



## Settore Nazionale Motociclismo

Via Luigi Bodio, 57 - 00191 – Roma  
06 3294807 - [info@cSEN.it](mailto:info@cSEN.it) – [www.cSEN.it](http://www.cSEN.it)  
Sede operativa

Via San Crispino, 26 35129 – Padova  
049 7800826 [www.cSENmoto.it](http://www.cSENmoto.it) [www.cSENveneto.it](http://www.cSENveneto.it)  
[motociclismo@cSENveneto.it](mailto:motociclismo@cSENveneto.it) - [segreteria@cSENveneto.it](mailto:segreteria@cSENveneto.it)

## REGOLAMENTO FREESTYLE MOTOCROSS

Sono considerati park/piste di FreeStyle Motocross tutte le strutture motociclistiche che presentano uno o più salti con rampe artificiali o in terra aventi tipologia diverse. Generalmente sono pensati per dare modo al pilota di compiere dei trick o figure in aria, oppure migliorare il controllo nella tecnica del salto nel motocross.

Le rampe dei salti possono essere permanenti o temporanee, ma in entrambi i casi dovranno essere ritenute idonee mediante omologazione del CSEN Settore Motociclismo alla pratica del freestyle motocross.

I salti, le rampe e gli atterraggi dovranno rispettare una proporzione, una logica e delle misure minime che permettano di rendere l'accelerazione, il salto, l'atterraggio e la frenata sicure.

Il terreno deve essere recintato per essere reso inaccessibile a chi non è autorizzato.

Tutte le strutture dovranno avere una distanza minima di 2 metri dal recinto o qualsiasi ostacolo o pericolo.

I Park possono essere costruiti e strutturati con più salti in diverse direzioni e con diverse tipologie. Le traiettorie devono sempre rispettare un margine di sicurezza consono. Se le stesse sono opposte o con direzioni diverse la loro distanza e traiettorie non dovrà mai essere inferiore a 2 metri.

Gli atterraggi non dovranno mai essere più bassi delle rampe di lancio, esse siano di terra o di metallo.

Nel freestyle motocross le diversità sono date dai 3 livelli di bravura del pilota:

- **Beginner**: livello base
- **Amatori**: livello medio
- **Pro**: livello alto

Le moto e l'età dei piloti non comportano nessuna suddivisione.

## CARATTERISTICHE MINIME

### Strutture Beginner

Le strutture per i beginner partono dal semplice dentino di terra o rampa posizionata sul suolo che permetta al pilota di sollevare le ruote dal suolo. Se la rampa di terra o di altro materiale è più alta di un metro dovrà essere accompagnata da una rampa di discesa atterraggio.

### Tutti gli atterraggi

Dovranno essere almeno 50 cm più larghi della rampa di lancio.

L'altezza dovrà essere uguale o maggiore rispetto la rampa di lancio.

La lunghezza non dovrà essere inferiore a quella della rampa di lancio.

Dovranno avere un pianale all'apice dello stesso in modo che renda la struttura più sicura.

### Strutture Amatori

altezza: 2,5 metri ; larghezza flat : 3 metri ; larghezza finale : 5 metri ; lunghezza flat : 2 metri ; lunghezza discesa utile : 4 metri

### **Strutture Pro**

altezza: 4 metri ; larghezza flat : 3 metri ; larghezza finale : 6 metri ; lunghezza flat : 2,5 metri ; lunghezza discesa utile : 8 metri

### **ATTERRAGGIO ARTIFICIALE**

Deve essere di tipo omologato al carico statico e dinamico ( da un ingegnere/tecnico competente ) e con protezioni sempre omologate e presentare le stesse caratteristiche e misure degli atterraggi in terra.

### **MISURE RAMPE DI LANCIO**

Possono essere di raggiature dai 5 ai 14 metri e devono essere di tipo omologato.(vedi disegni) fatta eccezione per le rampe definite come quarter pipe.

### **LUNGHEZZA DEI SALTI**

Beginner: da 1 metri a 10 metri

Amatori: da 10 a 16 metri

Pro: da 16 a 25 metri e oltre

### **SPAZI DI SICUREZZA**

- FRENATA Beginner: minimo 15 metri

- FRENATA Amatori: minimo 15 metri

- FRENATA Pro: minimo 10 metri

### **INTEGRAZIONI AL REGOLAMENTO**

Vietato circolare e salire sugli atterraggi in senso opposto

Attraversare il percorso in modo non corretto e mettendo in pericolo gli altri piloti

## Normativa per l'accesso ai Park Freestyle

I Park Freestyle sono impianti dedicati all'affinamento della tecnica del salto nelle varie declinazioni e finalità che si vogliono raggiungere. Generalmente sono situati a fianco di impianti di motocross o in aree espressamente indicate per le evoluzioni acrobatiche anche con altri mezzi (bmx, trial, pitbike, skateboard, ecc.).

Presso queste strutture si possono recare non solo i piloti che desiderano apprendere le tecniche del Freestyle acrobatico, ma anche i piloti di motocross.

Il salto è la componente principale e più spettacolare del motocross; un pilota che non riesce ad effettuare bene i salti difficilmente riuscirà a ottenere tempi sul giro soddisfacenti.

L'abilità nell'effettuare un salto è innata nel pilota che guida d'istinto, senza esitazioni e in scioltezza. Tuttavia la tecnica per approcciare correttamente i salti può essere insegnata, appresa e migliorata con l'aiuto e la supervisione degli Istruttori abilitati al Freestyle.

Nel motocross il salto rappresenta un ostacolo artificiale che rallenta la velocità di percorrenza della pista e che deve essere eseguito in modo da tenere bassa la moto e atterrare rapidamente per riprendere l'accelerazione. Però la conformazione della rampa di lancio è influenzata dal degrado che si verifica durante la gara, la traiettoria scelta può essere impegnata da un altro pilota, a seconda della velocità e direzione nello stacco l'atterraggio avverrà in punti diversi per agevolare la traiettoria successiva per il sorpasso, nella fase aerea si dovranno fare manovre di correzione d'assetto della moto, ecc.

Per i piloti di motocross è quindi fondamentale avere la piena padronanza della moto durante l'esecuzione dei salti, per prevenire le cadute che sono generalmente deleterie.

I corsi di formazione alla tecnica dei salti sono indicati particolarmente per i minicross e per i principianti.

A seconda del livello del pilota la tipologia dei salti da affrontare saranno con difficoltà crescente. I salti nei Park FreeStyle saranno contrassegnati da indicazioni riportanti quali tipologie di piloti sono ammessi.

<b>Pilota/Salto</b>	<b>Abilità richieste/insegnate</b>	<b>Conformazione ostacoli</b>
<b>Beginners</b>	Piloti principianti, minicross, enduristi, trialisti, ecc. Il pilota verranno formati ai fondamentali del salto, con difficoltà minime, basse rampe fissate a terra o stacchi naturali in terra e tratto di discesa di lunghezza sufficiente. Si insegnerà la corretta posizione sulla moto in previsione del salto, lungo la rampa, dosaggio del gas nella fase di stacco per 2t e 4t, distensione nella fase aerea, correzione assetto, giusta inclinazione per l'atterraggio. Abilitazione obbligatoria per accedere agli impianti di FreeStyle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lunghezza salti: da 1 a 10 metri</li> <li>• Raggiature rampe: da 5 a 14 metri</li> <li>• Stacchi: altezza 1, 1,5 metri, con dentino di terra o rampa posizionata sul suolo che permetta al pilota di sollevare le ruote dal suolo. Se più alta di un metro dovrà essere accompagnata da una rampa di discesa atterraggio.</li> <li>• Atterraggi: minimo 50 cm più larghi della rampa di lancio. L'altezza dovrà essere uguale o maggiore rispetto la rampa di lancio. La lunghezza non dovrà essere inferiore a quella della rampa di lancio. Dovranno avere un pianale all'apice dello stesso in modo che renda la struttura più sicura.</li> <li>• Spazio frenata: 15 metri minimo</li> </ul>
<b>Amatori</b>	Per piloti già idonei ai salti. Il pilota verranno formati ai fondamentali del salto, con difficoltà crescenti e tratto di discesa di lunghezza sufficiente. Si insegnerà come ottimizzare la posizione sulla moto in funzione del tipo salto e di come lo si vuole affrontare, assorbimento della compressione della moto lungo la rampa, controllo dell'assetto della moto durante lo stacco per condizionare l'altezza desiderata, controllo nella fase aerea per contrastare l'eccessiva impennata o picchiata, preparazione all'atterraggio anche se non è quello previsto. Approccio ottimale ai tratti con wave con sequenze crescenti: 2, 3, 4, 6. Controllo bilanciamento della moto e esecuzioni di figure elementari, stacco degli arti progressivo, ripresa controllo della moto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lunghezza salti: da 10 a 16 metri</li> <li>• Raggiature rampe: da 5 a 14 metri</li> <li>• Stacchi: altezza 2,5 metri, larghezza flat 3 metri, larghezza finale 5 metri, lunghezza flat 2 metri, lunghezza discesa utile 4 metri.</li> <li>• Atterraggi: minimo 50 cm più larghi della rampa di lancio. L'altezza dovrà essere uguale o maggiore rispetto la rampa di lancio. La lunghezza non dovrà essere inferiore a quella della rampa di lancio. Dovranno avere un pianale all'apice dello stesso in modo che renda la struttura più sicura.</li> <li>• Spazio frenata: 15 metri minimo</li> </ul>
<b>Pro</b>	Per piloti di livello molto abili nei salti. Si insegnerà come gestire la posizione sulla moto in funzione di come si vuole affrontare il salto, grado di contrasto con	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lunghezza salti: da 16 a 25 metri e oltre</li> <li>• Raggiature rampe: da 5 a 14 metri</li> </ul>

	<p>le gambe sulla rampa, controllo dell'assetto della moto durante lo stacco per condizionare l'altezza desiderata, controllo nella fase aerea per correggere l'eccessiva impennata o picchiata, utilizzo della fase area per sistemare gli occhiali, controllare gli avversari, ecc., preparazione all'atterraggio indirizzando la moto ove desiderato. Controllo bilanciamento della moto e esecuzioni di figure complesse, stacco degli arti, sincronismo e fluidità nel gesto atletico, gestione delle emergenze per errori d'impostazione, ripresa controllo della moto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Stacchi: altezza 4 metri, larghezza flat 3 metri, larghezza finale 6 metri, lunghezza flat 2,5 metri, lunghezza discesa utile 8 metri</i></li> <li>• <i>Atterraggi: minimo 50 cm più larghi della rampa di lancio. L'altezza dovrà essere uguale o maggiore rispetto la rampa di lancio. La lunghezza non dovrà essere inferiore a quella della rampa di lancio. Dovranno avere un pianale all'apice dello stesso in modo che renda la struttura più sicura.</i></li> <li>• <i>Spazio frenata: 10 metri minimo</i></li> </ul>
--	---	---

I piloti che desiderano migliorare la propria abilità nell'affrontare i salti, sia nel motocross che nel FreeStyle, si devono rivolgere agli Istruttori abilitati all'insegnamento specifico.

Dovranno presentare la scheda delle competenze di guida per i salti, riportante il livello raggiunto certificato dagli Istruttori, stampando la stessa dalla scheda di licenziamento. Questa scheda, unitamente alla licenza Csen, permette l'accesso ai Park Freestyle. Il livello riportato sulla scheda del pilota consente l'accesso al salto di difficoltà corrispondente.

#### **Referente Tecnico / Istruttore FreeStyle**

Alvaro Dal Farra  
alvedalfarra@gmail.com  
340.6899693

#### **Istruttori di guida livello Beginners**

Ugo Carta Mx Academy  
carta\_ugo@yahoo.it  
340.5649429  
Andrea Passuello Mx Academy  
andreapassuello1@gmail.com  
347.3558803

#### **Tecnico Omologazione Tracciati FreeStyle**

Geom. Matteo Marcato  
geom.marcato@gmail.com  
346.7904475

Appendice

Profili rampe

