

## Foglio di osservazione tecnica "Sliding Delivery in 5 fasi

G+S Corso base



Cognome/Nome: \_\_\_\_\_

11.06.24

Fasi	Criteri di valutazione	Spiegazione	Punti possibili		Punti fatti		Breve osservazione
<b>Set up</b>	Preparazione sull'hack	Pulire la pietra; allineare il piede sull'hack	3				
	Posizione di base nel hack	Spalle e ginocchio dritti; fissare gli occhi sulla scopa	3				
	Posizione di pietra e scopa	Formare un triangolo ad angolo retto con il piede, il sasso davanti al piede di spinta	3				
	Handle	L'handle è allineato a ore 10 rispetto a ore 2	3	<b>12</b>		<b>0</b>	
<b>Backward Motion</b>	Movimento all'indietro	Movimento all'indietro diritto; l'anca è leggermente sollevata	3				
	Piede di scivolamento	All'indietro fino a poco dietro l'hack; il piede rimane piatto sul ghiaccio	3				
	Pietra	Arretrare di mezza pietra sulla linea del bersaglio	3				
	Vista	Occhi sul bersaglio	3	<b>12</b>		<b>0</b>	
<b>Forward Motion</b>	Linea pietra / Corpo	La pietra e il corpo si muovono verso il bersaglio senza sbandare	3				
	Pietra; piede; spinta	La sequenza è mantenuta; il corpo non segue troppo tardi	3				
	Equilibrio	L'equilibrio è mantenuto in ogni momento	3				
	Postura	Postura eretta; concentrazione sul bersaglio	3	<b>12</b>		<b>0</b>	
<b>Sliding</b>	Piede di scivolamento	Piatto sul ghiaccio; centrato sotto il centro di gravità del corpo	3				
	Gamba di spinta	Tesa all'indietro; il ginocchio non tocca il ghiaccio	3				
	Braccio di spinta	Il braccio di spinta è leggermente piegato e guida il sasso	3				
	Posizione della pietra	Ca. 1 pietra di larghezza davanti al piede di scivolamento e centrata sulla linea di scivolamento	3	<b>12</b>		<b>0</b>	
<b>Release</b>	Impugnatura sulla pietra	Presa salda e controllata	3				
	Punto di inserimento e rilascio	La fase di rotazione inizia circa 2 m prima della linea di hogline; deve essere regolare.	3				
	Rilascio	Rilasciare il sasso a ore 12; circa 50 cm davanti alla hogline	3				
	Scorrimento	Seguire e controllare dopo il rilascio della pietra	3	<b>12</b>		<b>0</b>	
		<b>Totale punti</b>		<b>60</b>		<b>0</b>	

3 punti = esecuzione pulita

2 punti = piccolo potenziale di miglioramento

1 punto = grosso potenziale di miglioramento

0 punti = non riuscito