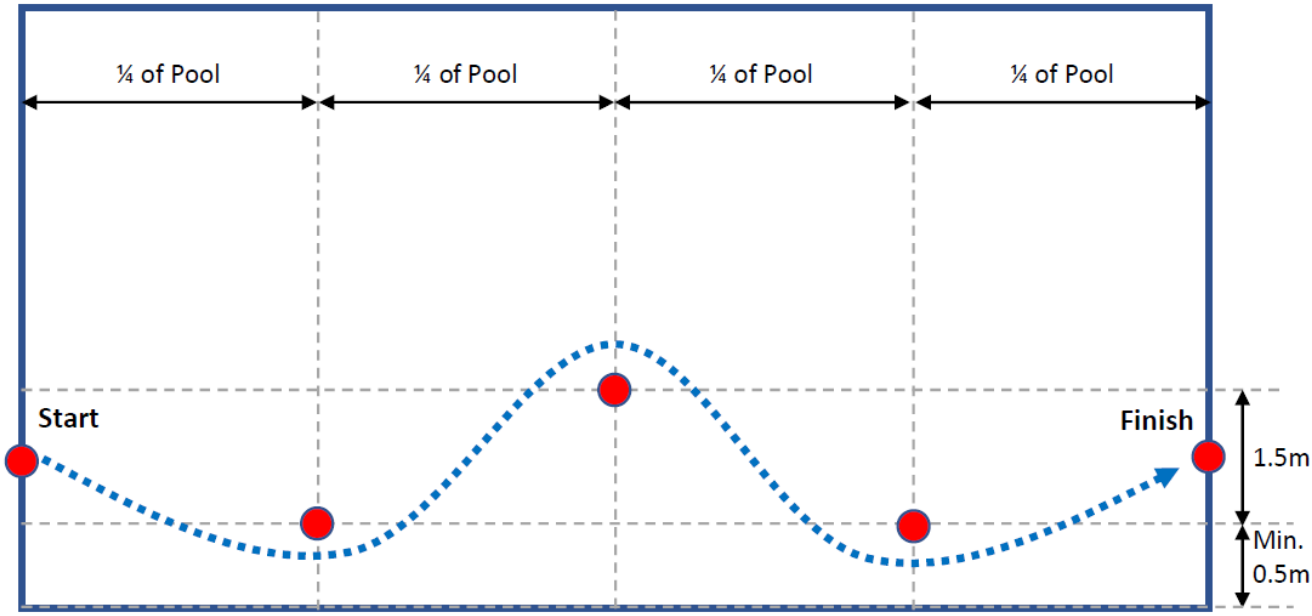
Special Olympics Challenge

Skill Nuoto 1 – FREESTYLE SLALOM

Descrizione:
Effettuare un percorso di slalom, nuotando a stile libero.



Obiettivo: Allenare la velocità di nuoto, la capacità di orientamento ed il cambio di direzione.

Valutazione: Viene misurato il tempo impiegato dalla partenza al traguardo.
Il cronometro si ferma quando il nuotatore tocca con almeno una mano il punto d'arrivo.
Effettuare 2 tentativi. Conta il miglior tempo.

Regole:

- La partenza è in acqua ed il nuotatore si tiene con una mano al bordo.
- La partenza è data dal coach
- La distanza da nuotare è una vasca.
- La lunghezza della vasca dovrebbe essere di almeno 15m, fino ad un massimo di 25m.
  La lunghezza esatta non è determinante. Per contro si deve nuotare sempre nella stessa vasca.
- Lo stile di nuoto è libero, ma deve essere mantenuto durante tutta la distanza e durante l'intero challenge.
- È possibile nuotare assistiti. In questo caso l'assistente non deve né trascinare, né spingere il nuotatore.

- È possibile nuotare con mezzi di galleggiamento.
  Durante tutto il challenge occorre però utilizzare sempre lo stesso mezzo di galleggiamento.
- La partenza e l'arrivo sono demarcati con un cono, un oggetto colorato o una linea verticale sul bordo.
- Se il nuotatore tocca i punti dello slalom, ma li passa correttamente (all'esterno), la prova è valida.
- Se il nuotatore salta un punto dello slalom, la prova non è valida e va rifatta.

Materiale:
Cronometro / 3 punti ben visibili per demarcare lo slalom / demarcazione per partenza ed arrivo / bindella di misurazione.

Indicazioni:
- Per demarcare i punti dello slalom, utilizzare degli oggetti galleggianti (ad es: palla), ai quali appendere con una corda un oggetto pesante. L'oggetto pesante deve arrivare sul fondo e la corda dovrebbe essere tesa.
  È importante che il galleggiante non si sposti al passaggio del nuotatore.
- Per demarcare i punti della partenza e dell'arrivo, utilizzare un oggetto chiaramente visibile (ad es.: cono, nastro adesivo colorato sulla parete della piscina e oggetto colorato sul bordo)
- Nel caso in cui si disponesse di uno spazio più largo di 1 corsia, si consiglia di spostare lo slalom più distante dal bordo, in modo che il nuotatore non sia impedito quando deve curvare in prossimità di esso.
- È possibile utilizzare occhialini da nuoto, maschera da sub o guanti da nuoto.
- Non si possono utilizzare le pinne

Se avete domande su questo Skill, siamo lieti di rispondervi: challenge@specialolympics.ch