



09-02-2022

סילבוס נבחרת אופני הרים 36-394902

נשים+גברים

כללי

- נבחרת האופניים בטכניון היא קבוצת רכיבת אופני שטח, בסגנון "Cross Country" XC.
- הניקוד לקורס = 1.5 נקודות.



דרישות הקורס

- כושר רכיבה על אופני הרים ויכולת רכיבה טכנית בשטח, אשר מתאימים לרמת הנבחרת. התמודדות עם אתגרים.
- השתלבות מלאה בנבחרת.
- אופני הרים XC וציוד מתאים

אימוני קבוצה

- יערכו לאורך כל שנת הלימודים, כולל חודש פברואר.
- אימוני נשים וגברים יערכו במשותף / בנפרד, בהתאם ללו"ז והודעות שוטפות.
- האימונים בימי שישי בבוקר, ברובם ביערות הכרמל.
- נוכחות חובה באימונים.
- בתיאום עם המשתתפים יערכו רכיבות במסלול מחוץ לכרמל.
- במקרה ומזג האוויר לא יאפשר רכיבה בחוץ, יקבע מפגש לאימון בחדר הכושר בטכניון.

הגעה לאימון

- בזמן
- אופניים וציוד תקינים
- קסדת אופניים מתאימה
- ציוד מלא להחלפת פנצ'ר
- מים + חטיף אנרגיה. מומלץ כפפות ומשקפי שמש.

תחרויות

- השתתפות תחרויות במסגרת לוח תחרויות של איגוד האופניים. חברי נבחרת יתחייבו להשתתף ב 3 תחרויות + אליפות ישראל עד חודש יוני של אותה שנת לימודים. אי השלמת התחרויות תהווה הורדת ציון.



הצטרפות לנבחרת

- בתיאום עם המאמן. ניתן לעשות תקופת שילוב ובניית כושר מתאים!

ביטוח

- בכל מקרה של פציעה יש למלא דו"ח תאונה. גם במקרים שהפציעה לא נראית רצינית, וזאת על מנת להבטיח כיסוי מלא של הביטוח במקרה של סיבוך או הרעה במצב הנפגע.

*הטבות וקבלת מלגות לפי המוגדר לחבר נבחרת טכניון
*הרשמה לאיגוד אופניים ולתחרויות, מדי נבחרת.

מאמן - רועי שיפרון 0526382009 r.shifron@gmail.com

