



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**IL comitato ASC regione  
Lombardia organizza in  
collaborazione con la SSD Life.it:**



# **TRIATHLON AEROBICO INDOOR**

## **3° tappa – Campionato Regionale-**

### **CORSA – CICLING – VOGATORE**

Sabato 21 dicembre 2019 dalle ore 10.00 alle ore 18.00 presso il centro LIFE.IT di Seregno in via Milano 35/37 a Seregno (MB); iscrizioni presso la sede del centro sportivo oppure tramite sito alla voce triathlon aerobico; possono partecipare gli atleti dei centri sportivi affiliati ad A.S.C. e presenti sul territorio della Lombardia.

Il Triathlon è uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine una prova di corsa su tapis roulant, una di pedalata su bike da palestra e una di vogata su simulatore, senza interruzione. Il triathlon è divertimento, salute, sfida con sé stessi. E' uno sport giovane, nuovo, che accomuna insieme tre discipline in un'unica prova.

*Come prepararsi, in palestra, alle gare di Triathlon aerobico: in palestra si costruiscono le basi per una resa migliore durante le gare. L'allenamento presso il centro sportivo è importante perché si possa potenziare e migliorare la capacità aerobica; è un allenamento delicato da gestire, meglio se seguiti da trainer esperti. Qualche suggerimento: dopo ogni serie di ripetizioni alle macchine o sessione di utilizzo dei pesi, la cosa migliore sarebbe fare qualche esercizio con le varie andature classiche (skip, corsa calciata, saltelli ecc.) seguite da brevi accelerazioni di sprint su 20-30 m. In caso contrario, si possono fare al termine dell'allenamento due o tre serie di allunghi a velocità progressiva di 40-60-80 m camminando nella fase di recupero e facendo una pausa di 3' fra un blocco di sprint e quello successivo.*

#### **CATEGORIE:**

- **UOMINI 18-25 ANNI**
- **UOMINI 26-35 ANNI**
- **UOMINI 36-45 ANNI**
- **UOMINI 46-55 ANNI**
- **UOMINI 56-65 ANNI**
- **UOMINI OVER 66**
  
- **DONNE 18-25 ANNI**
- **DONNE 26-35 ANNI**
- **DONNE 36-45 ANNI**
- **DONNE 46-55 ANNI**
- **DONNE 56-65 ANNI**
- **DONNE OVER 66**

## **REGOLAMENTO:**

- 1- **Iscrizioni gratuite** presso la sede del centro sportivo oppure tramite sito alla voce triathlon aerobico; possono partecipare gli atleti dei centri sportivi affiliati ad A.S.C. e presenti sul territorio della Lombardia.
- 2- LA COMPETIZIONE DI TRIATHLON INDOOR VERTERÀ SU 3 PROVE: **CORSA SU TAPIS-ROULANT, PEDALATA SU CICLETTE E VOGATORE**
- 3- I PARTECIPANTI AVRANNO LA POSSIBILITÀ DI DISPUTARE LE PROVE INIZIANDO QUANDO VOGLIONO DALLE 10.00 DI SABATO MATTINA, L'ULTIMO ORARIO BUONO PER INIZIARE LE PROVE SONO LE 17,30 DELLO STESSO.
- 4- PASSARE DA UNA PROVA E L'ALTRA NON PREVEDE RECUPERO;  
ordine attività
- 5- **Prima prova: PROVA SU VOGATORE:** PERCORRERE IN 10 MINUTI LA MAGGIOR DISTANZA POSSIBILE CON RESISTENZA 6 PER GLI UOMINI E RESISTENZA 4 PER LE DONNE.
- 6- **Seconda prova: PROVA DI CORSA:** PERCORRERE IN 12 MINUTI LA MAGGIOR DISTANZA POSSIBILE CON PENDENZA 0,5 DEL TAPIS ROULANT (TEST DI COOPER). NON È CONSENTITO L'APPOGGIO DELLE MANI SUL TAPIS ROULANT, QUALSIASI APPOGGIO INVALIDERÀ LA PROVA.
- 7- **Terza prova: PROVA DI PEDALATA SU BIKE:** PERCORRERE LA MASSIMA DISTANZA POSSIBILE IN 15 MINUTI DI PEDALATA SU CICLETTE. LA CICLETTE AVRÀ UNA RESISTENZA DI 3.0 PER LE DONNE E DI 4.0 PER GLI UOMINI. È CONSENTITO APPOGGIARSI O STACCARSI DAL SELLINO PURCHÈ I PIEDI NON SI STACCHINO MAI DAI PEDALI DURANTE LA PROVA.
- 8- AL TERMINE DELLE PROVE VERRÀ STILATA UNA CLASSIFICA DELLE SINGOLE PROVE E VERRÀ ASSEGNATO UN PUNTEGGIO: (ES. AL PRIMO POSTO 1 PUNTO – AL SECONDO POSTO 2 PUNTI – AL TERZO POSTO 3 PUNTI – E COSÌ VIA). LA SOMMA DEI PUNTEGGI DELLE 3 PROVE DETERMINERÀ IL RISULTATO FINALE. OVVIAMENTE CHI AVRÀ TOTALIZZATO MENO PUNTI AVRÀ IL MIGLIOR PIAZZAMENTO.
- 9- **Premiazioni: Gli atleti classificati ai primi 3 posti saranno premiati con medaglie di merito e medaglie di partecipazioni a tutti gli altri**

# TRIATHLON INDOOR

ATLETA: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

## CATEGORIA:

- |                                 |                                  |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>         |
| <input type="checkbox"/> UOMINI | <input type="checkbox"/> 18-25   | <input type="checkbox"/> 46 - 55 |
| <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>         |
| <input type="checkbox"/> DONNE  | <input type="checkbox"/> 26 - 35 | <input type="checkbox"/> 56 - 65 |
|                                 | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>         |
|                                 | <input type="checkbox"/> 36 - 45 | <input type="checkbox"/> OVER 66 |

PROVA:		
CORSA	TEMPO: 12 MINUTI	DISTANZA PERCORSO:
PEDALATA	TEMPO: 15 MINUTI	DISTANZA PERCORSO:
VOGATA	TEMPO: 10 MINUTI	DISTANZA PERCORSO:

SKATING:    CORSA: \_\_\_\_\_    PEDALATA: \_\_\_\_\_    SOLLEVAMENTO: \_\_\_\_\_

POSIZIONAMENTO: \_\_\_\_\_