



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

Ufficio Scolastico Provinciale di Roma

Coordinamento del Servizio di Educazione Motoria Fisica Sportiva

Via Luigi Pranciani, 32 – 00185 Roma – ☎ 0677392320 - 📠 0677392438

sito: http://www.lazio.istruzione.it/csa/csa_roma.shtml

✉ rosalba.marchetti@istruzione.it

MPI AOOUSPRM Registro Ufficiale

Prot. n. 3676

Uscita

Roma, 2/03/2010

Ai Dirigenti delle Istituzioni Scolastiche secondarie

di primo e secondo grado di Roma e provincia

Oggetto: Finale Provinciale Duathlon 2009-2010.

Questo Ufficio, in collaborazione con il Comitato Regionale della Federazione Italiana Triathlon, il CP del CONI Roma ed il Comune di Roma, organizza le gare di Triathlon per le scuole di I e II grado di Roma e Provincia.

La Finale Provinciale di Duathlon si terrà il giorno **19 marzo 2010 alle 9.30 presso il Cus Roma - Centro Universitario Sportivo (via delle Fornaci di Tor di Quinto snc).**

La Finale di Aquathlon e/o Triathlon conclusiva si disputerà a maggio 2010 in luogo ancora da destinarsi.

PROGRAMMA DUATHLON

- ore 9.30 ritrovo e verifica iscrizioni – formazione batterie, assegnazione biciclette e caschi da ciclismo (scuole secondarie 1° grado)
- ore 10.00 partenza prima batteria maschile – 1° grado - a seguire le successive batterie
- ore 10.30 partenza prima batteria femminile – 1° grado - a seguire le successive batterie
- ore 10.45 premiazioni - 1° grado
- ore 10.30 ritrovo e verifica iscrizioni – formazione batterie, assegnazione biciclette e caschi da ciclismo (scuole secondarie 1° grado)
- ore 11.00 partenza prima batteria maschile Allievi – 2° grado - a seguire le successive batterie
- ore 11.30 partenza prima batteria femminile Allieve – 2° grado - a seguire le successive batterie
- ore 12.00 partenza prima batteria maschile Junior – 2° grado - a seguire le successive batterie
- ore 12.30 partenza prima batteria femminile Junior – 2° grado - a seguire le successive batterie
- ore 13.00 premiazioni - 2° grado

RM

N.B. – Sarà cura dell'organizzazione mettere a disposizione la mountainbike (è vietato l'uso della bicicletta da corsa) per coloro che non potranno partecipare con la propria – lo stesso dicasi per il casco. Sarà comunque di grande aiuto la partecipazione con la mountainbike di proprietà.

Può partecipare un numero illimitato di studenti.

Le scuole interessate dovranno far pervenire l'iscrizione (v. modello allegato) agli indirizzi coo.edu.fis.rm@istruzione.it e marcocomotto@minervaroma.it **entro il giorno 15 marzo 2010.**

Ammissione

- Le scuole si dovranno presentare all'incontro con il Modello di iscrizione allegato.
- Gli studenti dovranno essere muniti di documento d'identità per il riconoscimento (documento personale o modello di certificazione della scuola).
- Le rappresentative scolastiche dovranno essere accompagnate da personale docente della scuola di appartenenza. La conduzione tecnica sui luoghi di gara è affidata di norma al docente di educazione fisica o in alternativa ad un docente cultore della materia e in nessun caso, pena l'esclusione, a personale estraneo alla scuola.
- Per tutti gli studenti partecipanti ai Giochi Sportivi Studenteschi è previsto il controllo sanitario per la pratica di attività sportive non agonistiche a norma del D.M. 28 Febbraio 1983 e del D.P.R. 272/00.

Categorie:

Ragazzi, Ragazze	1998 – (1999)
Cadetti, Cadette	1996 - 1997
Allievi e Allieve	94 – 95 – (96)
Juniores maschile e femminile	1993 e precedenti

Per qualsiasi informazione rivolgersi al docente referente Prof. **Marco Comotto cell. 335 6355176.**

IL DIRIGENTE
Giuseppe Minichiello

Allegati
Modello di iscrizione
Scheda tecnica del regolamento di I, II grado
Cartina topografica

RM

POSIZIONE / ISCRIZIONE DEI PARTECIPANTI ALL'INCONTRO

REGIONE _____ PROVINCIA _____ COMUNE _____

SCUOLA / ISTITUTO _____ INDIRIZZO _____

TEL. _____ FAX _____ E-MAIL _____

LUOGO DELL'EVENTO _____ DATA _____

DISCIPLINA _____ MAS. FEM. 1°GRADO 2°GRADO **N.B. - INDICARE con X nella casella MTB LA NECESSITA' DELLA MESSA A DISPOSIZIONE DELLA BICICLETTA**

	Cognome	Nome	Data di nascita (gg/mm/aaaa)			MTB
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

Accompagnatori

			Cognome	Nome
1	Prof.ssa	Prof.		
2	Prof.ssa/Sig.ra	Prof./Sig.		

Si dichiara che tutti gli atleti in elenco sono iscritti e frequentanti e sono stati sottoposti al controllo sanitario per la pratica di attività sportive NON agonistiche a norma del D.M. del 28 /02/1983.

DATA:

In fede
Timbro e firma

REGOLAMENTO TRIATHLON I GRADO

Programma Tecnico

1. Triathlon (25 m nuoto, 1 km ciclismo, 250m corsa a piedi)
2. Duathlon (200 m corsa a piedi, 1 km ciclismo, 200 m corsa a piedi)
3. Aquathlon (25 m nuoto + 500 m di corsa)

Rappresentativa di Istituto

La rappresentativa di istituto è composta da 3 alunni/e.

Partecipazione

Gli istituti possono liberamente scegliere 1, 2 o tutte e 3 le prove del programma tecnico (Triathlon, Biathlon, Aquathlon) alle quali aderire.

La partecipazione delle rappresentative scolastiche alle fasi seguenti a quella d'istituto viene stabilita dalla C.O.P.

Impianti ed attrezzature

Dove prevista si può usare qualsiasi tipo di bicicletta. E' fatto obbligatorio l'uso del casco.
Prova di Triathlon.

La piscina può essere di 25 m. o di 50 m. La zona di transizione deve essere ben delimitata e riservata solo ai partecipanti. Il percorso di ciclismo e di corsa può essere allestito su qualsiasi tipo di terreno (asfalto, terra, pista di atletica, erba). La prova viene svolta tutta di seguito.

Prova di Duathlon.

Stesse indicazioni del triathlon, mancando, però, la fase in piscina.

Aquathlon con partenza ad Handicap.

Si effettua per prima la prova di nuoto registrando il tempo impiegato da ogni concorrente.

Alla prova di corsa parte per primo il miglior tempo del nuoto, a seguire con il distacco accumulato (nella 1° prova) gli

altri concorrenti. Vince chi arriva primo al traguardo della corsa.

Punteggi e Classifiche.

Sono previste classifiche distinte maschile e femminile.

A tutti i partecipanti viene attribuito il punteggio corrispondente alla classifica finale, come segue: 1 punto al 1°, 2 al 2°

3 al 3°, fino all'ultimo classificato. Ai ritirati viene dato il punteggio dell'ultimo + 1.

La classifica per rappresentative scolastiche maschile si ottiene sommando i punteggi dei primi 3 M. Altrettanto viene

fatto per la classifica femminile. Vince la squadra con meno punti.

Alla fase successiva partecipano la prima squadra M e F.

Casi di parità

Ai fini della qualificazione alle fasi successive, in caso di parità fra 2 o più rappresentative, prevale quella che ottiene il migliore risultato:

1. classifica individuale

REGOLAMENTO TRIATHLON II GRADO

Programma Tecnico

1. Triathlon (25 m Nuoto, 1 km ciclismo, 250m corsa a piedi)
2. Duathlon (200 m corsa a piedi, 1 km ciclismo, 200 m corsa a piedi)
3. Aquathlon (25 m nuoto + 1000 m di corsa)

Rappresentativa di Istituto

La rappresentativa di istituto è composta da i primi 3 M della classifica individuale.

Analogo criterio per le F.

Partecipazione

Gli istituti possono liberamente scegliere 1, 2 o tutte e 3 le prove a cui aderire.

La partecipazione delle rappresentative scolastiche alle fasi seguenti a quella d'istituto viene stabilita dalla C.O.P.

Impianti ed attrezzature

Dove prevista si può usare qualsiasi tipo di bicicletta. E' fatto obbligatorio l'uso del casco. Prova di Triathlon.

La piscina può essere di 25 m. o di 50 m. La zona di transizione deve essere ben delimitata e riservata solo ai partecipanti. Il percorso di ciclismo e di corsa può essere allestito su qualsiasi tipo di terreno (asfalto, terra, pista di atletica, erba). La prova viene svolta tutta di seguito.

Prova di Duathlon.

Stesse indicazioni del triathlon, mancando, però, la fase in piscina.

Aquathlon con partenza ad Handicap.

Si effettua per prima la prova di nuoto registrando il tempo impiegato da ogni concorrente.

Alla prova di corsa parte per primo il miglior tempo del nuoto, a seguire con il distacco accumulato (nella 1° prova) gli

altri concorrenti. Vince chi arriva primo al traguardo della corsa.

Punteggi e Classifiche.

Sono previste classifiche distinte maschile e femminile.

A tutti i partecipanti viene attribuito il punteggio corrispondente alla classifica finale, come segue: 1 punto al 1°, 2 al 2°;

3 al 3°, fino all'ultimo classificato. Ai ritirati viene dato il punteggio dell'ultimo + 1.

La classifica per rappresentative scolastiche maschile si ottiene sommando i punteggi dei primi 3 M. Altrettanto viene

fatto per la classifica femminile. Vince la squadra con meno punti.

Alla fase successiva partecipano la prima squadra M e F.

Casi di parità

Ai fini della qualificazione alle fasi successive, in caso di parità fra 2 o più rappresentative, prevale quella che ottiene il migliore risultato:

1. classifica individuale



indicazioni per raggiungere il CUS - Centro Universitario Sportivo Roma