

Manuale triathlon – Good Practice: Giochi di reazione – Il re/la regina della transizione

Gli atleti sono in grado di reagire ad un segnale in modo attento, rapido e corretto e riescono ad indossare le scarpe rapidamente per partire subito a corsa.



Gli atleti corrono a piedi nudi su un prato. Quando sentono il segnale/fischio corrono verso le scarpe da loro precedentemente preparate, le indossano il più velocemente possibile e corrono verso un punto d'arrivo prestabilito.

più facile

- Gli atleti indossano già le scarpe e quando sentono il segnale corrono
- Partenza da fermi «24 Ore di Le Mans»: posizionarsi in modo ordinato di fronte alle proprie scarpe e aspettare il segnale

più difficile

- Pari/dispari: quando come segnale viene detto un numero pari, corre un gruppo, quando viene detto un numero dispari corre l'altro gruppo
- Posizionarsi su una linea nell'ordine contrario alle proprie scarpe
- Mischiare le scarpe

- Definire diversi punti di arrivo in base al segnale

Materiale: Scarpe da corsa con elastici (o scarpe facili da infilare)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO