

## SCUOLA TRIATHLON FEDERALE

### 1° Livello - GECO (6 anni)

Per raggiungere il livello bisogna correttamente effettuare almeno 3 delle 4 prove di abilità (75%) per ognuna delle quattro discipline (nuoto, bici, corsa, zona cambio). Barrare le singole abilità raggiunte.

#### **NUOTO**

- Gambe dorso con braccia lungo il corpo
- Gambe stile con tavoletta e respirazione frontale
- Spinta e scivolamento sul dorso
- Spinta e scivolamento sul petto con il capo immerso

#### **BICI**

- Dirigere dritto 15 mt tra due file di birilli
- Frenare con entrambi i freni dopo un tratto di accelerazione fermando la bici liberamente
- Dirigere dritto su una riga di 15 mt voltando la testa a destra e a sinistra da seduto
- Al segnale sonoro dell'allenatore frenare con entrambi i freni fermando la bici il prima possibile

#### **CORSA**

- Saltellare a piedi uniti
- Capriola in avanti
- Rimanere in equilibrio su un piede
- Camminare sulle punte

#### **ZONA CAMBIO**

- Correre a piedi scalzi ed infilarsi le scarpe
- Correre fino alla postazione ed indossare il pettorale con l'elastico
- Correre fino alla postazione ed allacciarsi il casco
- Correre e slacciarsi il casco appoggiandolo in un determinato spazio

## SCUOLA TRIATHLON FEDERALE

### 2° Livello - RANOCCHIO (7 anni)

Per raggiungere il livello bisogna correttamente effettuare almeno 3 delle 4 prove di abilità (75%) per ognuna delle quattro discipline (nuoto, bici, corsa, zona cambio). Barrare le singole abilità raggiunte.

#### NUOTO

- Gambe dorso con braccia in alto
- Gambe dorso con bracciata successiva dall'alto
- Spinta, scivolamento dal bordo e gambe stile in apnea per 3/5 secondi
- Gambe stile con tavoletta, bracciata e respirazione laterale, una vasca a destra e una vasca a sinistra

#### BICI

- Dirigere dritto su una riga di 15 mt voltando la testa a destra e a sinistra in piedi su i pedali
- Dirigere dritto tra due file di birilli che convergono sempre di più a imbuto fino a lasciare uno spazio ridotto
- Prendere la borraccia, bere e riparla sempre con bici in movimento
- Frenare con entrambi i freni dopo un tratto di accelerazione fermando la bici in un'area predeterminata larga 2mt x 2mt

#### CORSA

- Correre sulle punte
- Correre senza uso delle braccia, lasciate lungo i fianchi o sopra la testa
- Corsa slalom 15 coni distanti 1 metro uno dall'altro
- 10 passi corsa in ampiezza/10 passi corsa in frequenza

#### ZONA CAMBIO

- Correre lungo una linea per 15 mt conducendo la bici dal manubrio con due mani
- Mini T1 triathlon: correre 50 mt fino alla zona cambio con in testa cuffia e occhialini, togliere cuffia e occhialini lasciandoli in un determinato spazio, indossare pettorale (girato verso dietro), scarpe e casco
- Mini T2 triathlon: effettuare 50 mt di corsa, nella propria postazione togliere il casco, girare il pettorale davanti ed effettuare 50 mt di corsa
- Salire/scendere dalla bici ad una determinata linea (mount/dismount line). L'esecuzione della salita/discesa dalla bici può essere statica

## SCUOLA TRIATHLON FEDERALE

### 3° Livello - VOLPE (8 anni)

Per raggiungere il livello bisogna correttamente effettuare almeno 3 delle 4 prove di abilità (75%) per ognuna delle quattro discipline (nuoto, bici, corsa, zona cambio). Barrare le singole abilità raggiunte.

#### **NUOTO**

- Gambe stile bracciata e respirazione laterale dx e sx
- Tuffo con recupero oggetto sul fondo
- Spinta e scivolamento gambe stile bracciata e respirazione laterale, giro della boa e ritorno
- Nuotare 25 mt alternando 4 bracciate a stile libero con 4 bracciate a dorso

#### **BICI**

- Percorso slalom
- Utilizzare la bici a modi monopattino appoggiando un piede sul pedale, afferrare saldamente il manubrio andare avanti con la spinta dell'altro piede (effettuare con dx e sx)
- 5" surplace (in equilibrio statico senza appoggiare i piedi a terra)
- Prendere la borraccia, bere, passare la borraccia all'altra mano e riparla sempre con bici in movimento (effettuare la prima presa con dx e sx)

#### **CORSA**

- Saltare a un piede, sul posto, avanti, lateralmente
- Corsa laterale
- Corsa slalom laterale 15 coni distanti 1 metro uno dall'altro
- Corsa all'indietro

#### **ZONA CAMBIO**

- Corsa lenta con lo stop: al segnale ogni atleta deve fermarsi, togliersi le scarpe, il casco e continuare a correre scalzo; al nuovo segnale deve tornare rapidamente dove a lasciato le scarpe e velocemente indossarle
- Salire/scendere dalla bici ad una determinata linea (mount/dismount line). L'esecuzione della salita/discesa dalla bici deve essere dinamica
- Corsa lenta con lo stop: al segnale ogni atleta deve fermarsi, togliersi le scarpe e continuare a correre scalzo; al nuovo segnale deve tornare rapidamente dove a lasciato le scarpe e velocemente indossarle
- Correre lungo una linea per 15 mt conducendo la bici dalla sella con una mano (utilizzando la mano dominante)

## SCUOLA TRIATHLON FEDERALE

### 4° Livello - LUPO (9 anni)

Per raggiungere il livello bisogna correttamente effettuare almeno 3 delle 4 prove di abilità (75%) per ognuna delle quattro discipline (nuoto, bici, corsa, zona cambio). Barrare le singole abilità raggiunte.

#### **NUOTO**

- 50 mt stile completo
- Tuffo di testa e 5 bracciate a stile senza respirare
- 10" galleggiamento verticale con mani fuori dall'acqua e sostegno dato dalle sole gambe
- 15 mt stile testa alta con respirazione frontale

#### **BICI**

- "Otto": effettuare un percorso ad otto girando intorno a due birilli posti a distanze variabili
- Utilizzare la bici a modi monopattino spingere la bicicletta con un piede in appoggio sul pedale, montare in sella e proseguire spostando l'appoggio sull'altro pedale dopo aver scavallato la bicicletta
- Frenare con entrambi i freni dopo un tratto di accelerazione fermando la bici in un'area predeterminata larga 2mt x 2mt mantenendo l'equilibrio in surplace per 10"
- Raccolta palla da tennis da sopra un cono e riappoggiarla sopra un altro cono posto a 15 mt di distanza (utilizzare la mano dominante)

#### **CORSA**

- Combinazione di corsa in avanti, indietro e laterale (dx/sx) alternando ogni 10 mt da ripetere 2 volte consecutive (tot. 80 mt)
- Correre 100 mt recuperando ad un determinato punto la borraccia da terra, bere correndo e lasciare la borraccia, lanciandola, in una predeterminata area posizionata prima della fine del tratto di corsa
- 20 mt passo stacco ("Heidi")
- 20 mt corsa in ampiezza/20 mt corsa in frequenza

#### **ZONA CAMBIO**

- Correre lungo una linea per 15 mt conducendo la bici dalla sella con una mano (effettuare con dx e sx)
- Camminare 15 mt conducendo il mezzo dalla sella andando diritto (effettuare con dx e sx)
- Correre attraverso un percorso slalom conducendo la bici dalla sella con una mano (effettuare con dx e sx)
- Ad occhi chiusi di fronte alla propria postazione: indossare e allacciare il casco, indossare il pettorale, indossare le scarpe, slacciare il casco

## SCUOLA TRIATHLON FEDERALE

### 5° Livello - LINCE (10 anni)

Per raggiungere il livello bisogna correttamente effettuare almeno 3 delle 4 prove di abilità (75%) per ognuna delle quattro discipline (nuoto, bici, corsa, zona cambio). Barrare le singole abilità raggiunte.

#### **NUOTO**

- 50 mt stile completo con rudimenti di virate e respirazione ogni 3 bracciate
- 25 mt stile testa alta con respirazione frontale e uscita dall'acqua dal muretto
- 20" galleggiamento verticale con braccia (mani e gomiti) fuori dall'acqua e sostegno dato dalle sole gambe
- A coppie: tuffo di partenza, 15 mt stile libero, giro intorno alla boa e ritorno

#### **BICI**

- Raccolta palla da tennis da sopra un cono e riappoggiarla sopra un altro cono posto nel medesimo lato, a 15 mt di distanza (effettuare con dx e sx)
- Percorso slalom ad una mano (effettuare con mano dominante)
- Dirigere dritto su una riga di 30 mt voltandosi verso dietro a metà per vedere un numero o un oggetto che l'allenatore mostra e che l'atleta deve saper riconoscere una volta finita la prova
- Dopo un tratto di accelerazione fermare la bici in un'area predeterminata larga 2mt x 2mt; effettuare due ripetizioni: la prima utilizzando il solo freno anteriore (senza sollevare la ruota posteriore), la seconda utilizzando il solo freno posteriore (senza bloccare la ruota)

#### **CORSA**

- 10" skip
- 10" calciata dietro
- 15 mt corsa calciata avanti con ginocchia bloccate ("pinocchio")
- Corsa con ostacoli: posizionare 10 ostacoli, uno ogni 80/100 cm, corsa balzata superando l'ostacolo in volo

#### **ZONA CAMBIO**

- Condurre la bicicletta correndo lentamente appoggiare il piede sul pedale e montare in sella scendere dall'altro lato
- Camminare attraverso un percorso slalom conducendo la bici dalla sella con una mano (effettuare con dx e sx)
- Condurre la bicicletta correndo lentamente e, alla mount line, salire in sella saltando
- Mini Duathlon: correre 50 mt fino alla zona cambio con pettorale rivolto verso avanti, indossare il casco, ruotare verso dietro il pettorale, salire in bici alla mount line, effettuare un percorso slalom in bici, ritornare alla zona cambio, smontare dalla bici alla dismount line, nella propria postazione togliere il casco, girare il pettorale davanti ed effettuare 100 mt di corsa

## SCUOLA TRIATHLON FEDERALE

### 6° Livello - GIAGUARO (11 anni)

Per raggiungere il livello bisogna correttamente effettuare almeno 3 delle 4 prove di abilità (75%) per ognuna delle quattro discipline (nuoto, bici, corsa, zona cambio). Barrare le singole abilità raggiunte.

#### NUOTO

- 100 mt stile completo con tuffo e rudimenti di virate
- 25 mt stile libero con un braccio solo (braccio fermo avanti) e respirazione dal lato del braccio in movimento (dx/sx)
- 25 mt stile libero con un braccio solo (braccio fermo lungo il fianco) e respirazione dal lato del braccio fermo (dx/sx)
- Rudimenti degli stili delfino e rana

#### BICI

- Raccolta palla da tennis da sopra un cinesino e riappoggiarla sopra un altro cinesino posto a 15 mt di distanza (effettuare con dx e sx)
- Percorso slalom ad una mano (effettuare con dx e sx)
- Dirigere dritto su una riga di 30 mt senza mani sul manubrio
- Frenare con entrambi i freni dopo un tratto di accelerazione fermando la bici in un'area predeterminata larga 2mt x 2mt mantenendo l'equilibrio in surplace per 10''; riaccelerare e fermare nuovamente la ruota anteriore esattamente sopra un punto prestabilito e indicato a terra, mantenendo l'equilibrio in surplace per 5''

#### CORSA

- 10'' skip monopodalico (effettuare con dx e sx)
- 10'' calciata dietro monopodalica (effettuare con dx e sx)
- 10 tocche "doppio impulso"
- Ripetere per 3 volte 100 mt e in una delle ripetizioni indicare su un foglio, ben visibile, il pettorale (o il nome) dell'atleta; l'atleta che leggerà il proprio nome dovrà fermarsi 10'' in una determinata area chiamata "Penalty Box" prima di concludere la propria ripetizione

#### ZONA CAMBIO

- Pedalare ad elevata velocità e, alla dismount line, scendere dalla bici e correre per 15 mt conducendo la bici dalla sella con una mano
- Mini Triathlon: correre 50 mt fino alla zona cambio con in testa cuffia e occhialini, togliere cuffia e occhialini lasciandoli in un determinato spazio, indossare pettorale (girato verso dietro), scarpe e casco, salire in bici alla mount line, effettuare un percorso slalom in bici, ritornare alla zona cambio, smontare dalla bici alla dismount line, nella propria postazione togliere il casco, girare il pettorale davanti ed effettuare 100 mt di corsa
- Correre conducendo la bici dalla sella con una mano superando, sollevando la bici, un ostacolo posizionato a terra (effettuare con dx e sx)
- Correre conducendo la bici dalla sella con una mano e nell'altra tenere una palla da tennis e lancia-la, senza calare la velocità di corsa, dentro un contenitore (effettuare con dx e sx)