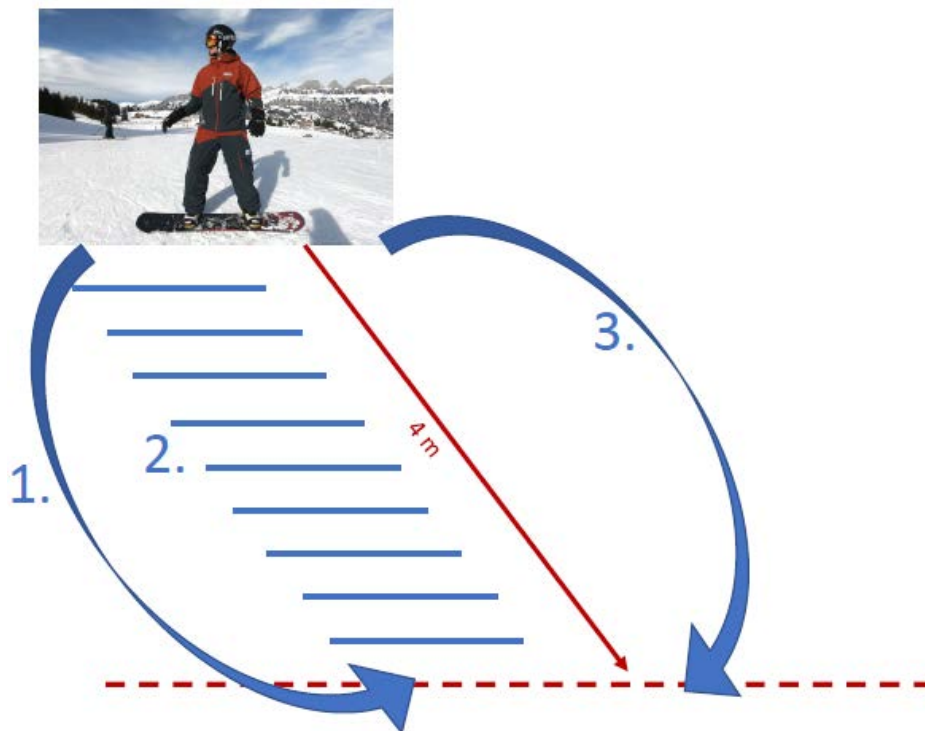


# Special Olympics Challenge

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

### Presentazione della Skill

Scendere con un piede libero, eseguire una curva sul lato della punta (1), risalire (2) e scendere eseguendo una curva sul bordo del tallone (3).



Lo snowboarder si trova in piedi su una pista con una leggera pendenza. Il piede anteriore è fissato nell'attacco. Il piede posteriore è libero e contro l'attacco. Al segnale di partenza, mette il piede posteriore sulla tavola, parte in full base, esegue una curva sul lato della punta e si ferma sulla o dopo la linea posizionata a 4 m dalla partenza. Successivamente, utilizza il piede libero per risalire fino al punto di partenza e si prepara per la seconda discesa, durante la quale dovrà eseguire una curva sul bordo del tallone, prima di fermarsi vicino o più sotto rispetto alla linea dei 4 m.

### Obiettivo della Skill

Questa Skill permette di allenare l'equilibrio, le flessibilità e la tecnica di virata sui due lati.



### **Linee guida generali per la consegna dei risultati**

Il tempo si misura dal segnale di partenza fino all'arresto completo dopo la seconda curva. Si effettuano 2 tentativi e si considera il migliore.

### **Regole della Skill**

- Il partecipante parte da posizione eretta.
- Il partecipante deve eseguire 2 curve sui due lati dello snowboard.
- Se il partecipante esegue le 2 curve sullo stesso lato, al tempo effettuato sarà aggiunta una penalità di 6 secondi.
- Il coach dà il segnale di partenza.
- Se l'atleta si ferma prima della linea dei 4 m, l'esercizio non è valido e dev'essere ripetuto.

### **Materiale**

Cronometro e 4 oggetti per segnalare le linee di partenza e di arrivo

### **Osservazioni**

- L'atleta deve scivolare per poter eseguire la curva. Non è consentito effettuare una curva sul posto.
- È importante che la discesa sia regolare e non presenti gobbe.
- Utilizzare lo stesso fondo per tutta la durata della Challenge (Entrainement-Divisioning-Contest).

Se avete domande, non esitate a contattarci: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)