



# TRIATHLON

# DUATHLON

# AQUATHLON



- Categorie** Allieve – Allievi – Juniores fem – Juniores mas
- Composizione squadre** Ciascuna squadra è composta da 4 atlete/i; ogni atleta può fare sia la prova individuale, sia quella a staffetta nella formula 2 maschi e 2 femmine per ciascuna categoria.
- Programma tecnico**
- Triathlon (50 mt nuoto + 1 km ciclismo + 300 mt corsa a piedi)
  - Duathlon (200 mt corsa a piedi + 800 mt ciclismo + 200 mt corsa a piedi)
  - Aquathlon (50 mt nuoto + 300 mt corsa a piedi)
- Gli istituti possono liberamente scegliere 1, 2 o tutte e 3 le prove a cui aderire.
- Impianti e attrezzature**
- Piscina 25/50 mt o acque libere;
  - qualsiasi tipo di terreno (asfalto, terra, pista di atletica, erba);
  - bicicletta MTB o similare;
  - casco a norma.
- Regole di base**
- Prova di Triathlon.  
La zona di transizione deve essere ben delimitata e riservata solo alle/ai partecipanti. I percorsi di ciclismo e di corsa possono essere allestiti su qualsiasi tipo di terreno (asfalto, terra, pista di atletica, erba).  
La prova viene svolta tutta di seguito, seguendo l'ordine nuoto-bici-corsa.
- Prova di Duathlon.  
La zona di transizione deve essere ben delimitata e riservata solo alle/ai partecipanti. I percorsi di ciclismo e di corsa possono essere allestiti su qualsiasi tipo di terreno (asfalto, terra, pista di atletica, erba).  
La prova viene svolta tutta di seguito, seguendo l'ordine corsa-bici-corsa.
- Prova di Aquathlon (con partenza anche ad Handicap).  
Si può effettuare per prima la prova di nuoto registrando il tempo impiegato da ogni concorrente. Alla prova di corsa parte per primo il miglior tempo del nuoto, a seguire, con il distacco accumulato nella prova di nuoto, le/gli altri concorrenti.  
Vince chi arriva prima/o al traguardo della corsa.  
Nella formula regolamentare sarà effettuato senza interruzione seguendo l'ordine nuoto-corsa.
- Criteri di classifica**
- Sono previste classifiche distinte per categoria.
- GARE INDIVIDUALI:** le classifiche sono stilate in base ai tempi finali di ciascun partecipante, e non sull'ordine d'arrivo delle batterie qualora si renda necessario svolgere le gare in tale modalità. Alla fase Nazionale partecipano le/i prime/i 3 classificate/i di ciascuna categoria della fase Regionale, con recupero della/del quarta/o classificata/o su rinuncia di una/o delle/dei primi tre.
- GARA A SQUADRE a STAFFETTA MISTA:** La classifica per rappresentative scolastiche si ottiene con la gara a staffetta mista per ciascuna categoria.
- La Staffetta è formata da 2 femmine e 2 maschi che effettuano ciascuna/o la propria frazione di gara completa su distanze dimezzate per ciascuna frazione rispetto alla gara individuale, dando il cambio al frazionista successivo.
- Alla fase Nazionale partecipa la prima Staffetta di ciascuna categoria della fase regionale con sostituzione massima di una femmina e un maschio e a condizione che le/i sostitute/i abbiano partecipato alla fase regionale indipendentemente se alla prova individuale o alla staffetta. Le distanze di gara della fase Nazionale saranno quelle della gara individuale per ciascun frazionista.
- La Classifica d'Istituto NON si effettua combinando le classifiche individuali con quelle a staffetta.
- Norme specifiche**
- Alla Fase Nazionale è invertita la sequenza di svolgimento delle prove svolte nelle fasi territoriali, ovvero le gare inizieranno con le prove a Staffetta e al termine di tutte le categorie si svolgeranno le prove Individuali.
- Norme generali**
- Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al Progetto tecnico dei Campionati Studenteschi e al regolamento tecnico della F.I.Tri.