

# PROVE STANDARD NAZIONALI 2020

## 1. SISTEMA DELLE PROVE STANDARD NAZIONALI

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

La funzione principale del sistema PSN è quella di essere un utile strumento di riferimento per i tecnici che possono monitorare lo sviluppo delle prestazioni nel nuoto e nella corsa nei confronti dei pari età del triathlon, rispetto ai pari età degli atleti specializzati nel nuoto e nella corsa e in previsione dell'evoluzione programmata delle prestazioni.

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

Il sistema PSN quindi, **non consente di misurare la capacità di prestazione** ma 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

Il sistema PSN, non essendo una misura della prestazione, non può essere utilizzato come strumento di selezione, basata invece sulle prestazioni di gara e sul giudizio discrezionale delle potenzialità di sviluppo e di tutti i fattori ritenuti utili ai fini della selezione. Tuttavia il sistema PSN può essere utilizzato, in modo non prioritario, ad integrazione di criteri di accesso ai programmi e contribuire a fissare criteri di eleggibilità o permanenza nei programmi.

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.** Basta ricordare che nel precedente elenco mancano se non altro tutte le capacità tecniche e coordinative, tutte quelle fisiche di base propedeutiche ad uno sviluppo ottimale e tutte le capacità e competenze generali e psicologiche che concorrono nel definire gli aspetti motivazionali e l'attitudine, fondamentali nel processo di sviluppo verso l'alto livello.

**Quindi il sistema PSN è soltanto uno dei numerosi strumenti di cui si deve dotare il tecnico giovanile per monitorare e guidare lo sviluppo ottimale del giovane atleta.**

## 2. MODALITÀ DI INGRESSO NELLE GRADUATORIE DEL SISTEMA PSN

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 9)**. Un'importante opportunità è quindi 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.

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.

**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.**

**Nelle prove PSN la presenza del medico è sempre raccomandata, soprattutto nelle occasioni di coinvolgimento di molti atleti, da coinvolgere con contributo di tutte le Società partecipanti.**

Allo scopo di limitare l'uso di questo utile strumento al ruolo di riferimento, evitare di sostituire l'attività di gara con le PSN e distogliere il focus sulla attività principale che è quella di preparazione e formazione del giovane atleta si considerano i seguenti criteri di considerazione dei punteggi PSN:

1. verranno inseriti nel portale PSN per ogni atleta al massimo 3 punteggi PSN per anno (3 punteggi parziali per il nuoto e 3 punteggi per la corsa)
2. nella stessa regione non possono essere proposte più di 4 prove valide per il sistema PSN nel corso dell'anno e rivolte alla stessa categoria, viceversa possono essere organizzate senza limite attività di allenamento collettivo e confronto tecnico (dettagli al punto 8.)
3. allo scopo di utilizzare le prove PSN come momento di confronto e aggregazione e non ridurre il fine solo all'acquisizione dei punti in ogni incontro valido per le prove PSN devono essere rappresentate almeno 4 Società, eventuali situazioni eccezionali che richiedono una deroga al criterio verranno valutate individualmente
4. una Società può organizzare al massimo un evento PSN all'anno, coinvolgendo almeno altre 3 Società del territorio e comunicando l'evento PSN al RGT almeno con 30 giorni di anticipo per promuovere la partecipazione

### 3. 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.

#### CICLISMO.

È molto difficile individuare una prova per il ciclismo utile ai fini delle graduatorie, garantendo una misura valida della prestazione e ripetibile in modo semplice e oggettivo su tutto il territorio. Per questo e per l'importanza che riveste la preparazione nel ciclismo è indicato proporre incontri tecnici, allenamenti collettivi e camp con focus sul ciclismo, nel corso dei quali gli atleti hanno la possibilità di confrontarsi, essere esposti ad opportunità di sviluppo ed essere valutati sugli elementi tecnici rilevanti evidenziati nei programmi e nei camp del Programma di Sviluppo Giovani. Per il 2020 si propone in forma pilota, non valida quindi per le graduatorie nazionali PSN, la prova PSN nel ciclismo secondo quanto definito nel paragrafo 7.

### 4. 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.

**Il sistema PSN è nato inoltre proprio per dar risposta alla tendenza a sottovalutare la preparazione e la prestazione oggettiva 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 28'45.

Si riporta di seguito una tabella di riferimento.

Lo scopo è unicamente quello di fornire riferimenti per le capacità di nuoto e corsa, le capacità prestative 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											



## 5. REQUISITI PSN 2020 PER LE CATEGORIE YOUTH E JUNIOR

Nei programmi del DP 2020 sono definite le richieste per gli atleti delle categorie Junior e Youth in relazione allo svolgimento dei rispettivi programmi di sviluppo.

Le due date limiti per l'invio del modulo PSN (dalla realizzazione di gare secondo il punto 9) o le classifiche PSN (dalla realizzazione dei raduni PSN secondo il punto 6) sono definiti nel PAG 2020.

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

## 6. 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.

### 6.1 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. E' 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 il rispetto dei requisiti di tesseramento Fitri e 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 tutti gli elementi necessari per la tutela della salute e previsti dalla normativa.

**Nelle prove PSN la presenza del medico è sempre raccomandata, soprattutto nelle occasioni di coinvolgimento di molti atleti, da coinvolgere con contributo di tutte le Società partecipanti.**

### 6.2 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.

### **6.3 Modalità di proposta delle prove di nuoto e corsa.**

Le prove possono essere proposte 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.

### **6.4 Svolgimento della prova di corsa**

#### Scelta della sede

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

#### Utilizzo di scarpe chiodate

É 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.

### **6.5 Modalità di svolgimento della prova di nuoto**

#### Scelta della sede

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.

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

## **7. PROGETTO PILOTA DI INSERIMENTO PSN NEL CICLISMO**

Progetto pilota di introduzione della PSN nel ciclismo attraverso:

- Prova abilità tecnica su percorso certificato standard denominato "Bike Skills"
- Prove in velodromo da 1000 (ES, RA), 2000m (YA, YB), 3000 (JU) con partenze da fermo e prova a cronometro (possibilità di utilizzare per le partenze entrambi i rettilinei)

Percorsi Bike Skills, distanze e punteggi sono forniti sul sito federale. Verrà stilata una graduatoria annuale che per il 2020 non sarà considerata per l'accesso alle opportunità definite dai programmi PS 2020 e PAG 2020.

## **8. 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 o CTM
- 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:

- prevedendo almeno un cronometraggio per atleta
- facendo partire i cronometri contemporaneamente allo start
- 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. Il file di supporto per la memorizzazione dei tempi ai referenti del Settore Giovanile.

## **9. GARE DI NUOTO E CORSA RICONOSCIUTE VALIDE PER IL SISTEMA PSN**

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 [datigiovanifitri@gmail.com](mailto:datigiovanifitri@gmail.com) i seguenti dati:**

- a) Nome, Cognome, anno di nascita e società sportiva**
- b) Distanza e tempo esatto conseguito (specificare se vasca da 25m o 50m)**
- 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.**