

## Triathlon: Duathlon – corsa d'orientamento

**Questo esercizio permette di migliorare la capacità a fornire una prestazione aerobica e imparare a concatenare due discipline. Inoltre favorisce le riflessioni tattiche in gara e aiuta a forgiare lo spirito di squadra.**

Formare delle coppie, ognuna delle quali utilizza una palla, una bici e una cartina. Il primo concorrente parte e corre fino alla prima postazione, prende un foglietto (con il numero più alto a disposizione) e ritorna al punto di partenza. Nel frattempo il secondo concorrente cerca di fare canestro più volte possibile.



Annotare il numero di canestri e scambiarsi i ruoli (il secondo concorrente corre sino alla postazione successiva mentre il primo cerca di fare più volte canestro). Per raggiungere le postazioni si cambia sempre fra corsa e bici. Ogni coppia deve andare soltanto una volta in ogni postazione.

L'obiettivo è di ottenere il punteggio più alto nel modo seguente:

- Il numero che si trova sul foglietto prelevato da una postazione dà dei punti (a dipendenza del numero di coppie che sono passate dalle postazioni si raccolgono più o meno punti).
- Somma dei canestri fatti.

Alla fine si sommano tutti i punti e vince la coppia con il punteggio più alto

**Materiale:** postazioni (non devono essere delle postazioni specifiche alla corsa d'orientamento ma basta una demarcazione) con dei foglietti su cui si trovano numeri in ordine crescente (quantità proporzionale ai gruppi), cartina della regione (ad es. edificio scolastico), palle, canestri, foglietti, penne.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO