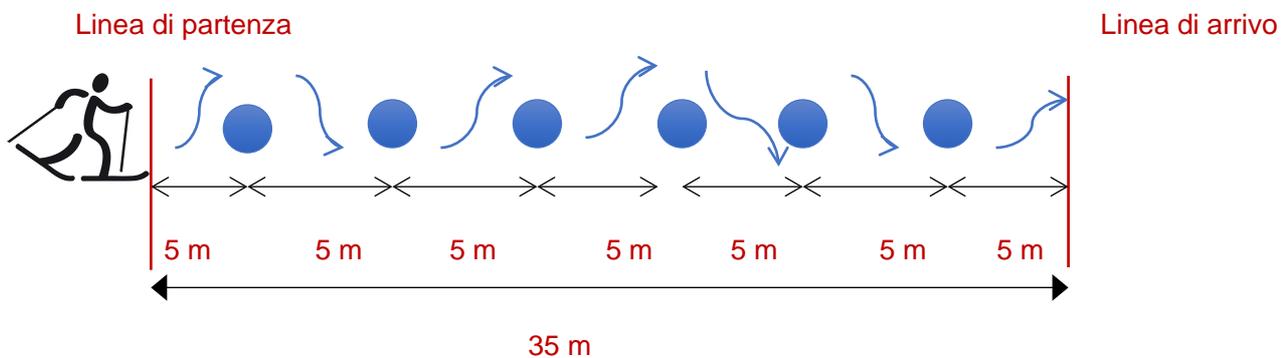


# Special Olympics Challenge



## Cross Country Skill 2 – SLALOM COURSE

### Descrizione



**Obiettivo:** In questa skill lo scopo è percorrere lo slalom nel minor tempo possibile. Con questa skill si allena tra le altre cose la capacità di orientamento e l'equilibrio, nonché l'abilità e l'agilità nello sci di fondo.

### Risultati

- Viene misurato il tempo impiegato dalla partenza all'arrivo. Il cronometro si ferma quando la punta degli sci tocca la linea di arrivo.

### Regole

- Le misure e le distanze sono indicate nel disegno e vanno rigorosamente rispettate
- L'esercizio dev'essere svolto su una superficie piana e adeguatamente preparata in precedenza
- Si parte da fermi
- La punta dello sci è sulla linea di partenza
- La tecnica è a libera scelta, ma occorre utilizzare durante la challenge sempre la stessa tecnica
- Ciascuno ha due tentativi a disposizione e verrà registrato solo il tempo migliore
- Il segnale di avvio può essere sia acustico che ottico

**Materiale:** cronometro, linea di partenza e arrivo (eventualmente segnalata con apposito colore o con dei coni), nastro metrico, 6 coni colorati per segnalare lo slalom

In caso di domande, siamo a vostra completa disposizione: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)