

Triathlon: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Per la disciplina sportiva del triathlon a livello «Foundation», le otto forme caratteristiche sono le seguenti.



- Partenza intelligente
- Avanzare in modo efficace in acqua
- Orientarsi in acqua
- Cambiare disciplina in modo conforme al regolamento
- Andare in bicicletta in modo sicuro
- Correre veloce dopo uno sforzo precedente
- Adattarsi alle situazioni della gara
- Vivere consapevolmente la correttezza, la gioia e lo spirito di squadra



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO