

PROVE STANDARD NAZIONALI 2015

1. SISTEMA DELLE PROVE STANDARD NAZIONALI

Il sistema delle Prove Standard Nazionali (PSN) è costituito da prestazioni parziali, principalmente nel nuoto e nella corsa, ottenute secondo protocolli standard.

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;
- dare criteri di permanenza nei programmi di promozione o di alto livello;
- fissare i limiti minimi di eleggibilità per la partecipazione a selezioni per le rappresentative nazionali o per i programmi di supporto (Talentto e SAS).

Nei processi di identificazione del Talento e come 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. PROVE VALIDE PER LE GRADUATORIE SULLE PROVE STANDARD NAZIONALI

Sono valide per il sistema PSN e per le graduatorie nazionali le prove di nuoto e di corsa sulle distanze minime seguenti:

NUOTO	CORSA	Limiti di età
100m	600m	solo per Esordienti
200m	1000m	fino a 15 anni (Categoria Youth A)
200m	2000m	fino a 17 anni (Categoria Youth B)
400m	3000m	fino a 19 anni (Categoria Junior)
800m	5000m	Nessun limite di età
1500m	10.000m	

TAB.1

Le distanze indicate si intendono come valori minimi. Ad esempio un atleta della categoria Junior può indifferentemente disputare la prova di corsa sui 3km, 5km o 10km. Il sistema di attribuzione dei punteggi è strutturato in modo da favorire le prove su distanze più corte per cui la scelta di allungare la distanza è a discrezione del tecnico dell'atleta che valuterà l'opportunità di svolgere una prova più lunga in base alla preparazione dell'atleta e agli obiettivi tecnici prefissati. I limiti di età sono necessari, soprattutto per la prova di corsa, perché i criteri di assegnazione dei punteggi sono stati formulati in modo da essere sempre validi e confrontabili a prescindere dalla categoria.

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 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.

PROGNOSTIC SPEED TABLE

Swim - 1km		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

4. REQUISITI PSN 2015 PER LE CATEGORIE YOUTH E JUNIOR

Nei programmi delle Squadre Nazionali 2015 e Talento 2015 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 con le prestazioni cronometriche sono il **3 Maggio 2015** e il **20 Settembre 2015**. Si ricorda che il mancato invio del suddetto modulo può comportare l'esclusione dalle selezioni per le Squadre Nazionali e per il Progetto Talento.

In caso di impossibilità a soddisfare la data limite per l'invio dei moduli PSN (ad esempio per infortunio o malattia) è necessario contattare preventivamente il DTG richiedendone l'esenzione che avverrà o meno a sua completa discrezione.

5. CALCOLO PUNTEGGI DA PRESTAZIONI CRONOMETRICHE

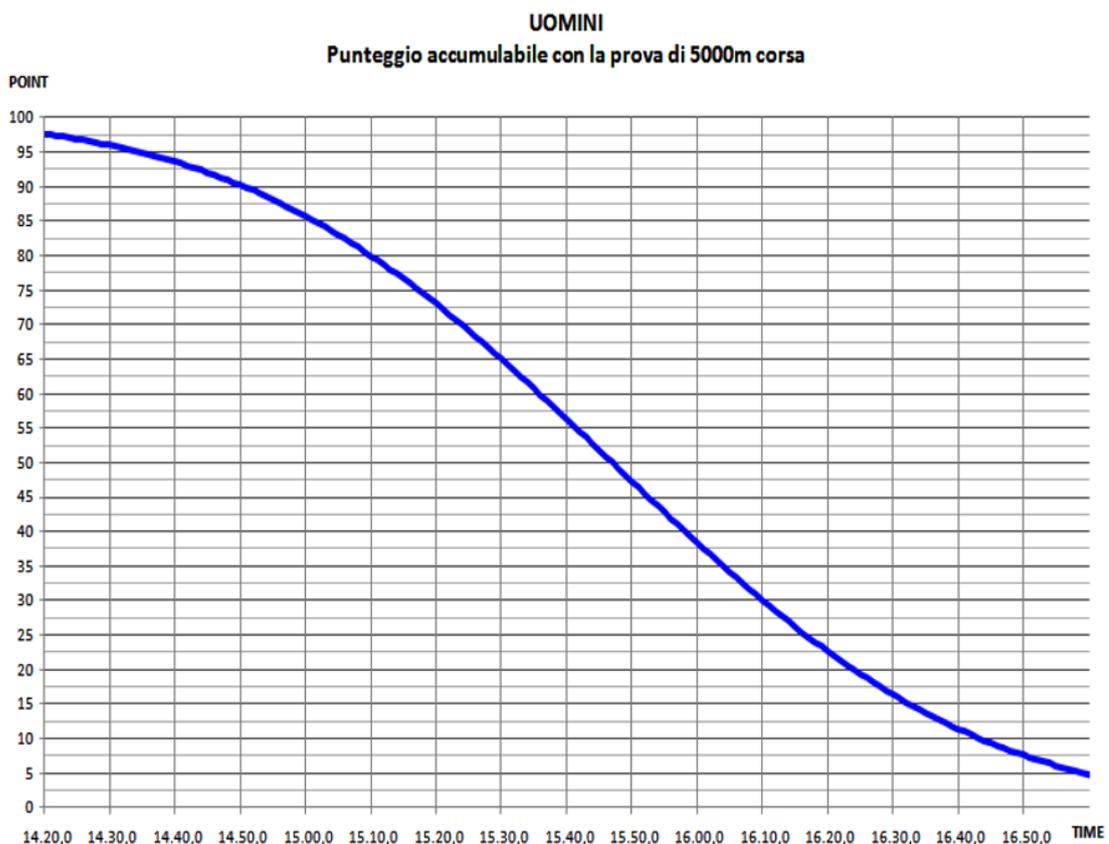
Il calcolo dei punteggi dai tempi conseguiti nelle prove di nuoto e di corsa saranno effettuati attraverso un programma di calcolo basato sulle funzioni di ripartizione di una popolazione campione. Il programma assegnerà un punteggio variabile da 0 (peggiore prestazione possibile) a 100 (migliore prestazione possibile). Il punteggio massimo acquisibile è quindi pari o inferiore a 200.

La verifica dei punteggi assegnati alle prove potrà essere fatta:

- attraverso un pratico foglio di calcolo che fornirà automaticamente il miglior punteggio totale dopo aver inserito i tempi acquisiti nelle varie prove disputate;
- attraverso la consultazione delle apposite tabelle di conversione tempo-punti.

Entrambi saranno resi disponibili nella apposita sezione del sito federale.

Ad esempio viene riportata la funzione per l'assegnazione dei punteggi per la prova dei 5000m uomini.



6. ATLETI PROVENIENTI DA ALTRE DISCIPLINE E CASI PARTICOLARI

Possono essere previste delle eccezioni alla applicazione delle distanze in base alla categoria di appartenenza, allo scopo di garantire la possibilità di accesso ad atleti di altre discipline nella tutela da possibili infortuni.

Gli atleti provenienti dal nuoto che sono al loro primo anno di tesseramento Fitri possono non rispettare i limiti di età per la corsa se non hanno sviluppato un adeguato allenamento continuativo nella corsa. In tal caso le riduzioni consentite riguardano solo le categorie YB e Junior che possono disputare la prova di corsa sui 1000m. Nel caso però che per i motivi suddetti non vengano rispettate le distanze standard previste per la corsa indicate nella tabella 1, gli atleti possono essere inseriti in graduatoria con una sigla a parte ma comunque non saranno conteggiati per eventuali attribuzioni di punteggi ai fini di campionati o trofei.

7. ORGANIZZAZIONE DELLE PROVE CRONOMETRICHE: PROTOCOLLO STANDARD

Quando non è possibile la partecipazione a manifestazioni ufficiali FIN e FIDAL, allo scopo di realizzare prove tempi riconosciute valide per il sistema PSN vanno seguiti i criteri riportati di seguito.

7.1. Criteri di partecipazione

Possono partecipare alle prove cronometriche tutti gli atleti tesserati Fitri.

7.2. Sedi di svolgimento delle prestazioni di corsa

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

7.3. 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 valutazioni degli organi federali di competenza.

7.4. Scelta delle distanze

Gli atleti possono realizzare la prova su una qualsiasi delle distanze ammesse. Tuttavia i criteri di assegnazione dei punteggi sono realizzati in modo da far risultare decisamente 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 del bando di concorso. Qualora un atleta volesse comunque provare una distanza maggiore a quella più breve permessa dal bando deve comunicarlo preventivamente al responsabile SAS o SAS Giovani nei giorni precedenti a quello di realizzazione delle prove.

7.5. Modalità di svolgimento delle prove di nuoto e corsa in un solo giorno

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.

7.6. Criteri di conversione per i tempi realizzati in vasca da 25-50m

Se le prove di nuoto sono realizzate in vasca da 25m o 33,3m verranno applicati per il calcolo dei punteggi i criteri di conversione mostrati in tabella.

Tempi di conversione 25/50m da aggiungere alla prestazione realizzata in vasca da 25m per ottenere quella relativa alla vasca da 50m e 33m (min.sec,decimi)				
	Donne	Uomini	Donne	Uomini
	da aggiungere alla prestazione sui 25m		da aggiungere alla prestazione sui 33,3m	
50	00.00,5	00.00,5		
100	00.01,5	00.01,5	00.00,7	00.00,7
200	00.03,5	00.04,0	00.01,8	00.02,0
200	00.04,6	00.05,7	00.02,3	00.02,9
400	00.10,3	00.12,0	00.05,2	00.06,0
800	00.17,2	00.20,9	00.08,6	00.10,5
1500	00.44,1	00.51,0	00.22,1	00.25,5

TAB.2

7.7. Modalità di svolgimento della prova di corsai. Utilizzo di scarpe chiodate

E' ammesso l'utilizzo di scarpe chiodate nel rispetto del regolamento applicato nelle gare FIDAL

ii. 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.

iii. 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.

iv. 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.

7.8. Modalità di svolgimento della prova di nuotoi. 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.

ii. 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.

iii. 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.

7.9. 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).

7.10. 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:

- DT o DTG
- coordinatore SAS
- 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
- iv. stilando la classifica della prova secondo il formato seguente:

Nome	Cognome	Genere (M/F)	Società	Anno	Categoria (sigla)	NUOTO			CORSA		DATA gg/mm/aaaa	NUOVO TESSERATO (se nuovo tesserato inserire 1, altrimenti 0)
						Lunghezza vasca (metri)	Distanza prova (metri)	Tempo	Distanza prova (metri)	Tempo		
Luca	Rossi	M	A.S. Tri	1998	YB	50	400	04.45,7	3000	09.01,0	12/12/2014	0
Paola	Rossi	F	A.S. Tri	1996	JU	50	400	05.05,7	5000	18.50,0	12/12/2014	0

TAB 3: formato atteso per la ricezione dei tempi con relativo esempio.

NB i tempi vanno riportati nel formato minuti.secondi,decimi

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.