

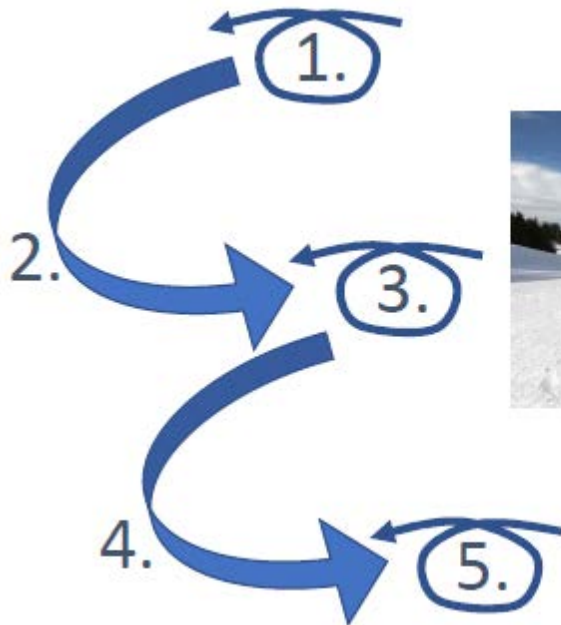
# Special Olympics Challenge



## Skill Snowboard 3 – STAND UP & TURN

### Présentation du Skill:

Le snowboarder assis sur la neige doit se relever pour effectuer deux virages sur la carre arrière. Après chaque virage il s'assoit et répète l'exercice.



Depuis la position assise et sur une piste en légère pente, se mettre sur le dos, se retourner sur le ventre (1) et se relever sur la carre avant. Ensuite démarrer pour faire un virage sur la carre arrière (2), s'arrêter et s'asseoir à nouveau. Répéter l'exercice (3+4) une deuxième fois. La skill se termine quand le snowboarder se retourne et se relève (5) pour la troisième fois.

### Effet du Skill:

Cette skill permet d'entraîner l'équilibre, l'orientation et la souplesse pour se remettre debout.

### Lignes générales pour la livraison des résultats:

Le temps est mesuré du signal de départ jusqu'au moment que l'athlète se relève pour la troisième fois. Effectuer 2 essais, le meilleur compte.

### Règles du Skill:



- Le participant démarre en position assise, ou allongée sur le dos.  
Adopter la même position de départ pendant toute la durée du Challenge.
- Le participant doit faire 2 virages sur la carre arrière.
- Le coach donne le signal de départ.

**Matériel:**

Chronomètre

**Remarques:**

- L'athlète doit glisser pour pouvoir faire le virage. Un virage forcé ( contre rotation ) 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 (Entrainement-Divisioning-Contest).

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