

# Triathlon – Forme caratteristiche: Cambiare disciplina in modo conforme al regolamento

La transizione vale come quarta disciplina, perché è parte integrante del triathlon, la eserciti e l'automatizzi in allenamento. Il regolamento stabilisce le condizioni per entrambe le transizioni. Nei moduli di apprendimento digitali «[Transizione](#)» e «[Regole e materiale a livello Foundation](#)» trovi ulteriori informazioni al riguardo.

## Transition triathlon

Gli atleti sono in grado di svolgere le transizioni in condizioni simili a quelle di una gara e di attenersi alle regole.



A gruppi di quattro, gli atleti svolgono un breve triathlon a staffette. Le distanze possono variare: ad esempio da 25 a 100 metri di nuoto, da 1000 a 5000 metri di bici e da 200 a 800 metri di corsa. Il primo atleta svolge la tratta a nuoto e la transizione nuoto-bici. Il secondo atleta svolge la tratta in bicicletta e la transizione bici-corsa. Il terzo atleta si occupa della tratta a corsa e della transizione corsa-nuoto. Infine, il quarto atleta svolge il percorso a nuoto e la transizione nuoto-bici e così via fino a quando ogni atleta ha completato tutte e tre le discipline e le transizioni (4 ripetizioni in totale).

## più facile

- Sostituire la sezione di nuoto con una corsa a ostacoli con cuffia e occhialini da nuoto
- Svolgere l'esercizio sotto forma di aquathlon (sequenza di nuoto/corsa)

- Svolgere l'esercizio sotto forma di duathlon (sequenza di bici/corsa)
- Accorciare le distanze

## più difficile

- Sostituire le solite discipline con altre (ad es. percorso subacqueo al posto del nuoto, basket al posto della bicicletta e corsa con i sacchi al posto della corsa)
- Completare questo "Transition Triathlon" con ulteriori discipline e adattare di conseguenza la grandezza del gruppo
- Far svolgere agli atleti più bravi il percorso a nuoto con la muta o quello in bicicletta con i pedali a sgancio rapido
- Svolgere il «Transition Triathlon» come gara individuale a tempo

**Materiale:** Materiale da gara: materiale da nuoto, bicicletta, casco, scarpe da corsa, porta pettorale, terreno adatto per una gara (ad es. prato fuori dalla piscina), materiale per marcare e definire la zona di transizione (ad es. gessi o nastri)

## Game of Transitions

Gli atleti sono in grado di cambiare direzione, orientarsi e svolgere in modo mirato dei movimenti automaticizzati, il tutto sotto pressione.



Gli atleti sono posizionati dietro la linea di partenza a piedi nudi, indossando cuffia e occhialini da nuoto. Il casco e le scarpe da ginnastica sono pronti nella zona di transizione, a circa 20 metri dalla linea. Al segnale gli atleti partono, si tolgono il più rapidamente possibile cuffia e occhialini, li depongono nella zona di transizione, indossano le scarpe e il casco e tornano correndo alla linea di partenza (transizione 1). Dopo una breve pausa

ripartono verso la zona di transizione dove depongono correttamente il loro casco (le scarpe le tengono ai piedi) e tornano di nuovo alla linea di partenza (transizione 2).

## più facile

- Eseguire l'esercizio senza la pressione del tempo
- Suddividere la transizione 1: deporre cuffia e occhiali e tornare alla partenza; ripartire dopo una pausa, indossare scarpe e casco prima di tornare alla linea di partenza.
- Svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta: eseguire le transizioni in un dato ordine e poi passare il testimone al compagno di squadra successivo
- Aumentare la durata della pausa

## più difficile

- Svolgere la transizione 1 e 2 una dopo l'altra senza pausa
- Inserire la bicicletta: nella transizione 1 prendere la bici e spingerla, nella transizione 2 riportarla e deporla correttamente
- Svolgere la transizione 1 dopo una breve sezione di nuoto
- Invertire l'ordine delle transizioni
- Utilizzare altri oggetti (ad es. elastico per il numero di partenza, muta)

**Materiale:** Attrezzatura agonistica: ad es. materiale da nuoto, attrezzatura ciclistica, scarpe da corsa, porta pettorale



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**