

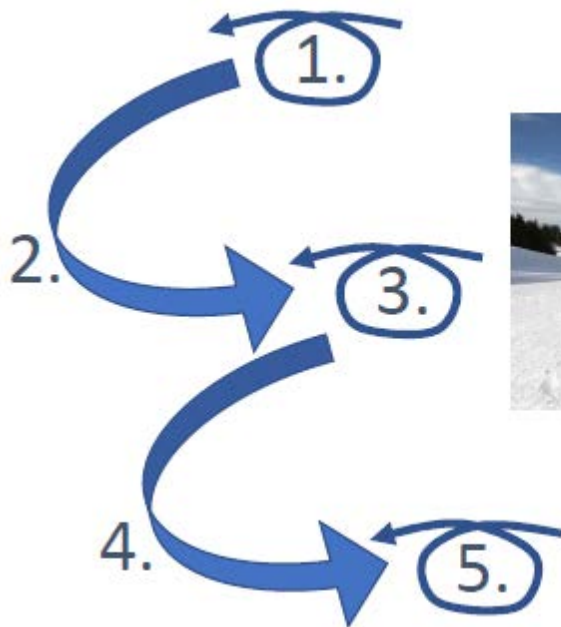
Special Olympics Challenge



Skill Snowboard 3 – STAND UP & TURN

Presentazione della Skill:

Lo snowboarder seduto sulla neve deve alzarsi per eseguire due curve sul bordo del tallone. Dopo ogni curva, si risiede e ripete l'esercizio.



Da seduti e su una pista in leggera pendenza, mettersi in posizione prona, poi girarsi in posizione supina (1) e alzarsi poggiando sul lato della punta. Poi eseguire una curva sul bordo del tallone (2), fermarsi e sedersi nuovamente. Ripetere l'esercizio (3+4) una seconda volta. La Skill termina quando lo snowboarder si gira e si alza (5) per la terza volta.

Obiettivo della Skill:

Questa Skill permette di allenare l'equilibrio, l'orientamento e la flessibilità per riuscire a rialzarsi.

Linee guida generali per la consegna dei risultati:

Il tempo si misura dal segnale di partenza fino al momento in cui l'atleta si alza per la terza volta. Si effettuano 2 tentativi e si considera il migliore.

Regole della Skill:



- Il partecipante parte da seduto o disteso sul dorso.
Mantenere la posizione di partenza per tutta la durata della Challenge.
- Il partecipante deve eseguire 2 curve sul bordo del tallone.
- Il coach dà il segnale di partenza.

Materiale:

cronometro

Osservazioni:

- L'atleta deve scivolare per poter eseguire la curva. Non è consentito effettuare una curva forzata (contro-rotazione) 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