SCHEDA DI VALUTAZIONE INDIVIDUALE DEL PARTECIPANTE

Nome e Cognome: _____ **Note:** _____

Valutatore: _____ _____

1 – Insufficiente	2 – Base	3 – Adeguato	4 – Buono	5 – Eccellente
Non raggiunge i requisiti minimi	Raggiunge parzialmente gli obiettivi	Soddisfa le aspettative	Supera le aspettative in modo costante	Prestazione ottima, modello per gli altri

AREA 1 – LIVELLO DI PREPARAZIONE		
1.1	Conoscenza teorica del territorio: conosce le caratteristiche dell'area, i sentieri, la difficoltà dei percorsi e le normative locali.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
1.2	Preparazione fisica e atletica: dimostra una condizione fisica adeguata per affrontare i percorsi previsti dal corso.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
1.3	Conoscenza della bici e dell'attrezzatura: sa regolare correttamente la bici, riconosce i componenti e conosce la manutenzione di base.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
1.4	Preparazione al primo soccorso: conosce le procedure di primo soccorso e le norme di sicurezza in ambiente outdoor.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5

Note – Preparazione: _____

AREA 2 – CAPACITÀ TECNICA		
2.1	Tecnica di guida in pianura e sterrato: postura corretta, gestione del peso, frenata efficace e controllo della velocità.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
2.2	Tecnica in discesa: capacità di gestire pendenze elevate, curve e ostacoli con sicurezza e fluidità.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
2.3	Tecnica in salita: pedalata efficiente, gestione del cambio, trazione e equilibrio in salita.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
2.4	Gestione degli ostacoli tecnici: capacità di superare radici, rocce, gradini e passaggi stretti in sicurezza.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
2.5	Lettura del terreno e anticipazione: abilità nel leggere il sentiero in anticipo e adattare la guida alle condizioni del percorso.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5

Note – Capacità tecnica: _____

AREA 3 – IMPEGNO E ATTITUDINE		
3.1	Puntualità e partecipazione attiva: presente, puntuale e partecipa con entusiasmo alle lezioni teoriche e pratiche.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
3.2	Rispetto delle regole e delle consegne: segue le istruzioni dell'istruttore, rispetta le norme di sicurezza e le scadenze.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
3.3	Lavoro di squadra e spirito di gruppo: collabora positivamente con gli altri partecipanti, supporta i colleghi e condivide le esperienze.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
3.4	Gestione dello stress e delle difficoltà: mantiene la calma di fronte alle difficoltà, non si demoralizza e cerca soluzioni costruttive.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
3.5	Comunicazione e capacità di guida del gruppo: si esprime chiaramente, sa trasmettere informazioni e gestire la dinamica del gruppo.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5

Note – Impegno: _____

AREA 4 – MIGLIORAMENTO E PROGRESSIONE		
4.1	Progressione tecnica nel corso del corso Mostra una curva di apprendimento positiva rispetto al livello di partenza.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
4.2	Capacità di autocritica e autovalutazione Sa riconoscere i propri punti deboli e lavora attivamente per migliorarli.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
4.3	Recepimento del feedback dell'istruttore Applica correttamente le indicazioni ricevute durante le sessioni di debriefing.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5
4.4	Autonomia e iniziativa personale Prende iniziative per migliorare le proprie competenze anche al di fuori delle ore di corso.	▫ 1 ▫ 2 ▫ 3 ▫ 4 ▫ 5

Note – Miglioramento: _____

RIEPILOGO PUNTEGGI			
Area 1 – Livello di Preparazione:	____ / 20	Media:	____ / 5
Area 2 – Capacità Tecnica:	____ / 25	Media:	____ / 5
Area 3 – Impegno e Attitudine:	____ / 25	Media:	____ / 5
Area 4 – Miglioramento:	____ / 20	Media:	____ / 5
PUNTEGGIO TOTALE:	**____ / 90**	**MEDIA GENERALE:**	**____ / 5**

GIUDIZIO COMPLESSIVO:

PUNTI DI FORZA:

AREE DI MIGLIORAMENTO:

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved