**FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON**

**PROVE STANDARD NAZIONALI**

**MODULO PSN - YOUTH/JUNIOR**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Dati Personali | | | | | | | |
| **Cognome** | | | **Nome** | | **Data di nascita** (giorno / mese / anno) | | | |
|  | | |  | |  |  | |  |
| **Dati fisici personali** | | | | **Genere M/F** | **Altezza(cm)** | | **Peso (kg)** | |
|  |  | |  | |
| **Indirizzo di residenza** | | | |  | | | | |
| **Contatti personali** | | **Telefono casa** | |  | | | | |
| **Telefono** | |  | | | | |
| **Mail** | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | | Dati squadra e allenatore | | | |
| **TRIATHLON** | **Dati squadra di appartenenza** | | **Nome squadra Triathlon** | |  |
| **Referente squadra** | **Nome** |  |
| **Telefono** |  |
| **Mail** |  |
| **Dati allenatore di Triathlon di riferimento** | | | **Nome** |  |
| **Telefono** |  |
| **Mail** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Prestazioni cronometriche nel nuoto e nella corsa | | | | |
| *Lasciare vuoti gli spazi relativi a prestazioni non realizzate* | | | | | |
|  | | **Distanza** | **Tempo**  (min.sec,dec) | **Data**  (gg/mm/aa) | **Evento**  Indicare l’evento in cui si è realizzata la prestazione |
| **NUOTO**  **vasca 25m** | | **200m** |  |  |  |
| **400m** |  |  |  |
| **800m** |  |  |  |
| **1500m** |  |  |  |
| **NUOTO**  **vasca 50m** | | **200m** |  |  |  |
| **400m** |  |  |  |
| **800m** |  |  |  |
| **1500m** |  |  |  |
| **CORSA** | | **1000m** |  |  |  |
| **2000m** |  |  |  |
| **3000m** |  |  |  |
| **5000m** |  |  |  |
| **10000m** |  |  |  |

Si ricorda che valgono i limiti per la considerazione delle varie distanze ridotte.

|  |  |
| --- | --- |
| **Limiti di accesso alle prove ridotte di corsa e nuoto** | |
|
| **1km corsa** | Valida per atleti provenienti dal nuoto e al primo anno di tesseramento FITRI |
| **2km corsa** | Valida per atleti provenienti dal nuoto e al primo anno di tesseramento FITRI  Valida per gli atleti della categoria Youth o più giovani |
| **200m nuoto** | Valida per gli atleti della categoria Youth o più giovani |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. | Risultati di gara nel Triathlon | | |
| Indicare i migliori risultati nel Triathlon realizzati nell’anno | | | |
| **Gara** | | **Anno** | **Posizione finale** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Storia sportiva in altri sport (da compilare solo la prima volta) | | | | | |
| **Hai mai gareggiato nel nuoto o in un altro sport? (S/N)** | | | | |  | |
| Indicare i migliori risultati in uno o più sport praticati | | | | | | |
| **Sport** | | **Gara** | **Anno** | **Posizione finale** | | **Tempo** |
|  | |  |  |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. | Allenamento | |
| Indicare per gli sport praticati in allenamento il numero di ore svolte per settimana  (per il triathlon distinguere gli allenamenti di nuoto, ciclismo e corsa) | | |
| **Sport** | | **Ore settimanali** |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |

Il modulo debitamente compilato deve essere inviato al tuo referente di zona (contatto disponibile su [www.fitri.it](http://www.fitri.it) )