

PROVE STANDARD NAZIONALI 2018

1. SISTEMA DELLE PROVE STANDARD NAZIONALI

Il sistema delle Prove Standard Nazionali (PSN) è costituito da prestazioni parziali, principalmente nel nuoto e nella corsa che vengono codificate in un sistema di punteggi.

È assolutamente opportuno che il giovane competa regolarmente nelle gare di nuoto e corsa, per garantire un'esposizione ampia alle competizioni e non precocemente specializzata nel Triathlon. Attraverso la partecipazione a gare Fidal e Fin su distanze riconosciute il sistema PSN si preoccupa soltanto, attraverso il lavoro del RGT, di registrare i dati cronometrici. Ad ogni modo, per garantire l'accesso alle graduatorie anche agli atleti che non gareggiano nelle discipline di nuoto e corsa vengono proposte periodicamente delle sessioni PSN per il rilevamento dei tempi, secondo le regole di funzionamento descritte nel documento PSN 2018 disponibile sul sito federale.

N.B. L'attività è inquadrata dal punto di vista formale come una normale attività di allenamento della Società e i giovani, che devono essere tesserati ed in regola sotto il profilo sanitario, partecipano alle attività sotto il controllo e la responsabilità dei tecnici di Società che, per questo motivo, devono essere presenti come in una normale sessione di allenamento. Sono gli stessi tecnici di Società che, conoscendo gli atleti e il loro livello di preparazione, garantiscono l'adeguatezza della sessione sotto il profilo della sicurezza e della tutela del giovane. Il ruolo del referente federale è soltanto quello di supportare l'attività sotto il profilo organizzativo e certificare la validità dei tempi registrati.

Per ottenere punteggi secondo il sistema PSN è possibile scegliere una o entrambe le modalità seguenti:

- 1. partecipare a Raduni PSN ad accesso libero, con prove secondo protocolli standard (punto 6)**
- 2. partecipare a gare riconosciute di nuoto e corsa (punto 7).**

La performance di Triathlon per la natura della disciplina può essere valutata solo nelle prestazioni di gara.

Il sistema PSN, anche se non consente di misurare la capacità di prestazione consente di:

- creare un riferimento e uno stimolo per i giovani atleti, incoraggiandoli a migliorare le loro capacità di prestazione nel corso della loro crescita;
- fornire i mezzi per monitorare lo sviluppo degli atleti italiani a partire dalle età giovanili;
- fornire ai tecnici pratici riferimenti sulle prestazioni di nuoto e corsa per un confronto:
 - con i pari età nel triathlon in Italia e nei paesi più rappresentativi
 - con i giovani di pari età nelle discipline di nuoto e atletica leggera
 - in funzione prospettiva con le prestazioni fatte a livello assoluto
- dare criteri di permanenza nei programmi di promozione o di alto livello;
- fissare i limiti minimi di eleggibilità per la partecipazione a selezioni per i programmi di sviluppo.

Nei processi di identificazione delle componenti parziali delle capacità di performance nelle singole discipline del Triathlon, da controllare nel corso dello sviluppo a lungo termine, rivestono particolare importanza le prestazioni nelle singole discipline e in particolare:

- prestazioni cronometriche su distanze standard per il nuoto;
- potenza meccanica media relativa (W/kg) espressa per un tempo standard nel ciclismo;
- prestazioni cronometriche su distanze standard per la corsa

che in ogni caso **non costituiscono una misura della capacità di prestazione nel triathlon e non sono variabili predittive del talento.**

Un'importante opportunità è fornita dalle gare di nuoto e atletica (corsa mezzofondo) a cui gli atleti possono partecipare nel corso della stagione. Per tenere conto delle molteplici distanze di gara e per integrare la prestazione nel nuoto con quella della corsa si è stabilito un sistema di assegnazione di un punteggio basato sulla somma dei punti acquisiti singolarmente nella prestazione di nuoto e di corsa. Il punteggio totale è dato dalla somma del punteggio acquisito nella prova di nuoto e di quello acquisito nella prova di corsa, con le due prove eseguite su una qualsiasi delle distanze consentite e descritte nella tabella seguente.

2. DISTANZE VALIDE PER LE GRADUATORIE SULLE PROVE STANDARD NAZIONALI

I criteri di assegnazione dei punteggi sono stati formulati in modo da essere sempre validi e confrontabili a prescindere dalla categoria. Sono valide per il sistema PSN e per le graduatorie nazionali le prove di nuoto e di corsa sulle distanze riportate sul sito federale nella sezione dedicata.

TABELLA PUNTEGGI NUOTO

Per il calcolo dei 100 punti sono usate le medie delle migliori tre prestazioni del precedente anno, nelle varie categorie e distanze relativamente alla federazione di riferimento, differenziate per 25m e 50m. I punteggi successivi sono ottenuti con decremento di 10 punti ogni aumento percentuale del tempo del 5% rispetto alla prestazione dei 100 punti. A tutte le prestazioni con tempi superiori al 50% di quella relativa ai 100 punti viene assegnato 1 punto. Le tabelle dei punteggi sono riportate sul sito federale nella sezione dedicata.

TABELLA PUNTEGGI CORSA

Per il calcolo dei 100 punti sono usate le medie delle migliori tre prestazioni del precedente anno, nelle varie categorie e distanze e relativamente alla federazione di riferimento. I punteggi successivi sono ottenuti con decremento di 10 punti ogni aumento percentuale del tempo del 5% rispetto alla prestazione dei 100 punti. A tutte le prestazioni con tempi superiori al 50% di quella relativa ai 100 punti viene assegnato 1 punto. Le tabelle dei punteggi sono riportate sul sito federale nella sezione dedicata.

Prova di Ciclismo.

La prova di ciclismo non è valida per le graduatorie nazionali a causa della difficoltà di garantire una misura valida della prestazione. Ciò nonostante è indicata per tutte le categorie di età la prova di 10 min alla massima potenza media, da effettuare su ergometro.

3. 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 è ipotizzato che per vincere il campionato mondiale junior maschile di triathlon occorrono performance nei 5000m di corsa pari o migliori di 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 diseguito una tabella di riferimento.

Lo scopo è unicamente quello di fornire riferimenti per le capacità di nuoto e corsa, le capacità prestantive di riferimento e quelle su cui si basano i processi di selezione e qualificazione sono le gare di Triathlon.

PROGNOSTIC SPEED TABLE												
UOMINI												
Nuoto (50m)						Corsa						
1500m JU/U23/Elite		800m Ju/U23/Elite		400m Ju/YB		10km Ju/U23/Elite		5km YB/Ju/U23/Elite		3km YB/Ju		
Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	
0:16:35	80,7					0:28:50	99,1					World's Best
0:17:00	76,2	0:08:50	78,8			0:30:00	90,9	0:14:05	91,7			WTS Standard (Top 10)
0:17:15	73,5	0:09:00	75,3			0:30:30	87,5	0:14:25	86,7			WC Standard (Top 8)
		0:09:00	75,3			0:30:30	87,5	0:14:30	85,5			U23 World Standard
		0:09:20	68,5			0:30:45	85,7	0:14:45	81,8			U23 ETU Standard (Top 5)
				0:04:25	80,4			0:15:00	95,6			Junior World Standard (Top 8) - Programma Sviluppo livello nazionale accesso diretto
				0:04:40	70,2			0:15:15	92,2	0:08:50	90,9	ETU Junior standard (Top 5)
				0:04:50	63,5			0:15:45	85,3	0:09:10	83,0	Target nazionale (Top 8), standard nazionale da raggiungere
DONNE												
Nuoto (50m)						Corsa						
1500m JU/U23/Elite		800m Ju/U23/Elite		400m Ju/YB		10km Ju/U23/Elite		5km YB/Ju/U23/Elite		3km YB/Ju		
Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	Tempo minore di	Punti PSN	
18:45,0	75,9					33:15,0	99,3					World's Best
19:00,0	73,5	09:50,0	74,39			34:30,0	91,8	16:20,0	92,9			WTS Standard (Top 10)
19:30,0	68,6	10:10,0	68,1			35:00,0	88,8	16:45,0	87,6			WC Standard (Top 8)
		10:10,0	68,1			35:30,0	85,8	16:55,0	85,5			U23 World Standard
		10:30,0	61,8			36:45,0	78,2	17:15,0	81,3			U23 ETU Standard (Top 5)
				04:50,0	80			17:25,0	97,1			Junior World Standard (Top 8) - Programma Sviluppo livello nazionale accesso diretto
				05:05,0	70			17:45,0	93,2	10:20,0	90,6	ETU Junior standard (Top 5)
				05:15,0	64,5			18:20,0	86,4	10:45,0	82,1	Target nazionale (Top 8), standard nazionale da raggiungere

4. REQUISITI PSN 2018 PER LE CATEGORIE YOUTH E JUNIOR

Nei programmi del DP 2018 sono definite le richieste per gli atleti delle categorie Junior e Youth che ambiscono ad essere selezionati per i rispettivi programmi.

Le due date limiti per l'invio del modulo PSN (dalla realizzazione di gare secondo il punto 8) o le classifiche PSN (dalla realizzazione dei raduni PSN) sono definiti nel PAG 2018.

I moduli devono essere inviati via mail al referente giovanile di zona (le mail sono disponibili sul sito federale), il quale si preoccuperà di verificare le prestazioni e inserirle nel portale dedicato.

5. ORGANIZZAZIONE DELLE PROVE CRONOMETRICHE: PROTOCOLLO STANDARD

Quando non è possibile da parte degli atleti la partecipazione a manifestazioni ufficiali FIN e FIDAL, le Società possono organizzare in autonomia le prove come parte di una normale sessione di allenamento. Allo scopo di realizzare prove tempi riconosciute valide per il sistema PSN vanno seguiti i criteri riportati di seguito.

5.1 Criteri di partecipazione e tutela della salute

Come nelle normali attività di allenamento possono partecipare alle prove tutti gli atleti in regola con il tesseramento Fitri e con la normativa di tutela per la salute. L'attività è inquadrata come una normale attività di allenamento della Società e i giovani, che devono essere tesserati ed in regola sotto il profilo sanitario, partecipano alle attività sotto il controllo e la responsabilità delle Società. Per questo motivo i tecnici delle Società devono essere presenti come in una normale sessione di allenamento. Nel caso di più Società che si ritrovano in una stessa sede è opportuno constatare la presenza di tutti i tecnici attraverso un foglio firme. Sono gli stessi tecnici di Società che, conoscendo gli atleti e il loro livello di preparazione, garantiscono l'adeguatezza della sessione sotto il profilo della sicurezza e della tutela del giovane. Il ruolo del referente federale è soltanto quello di supportare l'attività sotto il profilo tecnico e certificare i tempi registrati. Soprattutto quando è prevista la presenza di molti atleti o siano presenti possibili situazioni di rischio per la salute è opportuna la presenza di un medico ed è necessario in ogni caso accertarsi che la sede di allenamento nella quale vengono svolte le prove sia dotata di defibrillatore con personale qualificato all'uso.

5.2 Sedi di svolgimento delle prestazioni di corsa

Sono ritenute valide le prestazioni di corsa realizzate in pista da 400m omologata per gare Fidal.

5.3 Sedi di svolgimento delle prestazioni di nuoto

Sono ritenute valide le prestazioni di nuoto realizzate in vasca da 25m o 50m omologata per gare FIN. In caso di vasca da 33m la prova può essere accettata dopo la visione di un referente della Fitri e la valutazione degli organi federali di competenza.

5.4 Scelta delle distanze

Gli atleti possono realizzare la prova su una qualsiasi delle distanze ammesse. Tuttavia può risultare conveniente la distanza più corta tra quelle possibili. Le prove tempi possono essere quindi organizzate sulle distanze più corte ammesse per ogni categoria nel rispetto delle normative. Qualora un atleta

volesse comunque provare una distanza maggiore a quella più breve permessa dal bando deve comunicarlo preventivamente al responsabile organizzativo della prova PSN nei giorni precedenti a quello di realizzazione delle prove.

5.5 Modalità di organizzazione delle prove di nuoto e corsa.

Non c'è alcun limite nell'organizzazione delle prove di nuoto e corsa. Le stesse possono essere organizzate anche separatamente, in giorni diversi o nell'ambito di allenamenti collettivi o raduni territoriali. Le prove di nuoto e corsa possono essere svolte in un solo giorno con libertà di scelta dell'ordine delle prove e dei tempi di recupero tra le prove. Si consiglia di prevedere almeno un'ora tra le due prove.

5.6 Modalità di svolgimento della prova di corsa

Utilizzo di scarpe chiodate

È ammesso l'utilizzo di scarpe chiodate nel rispetto del regolamento applicato dalla FIDAL

Presenza di altri atleti estranei alla prova

Non è richiesta la prenotazione esclusiva della pista di atletica ma deve essere evitata la presenza di atleti estranei alla prova tempi in corso che possano favorire o ostacolare gli atleti impegnati nella prova tempi.

Modalità di suddivisione delle batterie di partenza

Le batterie possono essere suddivise per categorie o per tipo di prova. Non si può far partire una batteria se è in corso un'altra prova.

Suddivisione atleti uomini e donne

Non è consentita la presenza di atleti uomini e donne contemporaneamente nella stessa prova anche se appartenenti alla stessa categoria.

5.7 Modalità di svolgimento della prova di nuoto

Utilizzo di costumi non omologati FIN

Non è consentito l'uso di costumi non ammessi nelle competizioni ufficiali FIN secondo il regolamento di gara FIN in corso al momento della realizzazione della prova.

Non è ammesso l'utilizzo della muta in ogni caso.

Presenza di altri atleti estranei alla prova nelle corsie

E' richiesta la prenotazione esclusiva della corsia per lo svolgimento della prova e in nessun caso è ammessa la presenza di atleti estranei durante lo svolgimento della prova.

Modalità di suddivisione delle batterie di partenza

Le batterie possono essere suddivise per categorie o per tipo di prova e lo start è unico per tutti gli atleti della batteria.

Non si può far partire una batteria se è in corso un'altra prova.

E' ammesso un solo atleta per corsia. Nel caso siano presenti più atleti delle corsie disponibili per una determinata prova si realizzeranno più batterie.

5.8 Modalità di svolgimento della prova di ciclismo

La prova di Ciclismo deve essere svolta al Ciclomulino con strumento Kisciotte di rilevazione della potenza. Prima della prova deve essere svolta correttamente la taratura dello strumento. Viene rilevata la potenza media della prova e il peso e il peso dell'atleta (prima dello svolgimento della prova).

6. Rilevamento dei tempi e ufficializzazione della regolarità delle prove

Al fine di rendere valida la sessione di prove tempi devono essere necessariamente presenti almeno una delle persone sotto indicate:

- DTG
- tecnico federale o RGT individuato e nominato da uno dei precedenti e da questi incaricato di assicurare la regolarità della prova

Il rilevamento dei tempi deve essere eseguito:

- i. prevedendo almeno un cronometraggio per atleta
- ii. facendo partire i cronometri contemporaneamente allo start
- iii. prevedendo l'utilizzo di una telecamera fissa sulle posizioni di partenza e arrivo al fine di evitare la perdita di rilevamenti cronometrici e per l'uso in caso di controversie, a tal fine può essere qualsiasi strumento (telefonino, tablet, ecc..) purché il filmato sia chiaro.

Il RGT è responsabile dell'inserimento dei tempi corretti nel portale dedicato per le PSN ed è responsabile della validità dei dati inseriti.

Le persone sopra indicate e incaricate di assicurare la validità della prova incaricheranno sotto la loro responsabilità uno o più tecnici per la assistenza al cronometraggio. L'organizzatore della prova può richiedere il formato per la memorizzazione dei tempi ai referenti del Settore Giovanile.

7. GARE DI NUOTO E CORSA RICONOSCIUTE VALIDE PER IL SISTEMA PSN

I protocolli dei raduni PSN sono stati istituiti per dare opportunità agli atleti non coinvolti nella partecipazione a gare di nuoto e corsa che invece è sempre auspicabile. Le gare di nuoto e corsa riconosciute valide per il sistema PSN sono tutte le manifestazioni ufficiali FIN e FIDAL e in modo limitato alle distanze di gara specificate nel punto 2 e nelle tabelle allegate. Sono valide anche le gare organizzate dagli enti di promozione sportiva, purché sia presente la Federazione Italiana Cronometristi e sia prodotta una classifica con risultati ufficiali.

E' responsabilità dell'atleta, supportato eventualmente dal tecnico nel caso dei più giovani, comunicare al RGT competente e per cc alla mail psntri@gmail.com i seguenti dati:

- a) **Nome, Cognome, anno di nascita e società sportiva**
- b) **Distanza e tempo esatto conseguito**
- c) **Data e denominazione esatta della manifestazione**
- d) **Riferimenti diretti della classifica (link, siti web)**

Mail con informazioni incomplete o non corrette non verranno prese in considerazione.