70 cm s pričvršćenim lancem koji se okreće oko osi, 1 komad – stalak / samostojeći – visine 70 cm s držačem za lanac koji se može uzeti i vratiti).

Koriste se 4 bicikla (BMX ili MTB – prilagođeni uzrastu djece) te 4 biciklističke kacige. U samu provedbu poligona moraju biti uključena 4 iskusna voditelja.

4. ZAKLJUČAK

Biciklistički poligon postavljena na ovakav način može izuzetno dobro poslužiti za procjenu znanja vožnje bicikla prema predloženim kriterijima. Poligon je dobar jer se može primjenjivati na otvorenim i zatvorenim prostorima te je prilagođen za svaku standardiziranu školsku sportsku dvoranu. Vremensko trajanje vožnje poligona zadovoljava mogućnost zadržavanje maksimalne koncentracije prilikom vožnje bicikla.

Kod učenja vožnje bicikl mogu se koristiti elementi iz poligona na način da se uči element po element. Te nakon naučenog jednog elementa, elementi se mogu međusobno nadovezivati te naposljetku povezati u cjelinu.

5. LITERATURA

1. Štimec, B. (2012) Plan i program rada biciklističke sekcije – osnovnoškolsko doba. Zagreb, Republika Hrvatska, Ministarstvo znanosti obrazovanja i sporta Klasa 620-01/12-03/00571