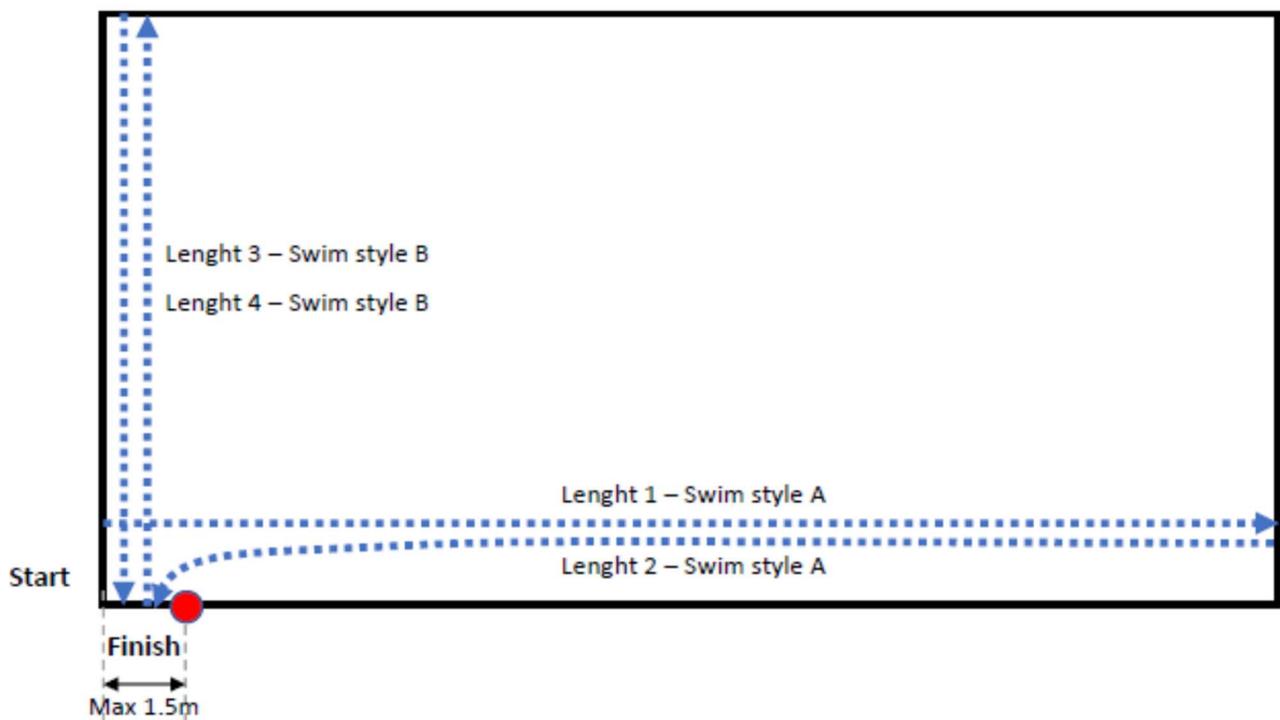


# Special Olympics Challenge

## Skill Swimming 2 – 4x2 BI-DIRECTION

### Descrizione:

Nuotare 4 vasche in due stili diversi: 2 vasche in lunghezza in uno stile e 2 vasche in larghezza in un altro.



**Obiettivo:** Allenare la velocità di nuoto in due stili diversi e stimolare le capacità di orientamento, di cambio di direzione e di cambio di stile.

**Valutazione:** Viene misurato il tempo impiegato dalla partenza al traguardo.

Il cronometro si ferma quando il nuotatore tocca con almeno una mano il punto d'arrivo.

Effettuare 2 tentativi. Conta il miglior tempo.

**Regole:**

- La lunghezza della vasca dovrebbe essere di almeno 15m, fino ad un massimo di 25m.  
La lunghezza esatta non è determinante. Per contro si deve nuotare sempre nella stessa vasca.
- La partenza può avvenire dal bordo, dal blocchetto di partenza o dall'acqua.
- Il nuotatore sceglie uno stile di nuoto da nuotare sulla lunghezza (2 vasche) ed un altro per la larghezza (2 vasche)
- La virata tra la seconda e la terza tratta è libera ed avviene sul lato lungo della vasca, ad al massimo 1.5m dal bordo vasca. Il punto va segnalato visivamente sul bordo della piscina.
- La prova va fatta senza corsie
- Il coach dà il via e arresta il cronometro al termine delle 4 vasche.
- L'arrivo e le virate sono liberi, ma il nuotatore deve toccare il bordo della vasca.
- La partenza, gli stili di nuoto e la sequenza degli stili devono essere sempre uguali per tutta la durata del Challenge.

**Materiale:**

Cronometro / demarcazione della 2a virata e arrivo / bindella di misurazione.

**Indicazioni:**

- Per demarcare il punto d'arrivo (e della 2° virata) utilizzare un oggetto chiaramente visibile (ad es.: nastro adesivo colorato sulla parete della piscina e/o oggetto colorato sul bordo)
- È possibile utilizzare occhialini da nuoto, maschera da sub o guanti da nuoto.
- Non si possono utilizzare le pinne
- Chi non riesce a nuotare uno stile correttamente, può far uso della tavoletta.  
In questo caso valgono anche le regole seguenti:
  - la tavoletta va tenuta con le mani o tra le gambe per tutte le 4 vasche.
  - se la tavoletta è tenuta con le mani, il nuotatore nuota con le gambe in 2 modi diversi.
  - se la tavoletta è tenuta tra le gambe, il nuotatore nuota con le braccia in 2 modi diversi.
- Una volta determinati gli stili di nuoto, essi vanno mantenuti per tutta la durata del Challenge, in modo da nuotare sempre allo stesso modo.

Se avete domande su questo Skill, siamo lieti di rispondervi: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)