

Piano di allenamento esame patente A

Attrezzatura

- Coni (min. 6) o bottiglie di plastica
- Gessetto per disegnare cerchi
- Giubbotto protettivo + guanti
- Acqua e pazienza
- Moto consigliata: >190 kg, ABS, cambio manuale
- Luogo: piazzale/parcheggio chiuso, preferibilmente in piano

SETTIMANA 1 / Giorno 1 – Controllo base

- Prova di spinta moto da spenta (in avanti/retro)
- Partenze con frizione + solo freno posteriore (no gas)
- Slalom largo (8-10 m tra coni)
- Frenata progressiva con solo freno posteriore
- Giro a U largo (7 m minimo)

SETTIMANA 1 / Giorno 2 – Controllo frizione e peso

- Partenza in salita (simulata, anche su leggera pendenza)
- Frizione a metà corsa per 30 metri costanti
- Slalom medio (6-7 m)
- Cerchio a bassa velocità (diametro 6 m, 3 giri in senso orario + 3 antiorario)
- Esci dallo slalom con curva stretta a destra

SETTIMANA 1 / Giorno 3 – Coordinazione

- Slalom + frenata d'emergenza (senza blocco)
- Otto largo (2 cerchi da 6 m, concatenati)
- Avvio da fermo con curva stretta (simula un incrocio)
- Stop con piede sinistro a terra (non il destro)

SETTIMANA 2 / Giorno 1 – Fluidità

- Slalom stretto (5-6 m tra i coni) con 3 giri consecutivi senza errori
- Otto più stretto (cerchi da 4,5-5 m)
- Giro a U su spazio limitato (4,5 m)
- Avvio in curva stretta (sfrutta freno posteriore)

SETTIMANA 2 / Giorno 2 – Simulazione parziale esame

- Slalom + frenata + inversione a U (come in esame)
- Stop di emergenza da 30 km/h
- Partenza in salita con stop obbligato a metà rampa
- Manovra a motore spento: esci da parcheggio

SETTIMANA 2 / Giorno 3 – Mix

- Combinazione: slalom otto frenata
- Cerchi da 3 m: riesci a stare dentro? (non facile!)
- Partenza in curva in leggera pendenza
- Recupero equilibrio se sbandi (usa piedi, no panico!)

SETTIMANA 3 / Simulazione completa d'esame

- Slalom lento
- Otto stretto
- Partenza in salita
- Stop controllato in rettilineo
- Manovra di parcheggio a motore spento

Valutazione fine programma

- Riesco a manovrare senza panico sotto i 5 km/h
- Uso frizione/freno posteriore con sicurezza
- Riesco a gestire la moto senza “tenerla su con le braccia”
- Nessun problema a fermarmi in salita o curvare stretto