

PREDAZZO  
Sport is life sport.com

# 4° TRIATHLON MTB DI PREDAZZO

## Triathlon Giovanissimi e Giovani

### 4<sup>a</sup> Tappa circuito Nord Est Cup

#### GUIDA INFO E PERCORSI

### Domenica 23 agosto 2015

### Piscina Comunale di Predazzo (TN)

### Via Venezia, 52



### Categorie e distanze 4° Triathlon MTB di Predazzo

Categorie F –M	Nuoto	Bici	Corsa
Mini Cuccioli (2008-2009)	TTA Ciclismo		
Cuccioli (2006-2007)	TTA Ciclismo		
Esordienti (2004-2005)	100 m.	2 Km.	800 m.
Ragazzi (2002-2003)	200 m.	4 Km.	1500 m.
Youth A (2000-2001)	400 m.	8 Km.	2500 m.
Youth B (1998-1999)	400 m.	8 Km.	2500 m.
Junior (1996-1997)	400 m.	8 Km.	2500 m.

### Indicazioni gara

La gara si svolgerà in batterie divise per categoria (potranno essere uniti solo Youth B e Junior) e sesso.

Prova TTA Ciclismo per Cuccioli e Minicuccioli.

L'accesso alla Zona Cambio sarà consentito solo agli atleti ed ad un solo tecnico per società.

Il pettorale da ciclismo va posizionato frontalmente sulla bici. Dopo la gara va riconsegnato all'ufficio gara.

Si chiede di rispettare i tempi di liberazione ed allestimento della Zona Cambio.

I percorsi di nuoto, ciclismo e corsa saranno a disposizione per il riscaldamento degli atleti dalle ore 9:00 alle 10:00.

Al termine della gara Youth A Femminile e durante lo svolgimento delle prove TTA i percorsi di nuoto, ciclismo e corsa saranno a disposizione per il riscaldamento degli atleti della categoria Ragazzi ed Esordienti. Chiusura percorsi ore 14:00.

Si invitano le società a posizionarsi con i loro gazebo od altro nel prato dove è situato l'arrivo, ovvero tra i percorsi di ciclismo, corsa e TTA.

## Il Programma

### **Sabato 22 agosto:**

**Presso la Piscina di Predazzo – Via Venezia, 52**

Dalle ore 16:00 alle 19:00 i percorsi di ciclismo e di corsa saranno a disposizione degli atleti.

### **Domenica 23 agosto:**

**Presso la Piscina di Predazzo – Via Venezia, 52**

- Dalle ore 8.00 Ricevimento atleti, dirigenti, tecnici, accompagnatori
- Ore 08.30 -13.00 Distribuzione pacchi gara
  
- Dalle ore 11:00 alle 15:00 Pasta Party

#### Gare:

- Ore 9.45 - 10.20 Apertura Zona Cambio per Youth A, B e Junior
  
- Ore 10.30 partenza gara Youth B – Junior Maschile
- Ore 11.00 partenza gara Youth B – Junior Femminile
  
- Ore 11.45 partenza gara Youth A Maschile
- Ore 12.15 partenza gara Youth A Femminile
  
- Ore 13.00 partenza prove TTA Ciclismo  
(nell'ordine Cuccioli - Minicuccioli Maschile e Femminile)
  
- Ore 13.00 – 14.15 Liberazione Zona Cambio Youth e Junior (13:00 – 13:20 ca.) e Apertura Zona Cambio per Ragazzi ed Esordienti (13:20 – 14:15 ca.)
  
- Ore 14.30 partenza gara Ragazzi Maschile
- Ore 15.00 partenza gara Ragazzi Femminile
  
- Ore 15.30 partenza gara Esordienti Maschile
- Ore 15.50 partenza gara Esordienti Femminile
  
- Ore 16.45 ca. Premiazioni

*Gli orari potranno subire delle modifiche dopo la chiusura delle iscrizioni per permettere un più regolare svolgimento della manifestazione. Eventuali modifiche saranno comunicate via email alle società iscritte qualche giorno prima della gara e pubblicate sul sito [www.dolonuoto.com](http://www.dolonuoto.com).*

## Percorsi

### Categoria Junior, Youth A e B:

**Nuoto:** 400 metri da nuotare in corsia in vasca da 25 metri con 5 corsie.

**Ciclismo MTB:** Percorso su prato e sterrato di 2 Km da ripetere 4 volte. Brevi salite e discese. Raccordo di 50 metri circa (da percorrere solo in uscita T1 ed in entrata T2) per collegare la Zona Cambio al circuito di ciclismo.

**Corsa:** Percorso su prato andata e ritorno. Pianeggiante. Giro da 800 metri da percorrere 3 volte. Raccordo di 100 metri circa per collegare la Zona Cambio al circuito di corsa con una leggera discesa su scala naturale con ampi gradini.

### Categoria Ragazzi:

**Nuoto:** 200 metri da nuotare in corsia in vasca da 25 metri con 5 corsie.

**Ciclismo MTB:** Percorso su prato e sterrato di 2 Km da ripetere 2 volte. Brevi salite e discese. Raccordo di 50 metri circa (da percorrere solo in uscita T1 ed in entrata T2) per collegare la Zona Cambio al circuito di ciclismo.

**Corsa:** Percorso su prato andata e ritorno. Pianeggiante. Giro da 700 metri da percorrere 2 volte (lo stesso delle categorie Junior e Youth accorciato al giro di boa). Raccordo di 100 metri circa per collegare la Zona Cambio al circuito di corsa con una leggera discesa su scala naturale con ampi gradini.

### Categoria Esordienti:

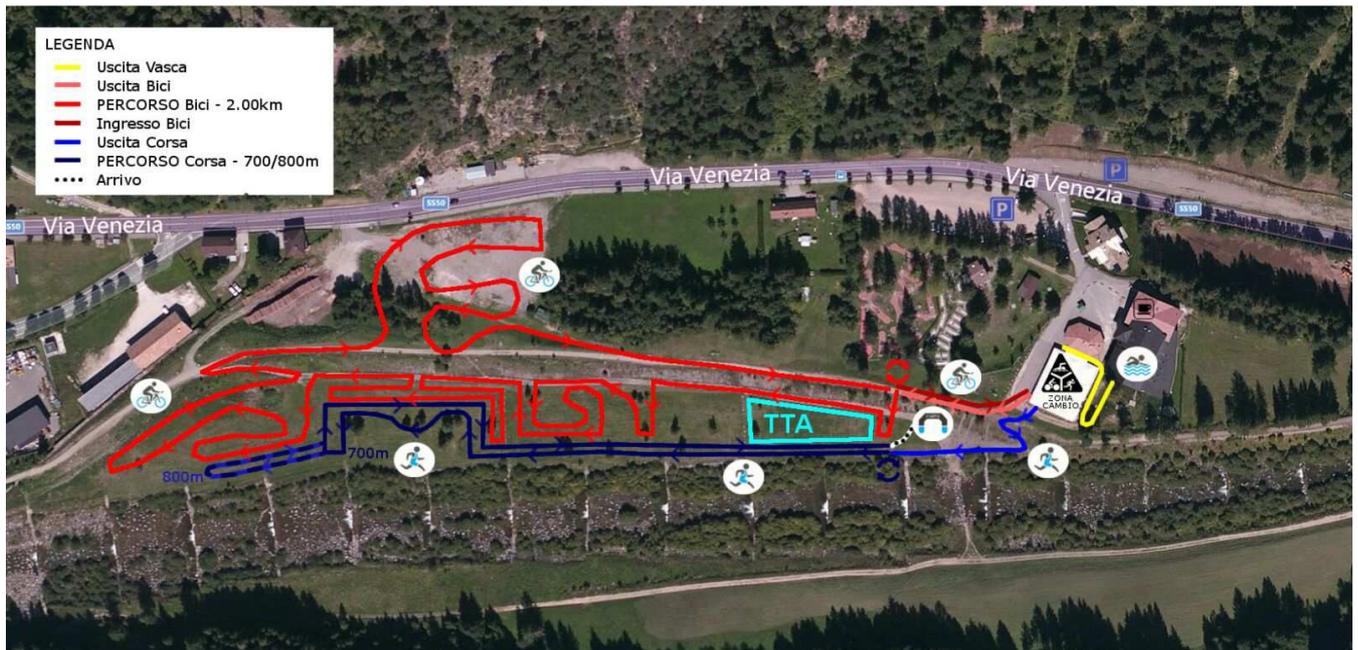
**Nuoto:** 100 metri da nuotare in corsia in vasca da 25 metri con 5 corsie.

**Ciclismo MTB** Percorso su prato e sterrato di 2 Km da ripetere 1 volta. Brevi salite e discese.

**Corsa** Percorso su prato andata e ritorno. Pianeggiante. Giro da 700 metri da percorrere 1 volta (lo stesso delle categoria ragazzi). Raccordo di 100 metri circa per collegare la Zona Cambio al circuito di corsa con una leggera discesa su scala naturale con ampi gradini.

**NB:** si garantisce la chiusura totale al traffico di tutti i percorsi per tutta la durata della gara.

## Mappa percorsi



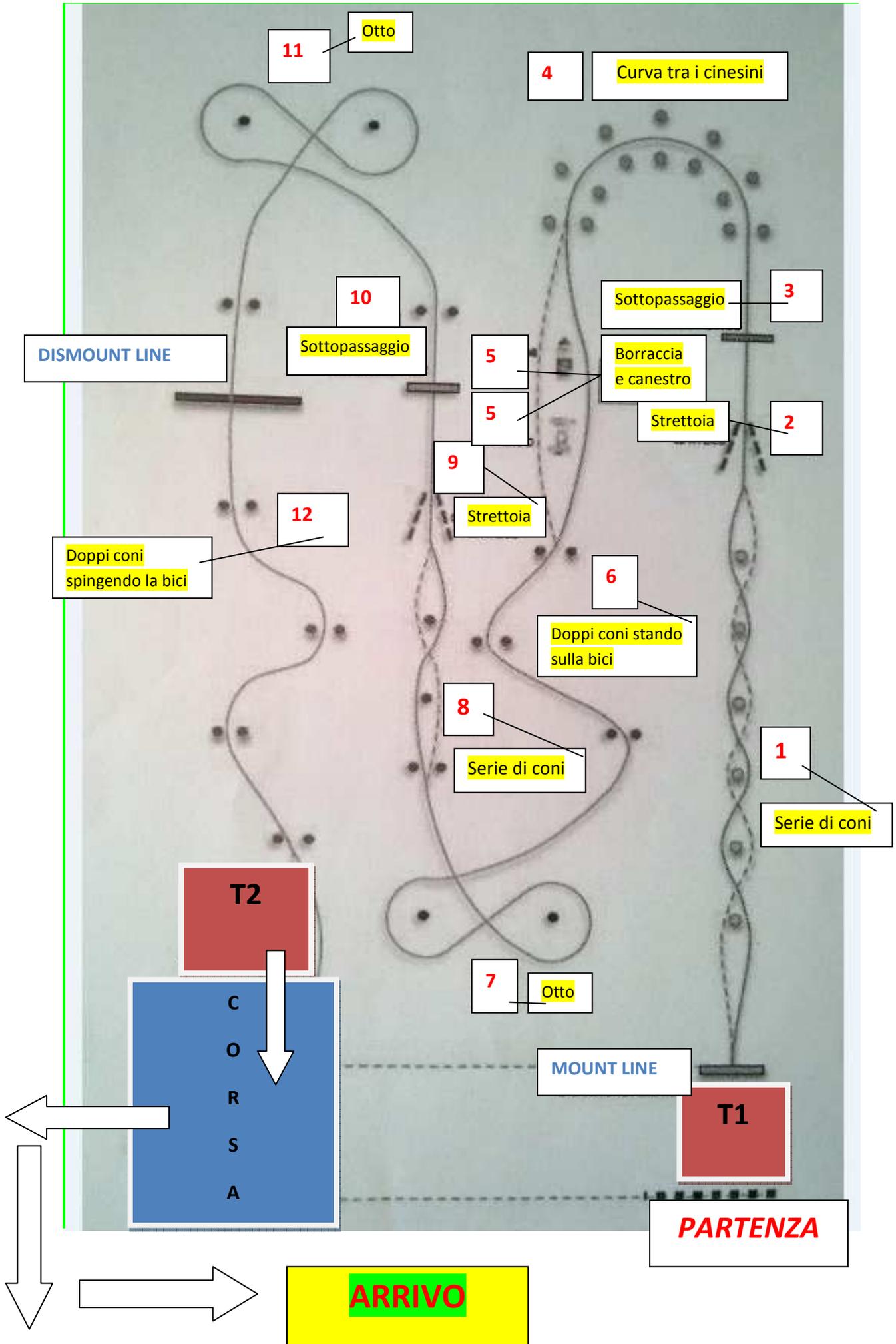
### **Categoria Cuccioli e minicuccioli:**

Percorso TTA allestito sul prato tra i percorsi di ciclismo e corsa

Aperta, per la prova del circuito, dalle dalle ore 10:30 alle ore 12:45.

**Nelle pagine seguenti mappa, indicazioni di svolgimento e penalità del percorso TTA.**

4° Triathlon MTB di PREDAZZO – Circuito TTA – Cuccioli e Minicuccioli



## TTA Ciclismo – Prova individuale a cronometro con penalità

### **Partenza.**

**T1.** L'atleta indossa il casco ed il pettorale e prende la bicicletta

**Mountline** L'atleta sale sulla bici dopo la linea

**1. Serie di coni distanziati di 2m**

**2. Strettoia** (ingresso 60cm, uscita 15cm)

**3. Sottopassaggio di altezza 1,5m**

**4. Curva.** L'atleta deve mantenere la traiettoria all'interno dei cinesini.

**5. Borraccia.** L'atleta prende la borraccia, con la mano destra o sinistra e, mantenendo l'altra mano sul manubrio, posa la borraccia nel cestino

**6. Doppi coni.** L'atleta passa all'interno della serie di doppi coni

**7. Otto.** Traiettoria ad "otto", da fare senza poggiare i piedi per terra

**8. Serie di coni.**

**9. Strettoia** (ingresso 60cm, uscita 15cm).

**10. Sottopassaggio di altezza 1,5m**

**11. Otto.** Traiettoria ad "otto", da fare senza poggiare i piedi per terra

**Dismount-line.** L'atleta sale sulla bici prima della linea

**12. Doppi coni.** La bicicletta, condotta dall'atleta passa con entrambe le ruote all'interno della serie di doppi coni

**T2.** L'atleta lascia la bicicletta, toglie il casco, gira il pettorale e corre verso l'arrivo.

## TTA CICLISMO

Penalità in secondi, aggiunte al tempo finale, in seguito ad errori tecnici nella esecuzione della prova TTA Ciclismo

INFRAZIONE	PENALITÀ IN SECONDI AGGIUNTI AL TEMPO FINALE
1. Falsa partenza	10s
2. Infrazione al regolamento in T1	a.) Squalifica per infrazioni gravi che da RT comportano la squalifica o che compromettono la sicurezza come: - indossa male il casco - prende la bici prima di indossare il casco  b) 10s per infrazioni che da RT comportano ammonizione
3. mancato rispetto della mount/dismount line	10s. Non è possibile tornare indietro e ripetere
4. prende o salta un cono piccolo alle stazioni (1) e (4)	3s se lo tocca (spostandolo) o se lo salta È vietato tornare indietro per rifare il cono saltato
5. prende o salta uno cono grande alle stazioni (6,7,8,11,12)	5s se lo tocca (spostandolo) o se lo salta È vietato tornare indietro per rifare il cono saltato
6. non riesce a fare il sottopassaggio (stazioni 3 e 10)	3s se non ci riesce e 5s se non ci prova
7. poggia uno o due piedi nelle stazioni 7 e 11	3s
8. non riesce a fare la strettoia (stazioni 2 e 9)	3s se non ci riesce e 5s se non ci prova
9. non riesce a prendere la borraccia oppure la prende e gli cade (5)	3s se la prende e gli cade e 5s se non ci prova (è vietato fermarsi per tentare di riprenderla)
10. non mette la borraccia nel cestino (5)	3s se la prende e gli cade e 5s se non ci prova (è vietato tentare di farlo successivamente)
11. non riesce a condurre la bicicletta all'interno dei coni doppi (stazione 12)	3s se non ci riesce e 5s se non ci prova per ognuna delle quattro coppie di coni



**PREDAZZO**  
*Sport is life* sport.com

