

## Triathlon – Forme caratteristiche: Adattarsi alle situazioni della gara

Ogni gara ha la sua storia. Buone conoscenze dei percorsi permettono una gara veloce e garantiscono sicurezza agli atleti. I bambini e i giovani devono sapere a che punto della gara si trovano (per esempio alla prima di due vasche di nuoto, al secondo giro di corsa su tre). Essi contano i propri giri e seguono il percorso corretto. Se agiscono con lungimiranza e riescono a valutare correttamente le situazioni, proseguono in modo sicuro e veloce in tutte le tre discipline.

### Duathlon

Gli atleti sono in grado di valutare un percorso e completarlo in modo corretto, sicuro e il più velocemente possibile.



Innanzitutto, gli atleti sistemano la loro zona di transizione. Essi svolgono più giri e dopo ogni giro cambiano la disciplina in modo conforme al regolamento, intercalando la corsa al ciclismo. Il monitor stabilisce il numero di giri da percorrere.

### più facile

- Svolgere tutto con le scarpe da corsa (senza cambio scarpe)
- Ridurre il numero di giri

- Svolgere l'esercizio ad un'intensità ridotta

## più difficile

- Il monitore cambia la posizione delle biciclette
- Aumentare il numero di giri
- Annunciare solo l'ultimo giro (numero di giri sconosciuto alla partenza)
- Svolgere l'esercizio ad un'intensità maggiore
- Eseguire dei compiti ad ogni giro (ad es. effettuare uno slalom con la bici, mettere e togliere cuffia e occhialini da nuoto, salire e scendere dalla bici)

**Materiale:** Attrezzatura ciclistica e da corsa (ev. cuffia e occhialini da nuoto), box di transizione

## Triathlon a sorpresa

Gli atleti sono in grado di ricordarsi il percorso da svolgere, non si lasciano distrarre e completano la gara secondo le indicazioni ricevute.



Gli atleti identificano i percorsi di nuoto, bici e corsa e installano le loro zone di transizione. Appena prima di partire pescano una carta per scoprire l'ordine in cui svolgeranno il triathlon (ad es. corsa, nuoto, bici). Al segnale, ogni atleta inizia il suo percorso senza essere distratto dagli altri partecipanti.

## più facile

- Organizzare una partenza singola al posto di una di gruppo
- Tutti svolgono lo stesso percorso

- Ridurre le distanze
- Concentrarsi sulla corretta sequenza degli eventi e non sul tempo
- Sostituire il nuoto con un percorso adatto all'ambiente
- Svolgere solo un allenamento di corsa ma con tre percorsi diversi (usare dei conetti colorati o simili)

## **più difficile**

- Svolgere più di tre discipline all'interno dello stesso triathlon (ad es. corsa nuoto, bici, nuoto, bici)
- Inserire due giri all'interno della stessa disciplina (ad es. un percorso equivale a due turni ciascuno)
- Aumentare le distanze

**Materiale:** Box di transizione, conetti per contrassegnare o gessi (per la linea di salita e di discesa), conetti per contrassegnare (percorso), evtl. cartine dei percorsi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**