

# Sport freestyle – Slalom e longboard: Le diverse discipline

Il longboard si distingue anche per le sue diverse discipline, ognuna delle quali possiede le sue caratteristiche, si pratica su un particolare terreno e necessita del materiale adeguato.



Nelle diverse discipline che compongono questo sport l'importante non è saper eseguire dei salti e dei trick complicati dal punto di vista teorico (flip, trick, air), perché l'accento viene posto sulla velocità e sui turn (curve).

## Straight Slalom

Lo straight slalom si effettua su un percorso piatto o in discesa. Distanza fra i coni: da 1,5 m a 2,5 m. I coni sono disposti in linea e la lunghezza della pista varia dai 25 ai 100 coni, di solito suddivisi in percorsi paralleli.

## Tight slalom

Per il tight slalom si sceglie un percorso piatto o in discesa. I coni sono disposti in linea a una distanza da 1,5 a 2,5 m ma sfalsati. La pista è lunga dai 25 ai 100 coni, solitamente suddivisa in percorsi paralleli.

## Slalom ibrido/slalom speciale

Questo tipo di slalom si effettua su un percorso in discesa. I coni sono disposti in modo tale da rendere necessario un continuo cambio di ritmo. È molto difficile! Distanza fra i coni: da 1,5 m a 4,5 m. Lunghezza del percorso: da 25 a 100 coni, di solito paralleli.

## Slalom gigante

Si svolge su una superficie ampia e grande. Il percorso comprende anche delle curve ed è molto rapido, perciò le tavole e le rispettive wheelbase sono un po' più lunghe. Su un percorso in discesa, la pendenza consigliata va dal

3 al 10%. La distanza fra i coni deve essere di 2 a 15 m e la lunghezza del percorso: da 20 a 50 coni.

## Boardercross/streetcross

Nello street cross o boarder cross il percorso è caratterizzato da pareti ripide e ostacoli. Lo scopo è di terminarlo nel più breve tempo possibile. Si parte in due o in quattro con un sistema a eliminazione diretta.

## Downhill

Nel downhill skating si percorre una discesa il più rapidamente possibile con una long board. Negli eventi internazionali si inizia con una corsa a cronometro, quindi quattro persone si affrontano in eliminatorie equilibrate. Nel downhill o speed board si possono raggiungere velocità fino ai 100 km/h. Gli assi tendono a sbandare, dunque le speed board hanno una superficie ribassata e la base degli assi è montata sopra la tavola.

Attenzione: questa disciplina è riservata esclusivamente ai professionisti.

### Quale tavola è adatta a cosa?

La scelta del longboard più appropriato non è mai facile, tantomeno quando si è principianti. Occorre farsi un'idea di quelle che sono le caratteristiche e i fattori che vanno a differenziare un deck rispetto ad un altro e che variazioni sul piano pratico comportano. I fattori da tenere in considerazione per la scelta sono descritti [qui](#).

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO