**TABELLE E TEMPI DI RIFERIMENTO**

Gli standard di prestazione nelle singole discipline non consentono di prevedere la prestazione di triathlon ma è indubbio che le prestazioni di triathlon, partendo da quelle di assoluto livello fino a quelle giovanili, sono supportate almeno da valori minimi di prestazione nel nuoto e nella corsa. Ad esempio si ipotizza (2012 Triathlon Australia Performance Standards) che per vincere il campionato mondiale junior maschile di triathlon occorrono performance nei 5000m di corsa pari o migliori a 14’30.

Come pure è noto che i migliori interpreti mondiali nel triathlon maschile hanno realizzato prestazioni di corsa nei 10000m al di sotto dei 28’50.

Si riporta a titolo di esempio la tabella di riferimento utilizzata da Triathlon Australia per la categoria Junior/U23.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGNOSTIC SPEED TABLE** | | | | |
| Swim - 1km Run | | Run 5km | |  |
| Male | Female | Male | Female |
| 11:20 | 12:00 | 14:00 | 16:00 | World's Best |
| 12:03 | 12:45 | 14:53 | 17:01 | AUS Elite Team Qualifier (approx. Top 15 WCS) |
| 12:19 | 13:02 | 15:13 | 17:23 | AUS U23 Team Qualifier (approx. Top 15 U23 TWC) |
| 12:35 | 13:20 | 15:33 | 17:46 | AUS Junior Team Qualifier (approx. Top 15 JUNIOR TWC) |
| 13:01 | 13:47 | 16:05 | 18:23 | National JNR Development Camp Automatic Criteria |
| 13:20 | 14:07 | 16:28 | 18:49 | National JNR Development Camp Discretionary Criteria |

*Triathlon Australia National Performance Standards – Junior Compulsory Requirements*

Per informazioni e approfondimenti contattare:

**Alessandro Bottoni**

Direttore Tecnico Giovanile - [alessandrobottoni@fitri.it](mailto:alessandrobottoni@fitri.it)