

Eventi multisport: Preparazione

La scelta delle discipline, delle distanze e la suddivisione in categorie sono le priorità su cui concentrarsi preparando l'evento. I punti seguenti aiutano a fare le scelte giuste.



Discipline e distanze

Diverse discipline si addicono a un evento polisportivo. Nella tabella seguente sono elencate le cinque discipline tipiche, che fanno anche parte, per esempio, del gigathlon.

Disciplina	Distanza/ profilo/durata	Osservazioni
Bici da strada	15-20 km max. 250 hm Ø ca. 12-25 km/h	Specificare che non è necessaria una bici da corsa. Obbligo di portare il casco.
Inline/ monopattino	9-12 km terreno piano Ø ca. 8-22 km/h	A livello di sicurezza, l'inline skating è la disciplina che presenta le maggiori insidie. Vedi anche capitolo « Misure di sicurezza ». Obbligo di portare il casco.
Corsa	5-7 km max. 150 hm Ø ca. 4-10 min/km	
Mountainbike	9-12 km max. 200 hm di dislivello Ø ca. 9-22 km/h	Preferibilmente con passaggi tecnici (p. es. radici) che devono essere superati a velocità lenta (p. es. in salita). Obbligo di portare il casco.
Nuoto	500-600 m Ø ca. 2'20"-5'30"/100 m	Percorso a zig zag nella piscina da 50 metri: risalire nella corsia 1 a destra, tornare nella stessa corsia a sinistra; cambio corsia: salire a destra, scendere a sinistra, ecc. Vantaggi: non c'è traffico in senso opposto e non è necessario contare le vasche.

Osservazioni

- Spesso, la scelta del tracciato per l'inline skating è particolarmente difficile perché, per esempio, non è disponibile un percorso piatto senza traffico. La corsa d'orientamento o un percorso tecnico di corsa sui sentieri (trail running) rappresenta una valida alternativa all'inline skating.
- Il monopattino può essere integrato al posto dell'inline skating, poiché difficilmente tutte le squadre troveranno un atleta inline. Per completare il percorso con il monopattino ci si mette più tempo rispetto all'inline skating. Inoltre, è più impegnativo fisicamente. Tuttavia, per gli allievi poco allenati il rischio di caduta con il monopattino è senza dubbio inferiore rispetto all'inline skating.

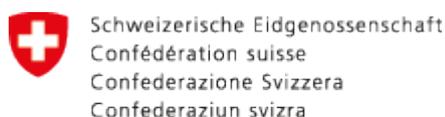
Categorie

Se si permette di formare squadre e coppie senza dover restare all'interno di una determinata fascia d'età, le possibilità che tutti trovino la loro squadra aumentano. Inoltre diminuisce il numero di categorie, in questo modo infatti se ne creano 12. Le categorie a coppie potrebbero essere ridotte a squadre miste, così ci sarebbero solo 10 categorie.

Categorie						
Squadre* (da 4 o da 5)	Ragazzi (0-1 ragazza)		Ragazze (solo ragazze)		Mista (min. 2 ragazze)	
Coppie*	Ragazzi		Ragazze		Mista	
Singoli	Ragazzi 7.	Ragazze 7.	Ragazzi 8.	Ragazze 8.	Ragazzi 9.	Ragazze 9.

* *Comprensivo di diverse fasce d'età*

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



Ufficio federale dello sport UFSPO