

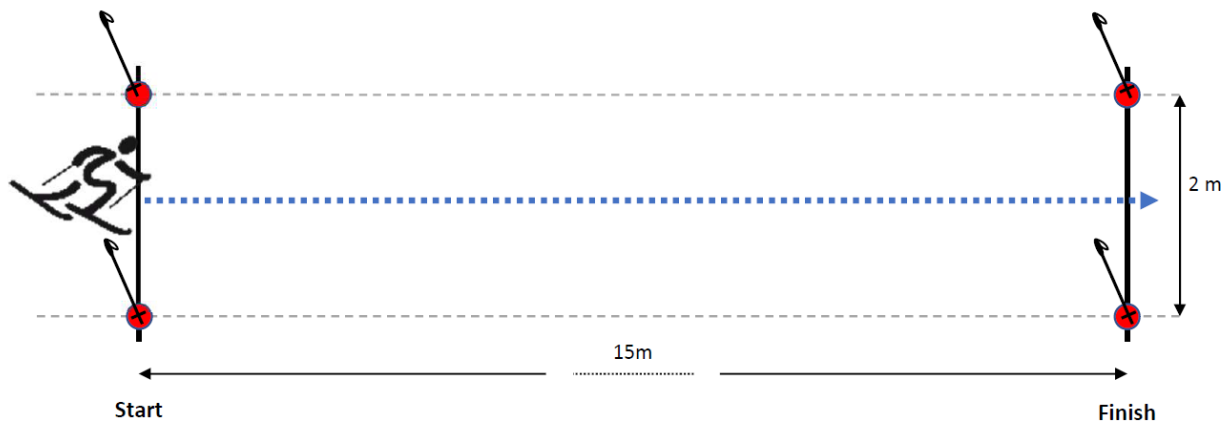


# Special Olympics Challenge

## Skill Alpine Skiing 1 – STRAIGHT & FLAT

### Descrizione:

Percorrere una distanza di 15m su un terreno pianeggiante.



### Obiettivo:

Allenare la reazione, e la tecnica del passo del pattinatore per lo spostamento su terreno pianeggiante.

### Valutazione:

- Viene misurato il tempo impiegato dalla partenza al traguardo.
- Il cronometro si ferma quando il primo scarpone supera la linea d'arrivo.
- Effettuare 2 tentativi. Conta il miglior tempo.

**Regole:**

- La larghezza della linea di partenza e di quella d'arrivo è di 2m.
- Alla partenza gli sci devono trovarsi dietro la linea di partenza.
- Lo sciatore può aiutarsi con la spinta dei bastoni
- Il coach dà il via e arresta il cronometro al termine della prova
- La tecnica utilizzata deve essere la stessa per tutta la durata della Challenge
- Utilizzare lo stesso terreno per tutta la durata della Challenge

**Materiale:**

Cronometro / demarcazione della linea di partenza e di arrivo / bindella di misurazione.

**Indicazioni:**

- Il pendio deve essere pianeggiante.
- Se il pendio non è piatto, il tracciato deve essere in linea di pendio e la prova va fatta in salita.
- La prova va fatta idealmente con la tecnica del passo del pattinatore.  
Se lo sciatore non è in grado di usare la tecnica indicata, può svolgere la prova utilizzando la tecnica della spinta con i bastoni.

Se avete domande su questa skill, siamo lieti di rispondervi: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)