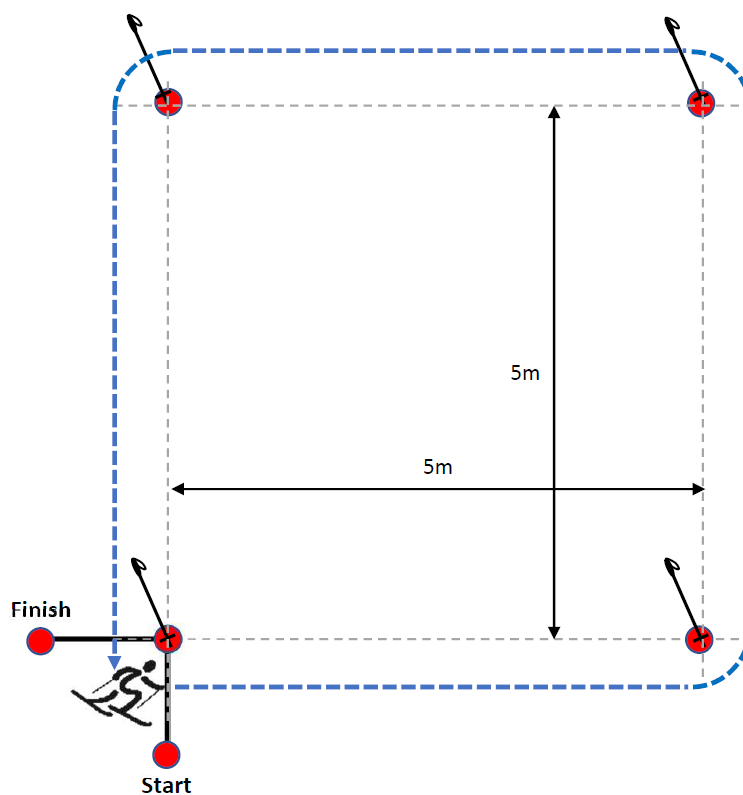


Special Olympics Challenge

Skill Alpine Skiing 2 – A SQUARE ON THE SNOW

Descrizione:

Percorrere un quadrato di 5m di lato un terreno pianeggiante o leggermente inclinato.



Obiettivo:

Allenare la tecnica del passo del pattinatore e l'orientamento 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.
- Il percorso va svolto nelle 2 direzioni: in senso antiorario (v. diagramma) ed in senso orario, invertendo la linea di partenza e quella d'arrivo
- Effettuare 2 tentativi per ogni direzione. Conta il miglior tempo per ogni direzione.
- Il risultato è la somma del miglior tempo in senso orario con il miglior tempo in senso antiorario in secondi (p.es.: 34.82 secondi).

**Regole:**

- La larghezza della linea di partenza e di quella d'arrivo è di circa 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
- Se lo sciatore cade, ha la possibilità di rifare la prova.

Materiale:

Cronometro / demarcazione del quadrato e delle linee di partenza e di arrivo / bindella di misurazione.

Indicazioni:

- Il pendio deve essere pianeggiante.
- Se il pendio non è completamente piatto, il tracciato deve definito in modo da poter terminare sul lato in discesa.
In questo caso la partenza e l'arrivo per il percorso in senso orario dovranno essere spostati sul vertice in basso a destra del diagramma.
- La tecnica di spostamento è libera.

Se avete domande su questa skill, siamo lieti di rispondervi: challenge@specialolympics.ch