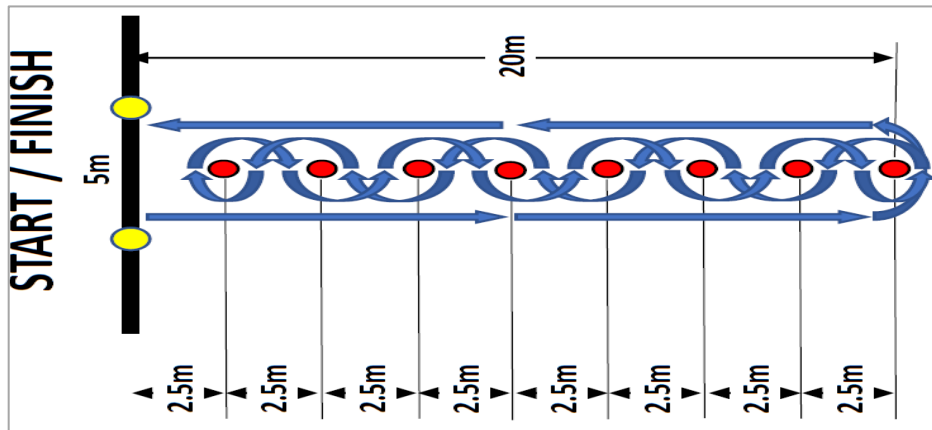




Special Olympics Challenge



Cycling Skill 2 – Agility-Race



Descrizione: Sprint – Sprint con 8 postazioni

Obiettivo: Si allena, ad esempio, l'abilità nel percorrere uno slalom stretto.

Valutazione

Viene misurato il tempo impiegato dalla partenza al traguardo. Il cronometro si ferma quando la ruota anteriore tocca la linea di arrivo.

Regole

- Le misure e le distanze sono indicate nel disegno e vanno rigorosamente rispettate.
- Si parte da fermi; per i pedali a sgancio rapido il ciclista può aiutarsi con un sostegno.
- Alla partenza la ruota anteriore deve essere completamente dietro la linea di partenza.
- Utilizzare sia un segnale di partenza acustico che uno visivo.
- Entrambe le ruote devono passare intorno ai coni marcatori, senza toccarli.
- Non sono previste penalità per i ciclisti che si alzano in piedi.

Materiale

Cronometro, linea di partenza e di arrivo (ev. nastro adesivo), 10 coni o dischi marcatori colorati (ad es. 2 gialli, 8 rossi). Non usare aste o pali marcatori.



Indicazioni

- Al momento, la sicurezza ha la massima priorità!
- È obbligatorio indossare il casco da ciclismo!
- Le skill devono svolgersi in un posto non transitato, possibilmente sbarrato.
- Il fondo deve essere duro (manto stradale, catrame, campo sportivo, tartan, ecc.) e asciutto.

Se avete domande su questa skill, siamo a vostra completa disposizione: challenge@specialolympics.ch