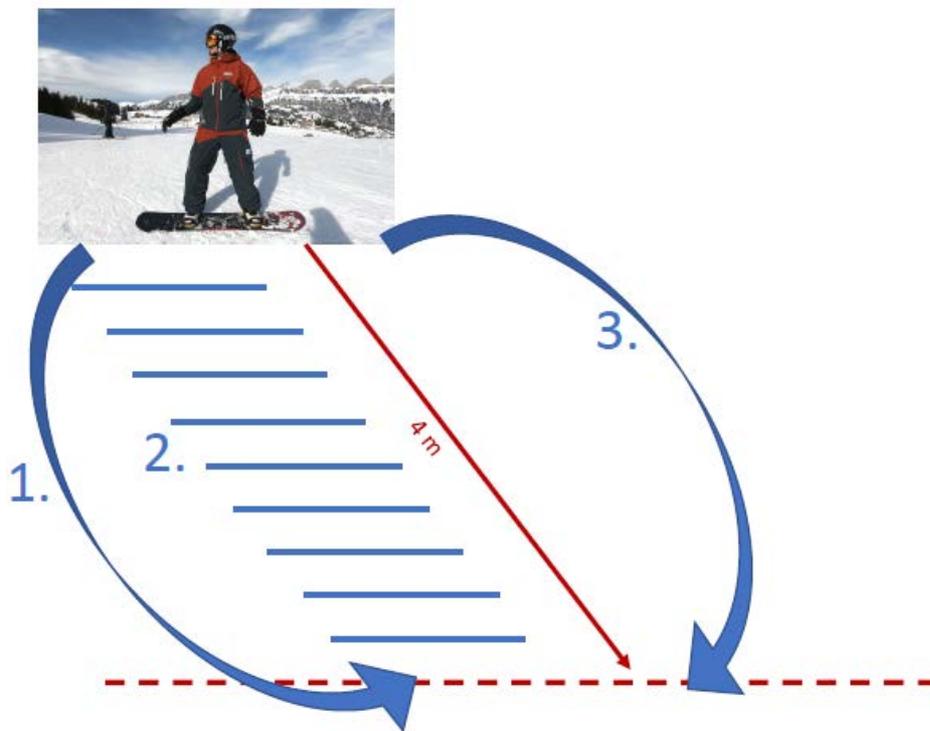


# Special Olympics Challenge

## Skill Snowboard 2 – ONE FOOT – FRONTSIDE & BACKSIDE

### Présentation du Skill

Descendre avec un pied libre, effectuer un virage sur la carre avant (1), remonter (2) et descendre avec un virage sur la carre arrière (3).



Le Snowboarder se trouve debout sur une piste avec une légère pente. Le pied avant est bloqué dans la fixation. Le pied arrière est libre contre la fixation. Au signal de départ il pose le pied arrière sur la planche, démarre en full base, effectue un virage sur la carre avant et s'arrête sur ou après la ligne qui se trouve à 4m du départ. Ensuite il utilise le pied libre pour remonter au départ et se préparer pour la deuxième descente, lors de laquelle il devra faire un virage sur la carre arrière, avant de s'arrêter près ou plus bas que la ligne des 4m.

### Effet du Skill

Cette skill permet d'entraîner l'équilibre la souplesse et la technique des virages sur les deux carres.



### **Lignes générales pour la livraison des résultats**

Le temps est mesuré du signal de départ jusqu'à l'arrêt complet après le deuxième virage.

Effectuer 2 essais, le meilleur compte.

### **Règles du Skill**

- Le participant démarre en position debout.
- Le participant doit faire 2 virages sur les 2 carres du snowboard.
- Si le participant effectue les 2 virages sur la même carre, une pénalité de 6 secondes est ajoutée au temps.
- Le coach donne le signal de départ.
- Si l'athlète s'arrête avant la ligne des 4m, l'essai n'est pas valable et doit être répété

### **Matériel**

Chronomètre et 4 objets pour signaler les lignes de départ et d'arrivée

### **Remarques**

- L'athlète doit glisser pour pouvoir faire le virage. Un virage sur place n'est pas autorisé.
- Il est important que la pente soit régulière et sans bosses.
- Utiliser le même terrain pour toute la durée du Challenge (Entraînement-Divisioning-Contest).

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter : [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)