Eventi multisport – Nuoto: Nuoto bruciato

Questo esercizio svolto a coppie richiede lo stesso impegno da tutti i partecipanti: poco conta se sono dei nuotatori provetti o in erba.

Nel caso ideale, formare squadre composte da nuotatori veloci e lenti o da due nuotatori di livello medio. La coppia deve nuotare una distanza prestabilita (p. es. 600 metri). I due membri della squadra partono ciascuno dal lato opposto della stessa corsia.

Quando si incontrano, si battono la mano e tornano al rispettivo punto di partenza. Arrivati alla fine della corsia, girano e nuotano di nuovo verso il compagno. Vince la squadra che per prima riesce a nuotare la distanza prestabilita.

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO