

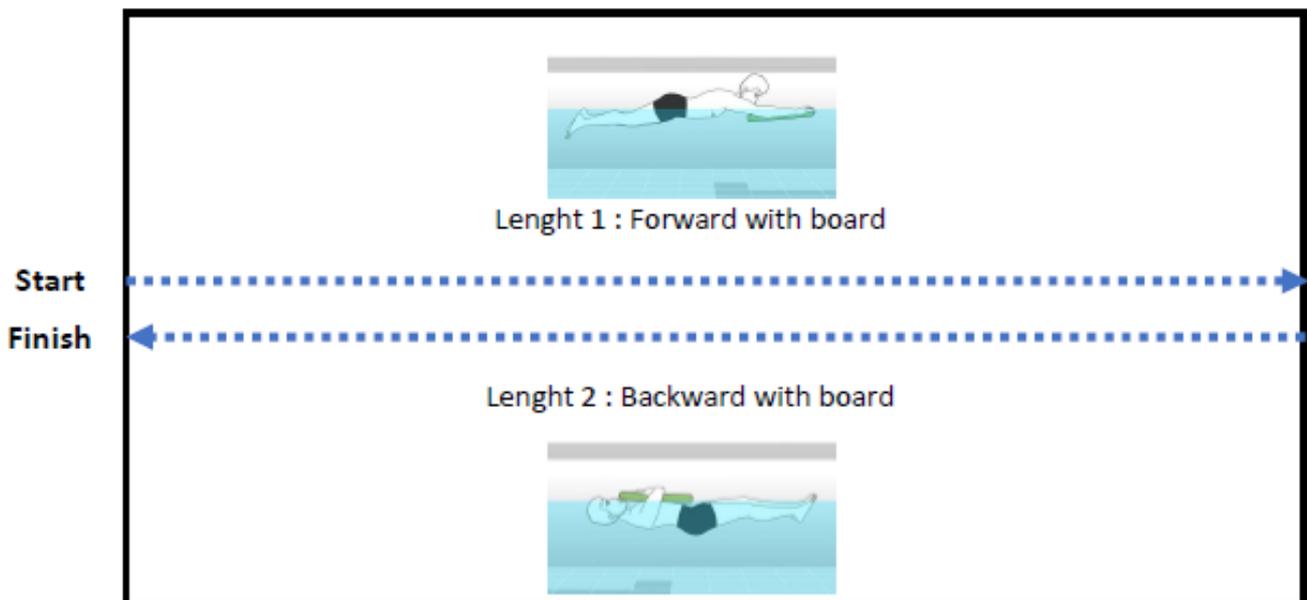


# Special Olympics Challenge

## Skill Swimming 3 – FLOATATION

### Descrizione:

Nuotare con due vasche con una tavoletta: la prima vasca sul ventre e la seconda sul dorso.



**Obiettivo:** Allenare il lavoro con le gambe nella posizione ventrale e dorsale.

**Valutazione:** Misurazione del tempo dalla partenza (in acqua) all'arrivo (toccare il bordo una parte del corpo). Effettuare 2 tentativi, conta il migliore.

### 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 avviene dall'acqua, su comando del coach.
- Mantenere lo stesso stile durante tutta la vasca. È possibile cambiare stile di nuoto tra la prima e la seconda vasca. Mantenere gli stessi stili durante tutto il Challenge.
- In posizione ventrale la tavoletta va tenuta davanti alla testa (v. immagine).
- In posizione dorsale la tavoletta può essere tenuta sul ventre (v. immagine), dietro alla testa, oppure con le braccia tese sopra alla testa.

**Materiale:**

1 Cronometro / 1 tavoletta

**Indicazioni:**

- Una volta definiti gli stili di nuoto e la posizione della tavoletta, bisogna mantenerli per tutta la durata del challenge, in modo da nuotare sempre nello stesso modo.
- È possibile utilizzare occhialini da nuoto o maschera da sub.
- Non si possono utilizzare le pinne, né i guanti da nuoto.

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