



Accademia Lucana Educatori Fisici



Associazione Provinciale Diplomi ISEF & LSM Taranto

Potenza, 30 agosto 2016

Allegati

1. Bozza del programma del corso
2. Regolamento della gara
3. Moduli di iscrizione gara

A tutti gli USR
All'ANCEF

Oggetto: "Sport sul mare, benessere per ogni età" e trofeo "Triathlon sul mar Jonio".

L'APDI Taranto e l'AEFL di Potenza organizzano il 14-15-16 ottobre 2016, con la collaborazione del Circolo Velico Lucano Marina di Policoro (MT) ed i comitati regionali pugliese e lucano della federazione italiana Triathlon, il Corso di formazione "Sport sul mare, benessere per ogni età" ed trofeo "Triathlon sul mar Jonio". Al corso possono partecipare i docenti di educazione fisica, al trofeo di Triathlon e Duathlon possono iscriversi le scuole di primo e secondo grado secondo le norme specificate nel regolamento allegato.

Le iscrizioni potranno essere effettuate, entro il 26 settembre, on line tramite il sito www.aefl.it o inviando il modulo allegato, agli indirizzi email riportati nel programma. Le spese di vitto e alloggio per i docenti che parteciperanno al corso di formazione sono gratuite.

Il presidente AEFL Donato Gerardi	Il presidente APDI Sergio Ricci
--------------------------------------	------------------------------------

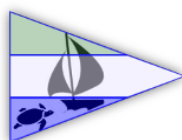


Accademia Lucana Educatori Fisici



Associazione Provinciale Diplomi ISEF & LSM Taranto

in collaborazione con



Circolo Velico Lucano Marina di Policoro (MT) e CR pugliese e lucano della federazione italiana Triathlon

organizzano il corso di formazione
“Sport sul mare, benessere per ogni età”

ed il Trofeo

“Triathlon sul mar Jonio”

Programma

Circolo Velico Lucano Marina di Policoro (MT)
14-16 ottobre 2016

14 ottobre

ora	attività
10.00 - 14.00	arrivo e sistemazione corsisti e scuole
16.30 - 19.30	corso di formazione
16.30 - 19.30	allenamenti partecipanti al torneo
20.00	cena

15 ottobre

ora	attività
8.00	colazione
9.00 - 12.00	corso di formazione
10.00 - 12.00	gare triathlon e duathlon (triathlon scuole secondo grado, duathlon primo grado)
13.00	pranzo
16.00 - 18.00	gare triathlon e duathlon

ora	attività
17.00 - 19.30	corso di formazione
20.00	cena

16 ottobre

ora	attività
8.00	colazione
9.00 - 11.00	corso di formazione
11.30	consegna attestati di partecipazione
12.00	premiazione torneo
13.00	pranzo
15.00	partenze (pranzo al sacco per partenze anticipate)

Spese per l'iscrizione

Corso di formazione

- Per tutti gli iscritti alla **CAPDI ed alle associazioni confederate**, la partecipazione sarà **totalmente gratuita**. (corso di aggiornamento, vitto e alloggio), spese di viaggio a carico dei partecipanti
- Per i partecipanti **non iscritti** la **quota di iscrizione al corso è di 50 euro** (cinquanta/00), vitto e alloggio gratuito, il versamento della quota potrà essere effettuato nella sede del corso
- Sarà comunque possibile iscriversi in loco alla APDI o AEFL.
- Il programma dettagliato delle attività sarà inviato dopo le iscrizioni. Gli sport inclusi nel programma saranno: vela, orienteering, triathlon, beach volley, beach tennis, windsurf, kitesurf

Trofeo Triathlon e Duathlon

- Quota per le spese di soggiorno: 40 euro (quaranta/00) giornaliere per ogni alunno da versare a: Circolo Velico Lucano Marina di Policoro (MT) - Tel. 0835.91.00.97 - 0835.185.10.50

Altre informazioni

- Il corso di formazione si svolgerà solo con un numero minimo di 20 iscrizioni
- La gara si svolgerà solo con un numero minimo di 5 squadre iscritte per ogni categoria
- Le squadre di Triathlon e Duathlon dovranno essere composte da tre atleti/e
- Scuola primo grado nati negli anni: 2003-2004 anche miste (maschi e femmine)
- Scuola secondo grado:

Categoria Allievi: nati negli anni 2000 - 2001 -2002 (2003 nei casi di studenti in anticipo) anche miste

Categoria Juniores: nati negli anni 1998/1999 anche miste

- Ogni scuola potrà iscrivere più di una squadra
- Biciclette e caschi di protezione saranno disponibili sui campi di gara

Moduli di Iscrizione
da inviare entro il 26 Settembre 2016

Corso di formazione:

- compilare il modulo online su www.aefl.it
- oppure inviare una email specificando nome, cognome, scuola a: info@aefl.it oppure apditaranto@gmail.com

Trofeo di Triathlon e Duathlon

- compilare il modulo on line su www.aefl.it
- inviare i moduli allegati A e B in formato PDF allegati

REGOLAMENTO GARA DUATHLON

Categorie

Nati negli anni: 2003-2004 anche miste (maschi e femmine)

Regolamento tecnico

La gara di Duathlon, si compone di una prima frazione di corsa, dove gli alunni partono tutti assieme e percorrono il percorso tracciato, al termine del quale arrivano in un'area chiusa, definita Zona Cambio, dove trovano posizionata la MTB (bicicletta mountain bike) al posto corrispondente al proprio numero di pettorale. Escono dalla zona Cambio con la bici a mano, vi salgono sopra e proseguono senza interruzioni di gara con la frazione ciclistica sul relativo tracciato, al termine del quale ritornano alla Zona Cambio e posizionano la MTB al proprio posto; escono di nuovo dalla Zona Cambio per effettuare la frazione finale di corsa che li porta al traguardo. Tutta la competizione è senza interruzione alcuna, cioè il tempo è totale.

Queste sono le distanze di gara: Corsa 200mt. – Ciclismo con MTB 600mt. – Corsa 200mt. Si può usare qualsiasi tipo di bicicletta. E' fatto obbligatorio l'uso del casco.

Squadre

La squadra (3 alunni) è formata da femmine e maschi che effettuano ciascuno la propria frazione di gara completa, dando il cambio al frazionista successivo.

Classifica

Vince la squadra che totalizza il tempo migliore.

Altre informazioni

La partecipazione di alunni disabili sarà concordata secondo i livelli di disabilità in relazione alle caratteristiche della specialità sportiva del Triathlon.

Gli Alunni che decideranno di partecipare al Trofeo "Triathlon sul mar Jonio" dovranno consegnare agli Insegnanti il Certificato medico per Attività Sportiva non agonistica.

REGOLAMENTO GARA TRIATHLON

Categorie:

Categoria Allievi: nati negli anni 2000 - 2001 -2002 (2003 nei casi di studenti in anticipo) anche miste

Categoria Juniores: nati negli anni 1998/1999 anche miste

Regolamento tecnico

Si può usare qualsiasi tipo di bicicletta. E' obbligatorio l'uso del casco. La gara di nuoto si svolge in ambiente marino. La prova viene svolta tutta di seguito. 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.

Categoria Allievi: 25 m nuoto, 800 m ciclismo, 200m corsa a piedi

Categoria Juniores: 25 m nuoto, 1 km ciclismo, 300m corsa a piedi

Squadre

La squadra (3 alunni) è formata da femmine e maschi che effettuano ciascuno la propria frazione di gara completa, dando il cambio al frazionista successivo

Classifica

Vince la squadra che totalizza il tempo migliore.

Altre informazioni

La partecipazione di alunni disabili sarà concordata secondo i livelli di disabilità in relazione alle caratteristiche della specialità sportiva del Triathlon.

Gli Alunni che decideranno di partecipare al Trofeo "Triathlon sul mar Jonio" dovranno consegnare agli Insegnanti il Certificato medico per Attività Sportiva non agonistica.

“Triathlon sul mar Jonio”
Circolo Velico Lucano Marina di Policoro (MT)
14-16 ottobre 2016

SCHEMA DI ADESIONE SCUOLE

Tipo di scuola ☐ *Secondaria I°* ☐ *Secondaria II°*

ISTITUTO _____ COD MEC. _____

Città _____ Prov _____ C.A.P. _____ E-mail _____

Tel _____ Fax _____

Via _____

Docente di Educazione Fisica referente _____

cell docente _____ indirizzo mail docente _____

Cognome Nome

info@aeft.it - apditaranto@gmail.com

www.aeft.it

Lì, _____ data _____

Il Dirigente Scolastico

14-16 ottobre 2016