

Istruzioni del CS Triathlon

Regole

- Corsa individuale a squadre
- Le attività vanno svolte nell'ordine seguente partendo dal punto X:
 1. enigma
 2. un giro di pista finlandese
 3. challenge 1 – abbattere i coni con le palline da tennis
 4. un giro di pista finlandese
 5. challenge 2 – lancio di precisione con le mani
- L'intera classe riceve un solo questionario con una serie di domande sullo sport svizzero.



Svolgimento

Al segnale, le allieve e gli allievi risolvono l'enigma individualmente, poi compiono un giro di pista finlandese. Terminato il giro, affrontano la prima challenge. Prima di passare al secondo, compiono un altro giro di pista. Il cronometro si ferma quando il concorrente ha terminato la seconda challenge.

Vengono considerati i 15 migliori tempi.

Successivamente, la classe si riunisce e risponde a una serie di domande sullo sport svizzero.

Le risposte sono parte integrante del risultato finale (cfr. nota più sotto).

Scopo

Lo scopo è quello di compiere il percorso il più rapidamente possibile. Il risultato finale sarà costituito dalla media dei tempi rilevati dalla quale verranno dedotti gli abbuoni di tempo ottenuti rispondendo correttamente alle domande.

Risultati

Per ogni risposta corretta vengono dedotti 2 secondi dal tempo ottenuto sul percorso. La classe migliore riceverà un premio alla fine dell'anno scolastico.

Materiale

Carrellino (nel locale materiale) con:

- ✓ 5 fogli plastificati con l'enigma
- ✓ 15 coni con base rotonda
- ✓ 32 palline da giocoliere
- ✓ 40 palline da tennis
- ✓ 2 - 3 porte da unihockey (a seconda del numero di allievi e allieve per classe)
- ✓ 2 - 3 reti per il tiro di precisione con buchi (shooter tutor, cfr. foto challenge 2; a seconda del numero di allievi e allieve per classe)
- ✓ 3 cerchi (per delimitare l'area di tiro nel challenge 2)
- ✓ 1 cronometro

Descrizione del percorso

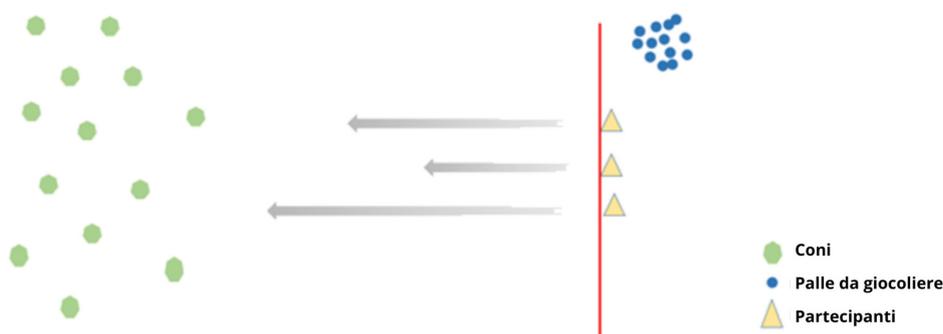
Enigma

Il partecipante risolve l'enigma e comunica la soluzione all'insegnante che, se corretta, la validerà.

Challenge 1

Ogni partecipante deve abbattere 5 coni lanciando le palline da giocoliere da una distanza di 4m.

(Un insegnante riposiziona i coni mentre l'altro raccoglie le palline.)

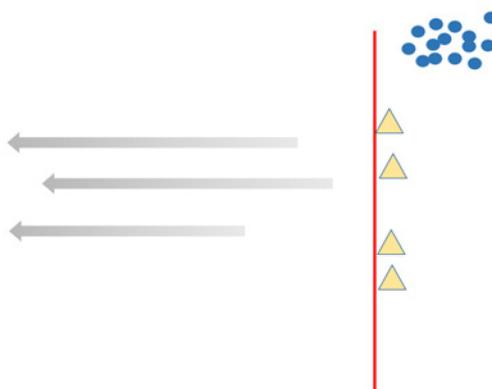




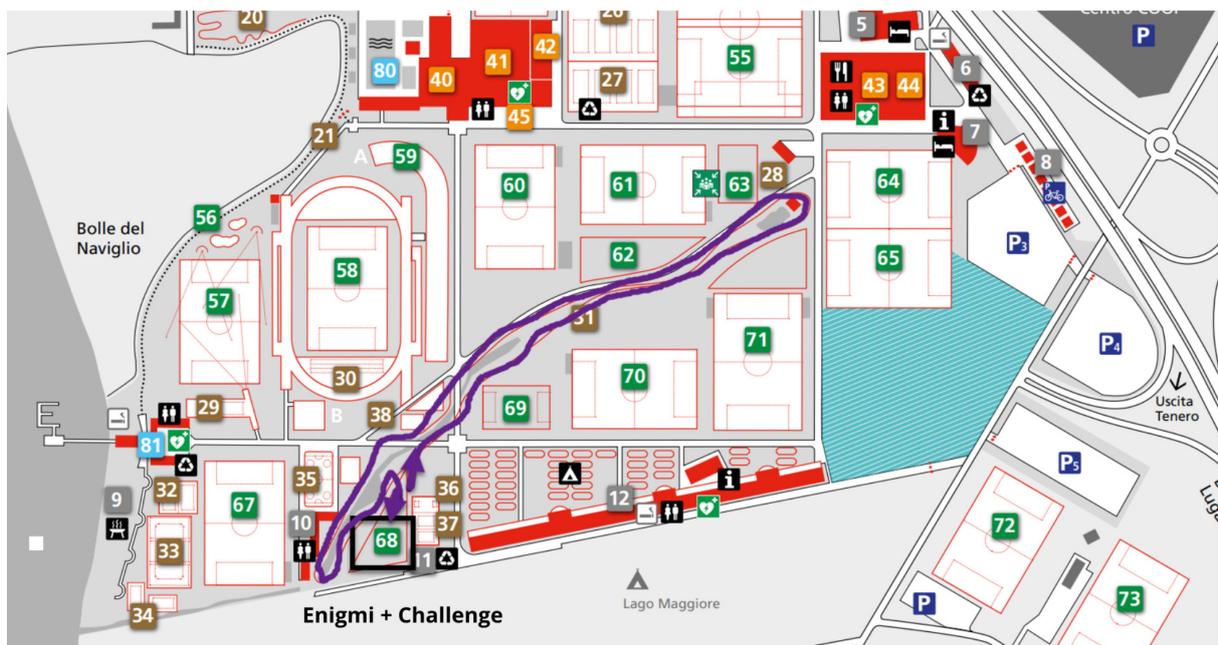
Challenge 2

La sfida consiste nel raccogliere il maggior numero di punti lanciando 5 palline da giocoliere da una distanza di 4 m.

(Per ogni tiro corretto vengono dedotti dal tempo finale tanti secondi quanti sono i punti realizzati)



● Palle da giocoliere
▲ Partecipanti



Scheda dei 15 migliori risultati

Partecipanti	Tempo cronometrato
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

= :15

Media minuti
-------	--------------

Scheda dei risultati del questionario

Domande	Risposte della classe	Punti (-2 secondi per risposta corretta)
Risultato	/	- secondi

Scheda del risultato finale

CS - Triathlon minuti
+	
Questionario	-..... secondi
=	
Risultato finale	

Questionario

1. **Come si chiama l'allenatore di Mujinga Kambundji che nel 2020 è stato eletto miglior allenatore dell'anno agli Sport Awards?**
 - Adrien Rothenbühler
 - Didier Cuhe
 - Patrick Fischer

2. **Cosa significa la sigla «FTEM» del piano programmatico per lo sviluppo dello sport in Svizzera?**
 - Federation, Talent, Elite, Mastery
 - Foundation, Talent, Elite, Mastery
 - Foundation, Talent, Expert, Mastery

3. **In quale città, detta anche «capitale olimpica», ha sede il Comitato internazionale olimpico (CIO)?**
 - Berna
 - Friburgo
 - Losanna

4. **Chi è la ministra svizzera dello sport nel 2022?**
 - Simonetta Sommaruga
 - Viola Amherd
 - Karin Keller-Suter

5. **Chi è attualmente il selezionatore della Nazionale svizzera di calcio?**
 - Hakan Yakin
 - Murat Yakin
 - Vladimir Petkovic

6. **Chi è stato/a il/la portabandiera per la Svizzera ai Giochi olimpici estivi del 2012 a Londra?**
 - Stanislas Wawrinka
 - Giulia Steingruber
 - Roger Federer

7. Quale federazione ha il maggior numero di membri?

- Associazione svizzera di calcio (ASF)
- Swiss Tennis
- Federazione svizzera di ginnastica (FSG)

8. In quale anno la Coppa del mondo di calcio si è giocata in Svizzera?

- 1954
- 1964
- 1974