

Ferdighetsprøve på sykkel



Navn	Adresse	Alder
Telefon		

Øvelse	Poeng
1. Start, sykle mellom streker Strekene skal ikke berøres med hjulene eller føttene. 20 poeng hvis strekene ikke berøres.	
2. Slalåmsykling 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. 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 Strekene skal ikke berøres med hjulene eller føttene. Det er forhjulet som teller. Bruke min. 10 sekunder. 10 poeng å klare 1/3 20 poeng for å klare 2/3 40 poeng for å klare hele strekningen	
5. Balansering Balansere på planke/bord. Det er forhjulet som teller. 10 poeng å klare 1/3 20 poeng for å klare 2/3 40 poeng for å klare hele lengden	
Sum	