

# TRIATHLON

Il Triathlon è una specialità sportiva governata dalla Federazione Italiana Triathlon.

Le specialità ufficiali della F.I.Tri. sono:

- **Il Triathlon** è uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine: una prova di nuoto, una di ciclismo e una di corsa senza interruzione.
- **Il Duathlon** è uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine: una prova di corsa, una di ciclismo e una di corsa senza interruzione.
- **Il Triathlon invernale** (winter triathlon) è uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine: una prova di corsa, una di ciclismo e una di sci di fondo senza interruzione.
- **L'Aquathlon** è uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine: una prova di nuoto e una di corsa senza interruzione.
- **Il Run Bike** è uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine: una prova di corsa e una di ciclismo senza interruzione.

E' possibile organizzare gare cambiando l'ordine delle prove o introdurre altre specialità, sostituendo o eliminando una o più prove con altre affini con gli sport di resistenza. In questi casi la nuova combinazione dovrà avere una sua denominazione specifica, per queste speciali combinazioni non verranno assegnati titoli nazionali.

## Attività agonistica

Per le varie specialità sono previste le seguenti distanze:

TRIATHLON	Nuoto	Ciclismo	Corsa
Super Lungo	m. 3.800	Km. 180	m. 42.195
Lungo	m. 4.000	Km. 120	m. 30.000
Medio	m. 2.500	Km. 90	m. 20.000
Olimpico	m. 1.500	Km. 40	m. 10.000
Sprint	m. 750	Km. 20	m. 5.000
Sprint con MTB	m. 750	Km. 12	m. 5.000
Super Sprint (allievi e junior)	m. 400	Km. 10	m. 2.500
Minisprint (allievi e Junior)	m. 200	Km. 6	m. 1.500

La distanza di ogni singola prova può avere una tolleranza del 10% in più o in meno.



DUATHLON	Corsa	Ciclismo	Corsa
Duathlon Classico	Km. 10	Km. 40	Km. 5
Duathlon Corto	Km. 7	Km. 30	Km. 3
Duathlon Corto MTB	Km. 7	Km. 20	Km. 3
Duathlon Sprint	Km. 5	Km. 20	Km. 2.5
Mini Duathlon anche MTB	Km. 2.5	Km. 10	Km. 1

La distanza di ogni singola prova può avere una tolleranza del 10% in più o in meno.

TRI INVERNALE	Corsa	Ciclismo	Sci Fondo
Classico (junior e Senior)	Km. 8	Km. 15	Km. 10

La distanza di ogni singola prova può avere una tolleranza del 10% in più o in meno.

ACQUATHLON	Corsa	Nuoto	Corsa
Classico	m. 2.500	m. 1.000	m. 2.500
Sprint	m. 1.500	m. 750	m. 1.000

La distanza di ogni singola prova può avere una tolleranza del 10% in più o in meno.

**N.B.** Qualora le condizioni climatiche non lo consentano, è possibile effettuare le gare iniziando per il "Classico" con la frazione di nuoto di mt. 1.000 e poi quella di corsa di mt. 5.000, e per lo "Sprint" con la frazione di nuoto di mt. 750 e poi quella di corsa di mt. 2.500

### CATEGORIE ATLETI

- *La categoria di appartenenza è relativa all'età raggiunta nell'anno solare;*
- *Le categorie potranno variare secondo le disposizioni emanate dagli organismi internazionali;*
- *Gli atleti della categoria Allievi possono partecipare a gare di Triathlon e Duathlon fino alla distanza sprint;*
- *Gli atleti Junior possono partecipare a gare con distanza fino a Triathlon Olimpico e Duathlon Classico;*
- *Gli atleti delle categorie Senior e Master possono partecipare alle gare di qualsiasi distanza.*

Categorie	Anni	Categorie	Anni
Cuccioli	8-9	Senior 4	35-39
Esordienti	10-11	Master 1	40-44
Ragazzi	12-13	Master 2	45-49



Cadetti	14-15	Master 3	50-54
Allievi	16-17	Master 4	55-59
Junior	18-19	Master 5	60-64
Under 23		Master 6	65-69
Senior 1	20-24	Master 7	70-74
Senior 2	25-29	Master 8	75 e oltre
Senior 3	30-34		

#### CATEGORIA ELITE

Gli atleti appartenenti alla categoria "Elite" e "Elite Junior", vengono identificati all'interno di ogni singola specialità.  
Fanno parte della categoria "Elite" tutti gli atleti che nella stagione agonistica in corso o nelle due stagioni precedenti, hanno fatto parte delle nazionali assolute in occasione di Campionati del Mondo, Campionati Europei, prove di Coppa del Mondo e/o i primi tre classificati ai Campionati Italiani Individuali Assoluti.

#### PARTENZA

- La zona di partenza deve essere ben delimitata e riservata solo ai concorrenti ed al personale autorizzato.
- La partenza delle donne dovrà essere separata da quella degli uomini (ove possibile di almeno 20 minuti).
- La partenza sarà data con un intervallo di almeno mezz'ora dopo la chiusura della Segreteria, in modo da consentire ai Giudici di Gara l'effettuazione dei dovuti controlli.
- Il Giudice Arbitro ha la facoltà di posticipare la partenza stessa in presenza di condizioni meteorologiche difficili od annullare la gara, qualora ritenga in pericolo la sicurezza degli atleti.

#### Ordine di partenza

- Gli atleti migliori dovranno far parte dello stesso gruppo di partenza, in questo gruppo saranno inseriti anche gli atleti stranieri di "Elite" e le eventuali "Wild Card", queste ultime segnalate da un responsabile dell'Area Tecnica.
- Nelle gare Sprint, e nelle gare che prevedono più giri nello stesso circuito, la partenza dovrà avvenire seguendo le istruzioni indicate dalla Commissione Gare (Delegato Tecnico), o in sua assenza dal Giudice Arbitro i quali indicheranno i tempi a seconda della natura dei percorsi.
- Per tutte le gare, con esclusione dei Campionati Italiani a Squadre e Age-Group, i numeri di partenza saranno assegnati tenendo conto della graduatoria di Rank.
- L'assegnazione dei numeri di gara terrà conto innanzi tutto della posizione di Rank mentre per tutti gli atleti N.C. seguirà la suddivisione per categoria: JU,S1,S2,S3,S4,M1,M2,M3,M4,M5,M6,M7,M8.



## SERVIZIO DI CRONOMETRAGGIO

In tutte le gare, indette od organizzate sotto l'egida della F.I.Tri., il tempo finale dovrà essere ufficializzato con l'emissione della classifica finale da parte del Giudice Arbitro designato per la manifestazione.

I servizi di cronometraggio dovranno essere predisposti a spese dell'organizzatore.

- **Rilevamento dei tempi**

Il tempo va rilevato manualmente al secondo per difetto, con apparecchiature scriventi.

I Cronometristi dovranno trasmettere al Giudice Elaboratore o al responsabile del centro classifiche i dati parziali di ogni singola frazione durante o al termine della frazione stessa.

Nel caso siano effettuate più partenze (se non richiesto diversamente) i cronometristi dovranno rilevare il tempo di transito dei concorrenti considerando il tempo pieno complessivo intercorso da inizio gara.

Il tempo realizzato da ogni singolo atleta è comprensivo di cambi, ristori, riparazione, ecc.

- **Partenza**

La partenza del cronometro avverrà all'inizio della gara, che coincide con l'inizio della prova di NUOTO, quando verrà dato il VIA dallo starter ufficiale con un colpo di pistola.

Nel caso siano effettuate più partenze (se non richiesto diversamente) i Cronometristi dovranno rilevare il tempo di transito dei concorrenti considerando il tempo pieno complessivo intercorso dall'inizio della gara.

- **Prova di nuoto**

La prova di nuoto può svolgersi in piscina oppure in specchi d'acqua naturali (fiumi, laghi, mare, ecc.)

Se il percorso di nuoto si svolge in acque libere deve essere segnalato con corde e boe direzionali colorate; i cambi di direzione sono indicati con boe di regata velica di cm. 150.

Per le gare in specchi d'acqua naturali, i concorrenti partono tutti simultaneamente e percorrono tutti lo stesso percorso. E' anche



possibile che vengano fatti partire in più gruppi distanziati tra loro; in tal caso si dovrà tenere conto dell'ora di partenza di ogni gruppo.

Per le gare in piscina i concorrenti vengono divisi in più gruppi, di conseguenza bisognerà tenere conto dell'ora di partenza di ogni gruppo. I concorrenti nuotano in numero da 5 a 10 per ogni corsia ed hanno una calotta contrassegnata dal relativo numero di gara per poter dar modo ai Giudici (e solo ad essi) di controllare il numero delle vasche che ogni concorrente deve effettuare per completare la distanza prevista.

La prova di nuoto si conclude quando il concorrente (completata la distanza prevista, rientrato nell'area di cambio e presa la bicicletta) passa la linea di inizio della prova di ciclismo, dove verrà rilevata l'ora di transito dai cronometristi.

- **Prova di ciclismo**

Il percorso dovrà svolgersi su strade asfaltate, a parte quelle dove è previsto l'uso di MTB, con direzione segnalata e personale di servizio agli incroci.

La scia è permessa in tutte le gare solo tra atleti dello stesso sesso.

Il concorrente è tenuto ad attenersi alle norme del Codice Stradale.

Il casco è obbligatorio e dovrà essere indossato ed allacciato prima della prova ciclistica e slacciato dopo aver riposto la bicicletta.

La prova di ciclismo si conclude quando il concorrente, completata la distanza prevista, rientra nell'area di cambio e passa la linea di fine della prova di ciclismo, dove verrà rilevata l'ora di transito dai cronometristi.

- **Prova di corsa a piedi**

La prova di corsa a piedi si deve svolgere su strade con fondo solido, possibilmente su percorso chiuso al traffico, con direzione segnalata e con personale di servizio agli incroci.

La prova si conclude quando il concorrente taglia la linea del traguardo dell'intera gara, dove verrà rilevata l'ora di arrivo finale dai cronometristi preposti.

- **Wintertriathlon**

Nella frazione di corsa sono ammesse le scarpe chiodate.

Nel ciclismo è obbligatorio l'uso della MTB.

Nella prova Sci di Fondo sono ammesse entrambe le tecniche



(alternato e pattinato). Potrà essere vietato il passo pattinato nel tratto finale.

- **Area di cambio**

Nelle vicinanze del luogo dove avviene il cambio di specialità, viene prevista un'AREA DI CAMBIO, dove ogni concorrente predispone, nell'apposito spazio a lui assegnato, tutto il materiale occorrente per il cambio delle tenute di gara, e delle attrezzature necessarie.

Il concorrente, completata la prova, si porta nell'area di cambio e poi prosegue per la prova successiva. Dovranno essere predisposte le postazioni dei cronometristi dove verrà rilevata l'ora di transito dei concorrenti, con un'apparecchiatura scrivente sincronizzata con l'ora di partenza.

- **Numeri dei concorrenti**

I concorrenti oltre al numero sulla calotta per la prova di nuoto, porteranno anche il numero sulla bicicletta e sul corpo, questo potrà anche essere segnato direttamente sulla pelle dell'atleta.

- **Cronometraggio**

La Federazione Italiana Triathlon, dato il costante incremento di partecipanti alle proprie gare ufficiali, ha riscontrato una crescente difficoltà ad ottenere – in tempi brevi a fine gara – le classifiche con l'indicazione dei tre tempi parziali e del tempo finale. A seguito di ciò ha chiesto la collaborazione di privati per la rilevazione elettronica dei tempi a chip magnetico e ha deciso di consentire agli organizzatori delle gare inserite nel calendario nazionale di scegliere liberamente la modalità di rilevamento dei tempi.

La Federazione Italiana Triathlon richiederà comunque che nelle gare ove vengono assegnati i titoli di Campione Italiano Assoluto sia presente la Federazione Italiana Cronometristi, attraverso le Associazioni di competenza, per la sola rilevazione dei tempi finali.

Il tempo di gara di ogni concorrente, inizia al segnale di partenza e termina a conclusione dell'ultima frazione di gara.

- Il tempo realizzato è comprensivo di cambi, soste di ristoro, riparazioni, ecc.
- **Tempo massimo**

Gli organizzatori potranno chiedere di inserire nella gara "tempi massimi" parziali o finali.



I tempi massimi dovranno essere preventivamente approvati dalla Commissione Gare.

- **Risultati e Classifiche**

Le classifiche vengono redatte in base al tempo totale impiegato da ogni concorrente per effettuare le tre prove, cioè il tempo che si ottiene tra la differenza dell'ora di arrivo e l'ora di partenza.

Nelle classifiche dovranno comparire per le gare valevoli per i punteggi F.I.TRI., oltre al tempo totale, anche i tempi ottenuti nelle tre prove da ogni atleta. Di conseguenza si precisa :

- a. il tempo della prova di nuoto è la differenza tra l'ora di inizio della prova di ciclismo e l'ora di partenza
  - b. il tempo della prova di ciclismo è la differenza tra l'ora di inizio della prova di corsa e l'ora di inizio della prova di ciclismo
  - c. il tempo della prova di corsa a piedi è la differenza tra l'ora di arrivo della gara e l'ora di inizio della corsa a piedi stessa.
- In tutte le gare valide per un Campionato Nazionale, Regionale o Provinciale o per tutte quelle che assegnano punteggi per il Rank, le classifiche devono essere gestite dai Giudici Elaboratori con il programma F.I.Tri.
  - Per tutte le altre gare (Sprint, Amatoriali, Giovanili, ecc.) la F.I.Tri. fornirà gratuitamente agli organizzatori ed eventualmente alle Associazioni F.I.Cr. interessate il programma per la gestione delle classifiche.
  - Il Giudice Arbitro, al termine della gara, renderà noti i risultati **ufficiosi** e l'elenco degli atleti squalificati con la relativa motivazione, al fine di consentire la presentazione di eventuali reclami.
  - I risultati **ufficiali** saranno proclamati dal Giudice Arbitro e consegnati, dopo le opportune verifiche, alla segreteria dell'organizzazione. In essi dovranno essere inclusi anche i concorrenti squalificati e quelli ritirati.
  - Tutti i risultati delle gare devono essere inviati alla F.I.Tri. su documento cartaceo entro un giorno via fax ed entro sette giorni in originale. Qualora fosse stato utilizzato il programma F.I.Tri. di gestione classifiche, l'organizzatore ha l'obbligo di far pervenire i risultati anche in formato elettronico (supporto magnetico, via BBS o via E-Mail).

Le classifiche previste sono :

- a) Generale assoluta
- b) Generale maschile
- c) Generale femminile
- d) Per categorie
- e) A squadre

Una categoria si intende costituita quando vi siano almeno 5 concorrenti iscritti. In difetto i concorrenti verranno inseriti nella



categoria immediatamente più giovane, ad eccezione delle categorie Esordienti, Allievi e Junior che verranno inseriti nella categoria immediatamente superiore.

La classifica a Squadre viene compilata solo se prevista dal Regolamento particolare della Gara. In tal caso ogni società deve registrare per iscritto, prima della partenza della gara, la composizione delle squadre costituite da un minimo di 3 ad un massimo di 5 atleti. La classifica verrà stilata sommando i 3 migliori tempi di ogni squadra. Non sono ammesse squadre miste composte da uomini e donne.

### **Reclami e ricorsi**

I reclami relativi ad una squalifica subita sul campo di gara, dovranno essere presentati al Giudice Arbitro, dall'atleta interessato o da un rappresentante della stessa società entro 30 minuti dall'esposizione dell'elenco degli squalificati.

- **Raccomandazioni**

Occorre tenere presente che, dato il numero elevato e la differenza di età e preparazione dei concorrenti, nelle gare con più partenze scaglionate avverrà sicuramente, durante lo svolgimento della gara, la sovrapposizione di concorrenti in arrivo ed in partenza nelle tre diverse prove.

E' pertanto indispensabile prevedere sempre :

- da parte degli organizzatori :

una opportuna sistemazione di transenne, in modo che comunque non si verifichino gli inconvenienti derivanti dalle suddette sovrapposizioni ;

- da parte del Direttore del Servizio di Cronometraggio :

un congruo numero di postazioni e cronometristi, con apparecchiature adeguate affinché i risultati siano sempre forniti con la massima tempestività al Centro Classifica. Nel caso di manifestazioni con un elevato numero di concorrenti può essere prevista la predisposizione di due corsie di ingresso e di uscita dalla zona di cambio e quindi dovranno essere predisposte due postazioni di cronometristi.

In taluni casi per le gare di Triathlon CORTO, MEDIO o LUNGO, è possibile che gli stessi cronometristi alla partenza, possano anche rilevare i passaggi all'inizio della prova di ciclismo ed addirittura anche all'inizio della corsa a piedi.

Sarà quindi cura del Direttore del Servizio di Cronometraggio, ottimizzare il servizio, senza tuttavia creare problemi od inefficienze.



Il numero di cronometristi necessari può quindi essere previsto in 4, 6, oppure 8 a seconda dei casi.

Ogni postazione di cronometraggio dovrà essere opportunamente dotata, a cura dell'Organizzatore, di tavolini, sedie, ombrelloni o ripari convenienti per il vento e le intemperie, eventuali luci, ecc.

- **Gestione computerizzata**

Il programma per computer è realizzato a cura della Federazione Italiana Triathlon tale programma consente il calcolo e la stesura delle classifiche in automatico, nonché il conteggio della Penalizzazione di Gara e dei Punti Gara dei singoli atleti.

- **Norme di cronometraggio in presenza del programma di elaborazione dati della F.I.Tri.**

1. Il cronometro parte da 0.00.00 con l'inizio della gara, indipendentemente dal fatto che vi siano più batterie e dal sesso degli atleti
2. I cronometristi devono:
  - a. Rilevare il tempo di passaggio alla fine di ogni frazione più il tempo finale degli atleti riferito all'inizio della gara (0.00.00), i tempi sono comprensivi del distacco delle eventuali batterie;
  - b. fornire il distacco delle eventuali batterie riferito all'inizio della gara (il tempo trascorso da 0.00.00 all'istante della partenza della batteria);
  - c. abbinare pettorale/tempo di passaggio, o di arrivo, sul cronologico;
  - d. inserire il maggior numero di riferimenti (pettorale/tempo) sul cronologico o direttamente sulla banda, in modo da limitare la possibilità di errore;
  - e. fornire i cronologici durante lo svolgimento della manifestazione. Il Giudice Elaboratore o un suo delegato provvederà al ritiro dei cronologici stessi;
1. Il tempo rilevato deve essere fornito al secondo per difetto (decimi, centesimi e millesimi non sono necessari).
2. Il tempo deve essere rilevato:
  - a. dopo la prima frazione di nuoto, (inizio ciclismo) all'uscita della zona cambio;
  - b. dopo la seconda frazione, (fine ciclismo) al rientro in zona cambio;
1. Nel cronologico deve essere riportata la denominazione della gara, la data di svolgimento, la frazione (inizio ciclismo, fine ciclismo, arrivo) e il numero progressivo del foglio;



2. Se non si è provveduto, per qualsiasi motivo, alla compilazione dei cronologici, al termine della gara devono essere consegnate le bande al Giudice Elaboratore.

### Esempio di cronologico richiesto

Pettorale	Tempo		
1	1	58	10
4			32
6			48
5		59	00
12			04
15			45
20	2	00	05
14		01	10

Non è necessario riportare ore e minuti in quanto essendo un cronologico è ovvio che i tempi sono in sequenza.