

Triathlon



I componenti della squadra assolvono le seguenti discipline in coppia:

- Prova A 30m: A corre/cammina con delle pinne ai piedi accompagnato da B.
- Prova B 30m: A cammina con gli occhi bendati guidato da B, che lo tiene per un gomito o lo accompagna tenendolo con un nastro.
- Prova C 40m: A percorre la distanza su una sedia a rotelle, B lo aiuta in caso di difficoltà.

Durante la seconda manche gli allievi si scambiano i ruoli. La coppia successiva può iniziare quando quella che la precede torna nella prima zona di cambio.

Osservazione: si consiglia di utilizzare delle sedie a rotelle con sistema antiribaltamento.

Regole

- Le tre prove devono sempre essere assolute nello stesso ordine (A-B-C--A-B, ecc.).
- La composizione delle coppie può essere cambiata.

Materiale:

- 6 occhiali oscurati
- 6 paletti senza punta
- 2 cronometri/cellulari (per aiutanti)
- 8 paia di pinne (di diverse taglie: da 30-40)
- 8 nastri
- 1 fischietto
- 2 lavagne per mostrare le tre zone di cambio (sedia a rotelle, pinne, occhi bendati)
- 4 sedie a rotelle