

Corsa d'orientamento: 4x4

In questo esercizio, gli allievi devono scoprire diversi posti collocati su un terreno privo di ostacoli. Un ottimo metodo per familiarizzarsi con la corsa d'orientamento.

Disporre e numerare 16 punti di controllo (4x4) su un terreno privo di ostacoli (campo sportivo, radura). Ogni concorrente riceve un biglietto con otto numeri di punti che deve trovare nell'ordine.



Varianti

- Tutti i concorrenti partono contemporaneamente.
- Ogni concorrente riceve una cartina individuale su cui è tracciata una strada che collega diversi punti fra di loro. Effettua il percorso seguendo l'ordine stabilito e termina percorrendo in modo sciolto una breve parte del percorso per recuperare. In seguito prende un'altra cartina e ricomincia, ecc.
- Formare diversi gruppi ed effettuare il percorso sotto forma di staffetta.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO