

Eventi multisport – Nuoto: Nuoto a punti

Una gara a coppie che permette di allenare la resistenza. Si tratta di un esercizio nel quale occorre nuotare in modo particolarmente efficiente.

Formare squadre da due. In alternanza nuotare 25 metri a cronometro contando le bracciate. Il numero di bracciate è aggiunto al tempo in secondi. Dopo che ogni componente ha percorso 6 × 25 metri, quale squadra riesce a ottenere il punteggio più basso (calcolato sommando il tempo e le bracciate)?



Materiale: cronometro

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