

Corsa d'orientamento: Programma libero e imposto

Durante questo esercizio gli allievi seguono il percorso e passano da diversi punti. Chi riesce a passare il più rapidamente possibile ovunque?

Tracciare un percorso in base alla struttura seguente: partenza -1-2-3-gruppo di 5 punti-9-10-gruppo di 5 punti-16-17, ecc. I corridori effettuano la prima porzione nell'ordine (1-2-3), poi gestiscono a piacimento il primo gruppo di punti per poi proseguire normalmente con i punti 9 e 10 prima di affrontare il secondo gruppo di punti. Chi è il più rapido?



Variante

I più piccoli o i meno esperti possono rinunciare ad uno o più punti.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO