

PROPUNERE BAREME 2023

NR. 2023011901 din 19.01.2023

Vor exista 3 categorii de evaluari**1. Evaluarea nivelului sportivilor legitimati la cluburile de triatlon afiliate FR Triatlon**

Fiecare club isi organizeaza aceste norme de control in perioada 30 ianuarie – 26 Martie de minim 2 ori cu minim 4 saptamani intre evaluari.

Mecanism

Ramane mecanismul din 2022

Participare

Pot participa numai sportivii cu legitimație anuală FR Triatlon pe 2021 care fac parte dintr-un club sportiv afiliat FR Triatlon.

Excepția de la regulă fiind pentru copiii legitimați la cluburi în 2022

- In baza rezultatelor obtinute sportivii pot fi invitati la Baremele din etapa 3, Izvorani. 6-8 aprilie
- Cluburile implicate pot sa colaboreze pentru a da impreuna aceste norme de control
- Fiecare club va completa capul de tabel primit de la FR Triatlon, cu rezultatele obtinute
- Aceste norme de control sunt obligatorii pentru participarea in sezonul competitional la categoria cadeti & juniori

2. Participare la Criteriul Iernii si Criteriul Primaverii, evaluare tehnica la proba de Bicicleta si tranzitie

Ambele Criterii vor fi competitii foarte tehnice cu accent pe tranzitie, tehnica la proba de bicicleta si capacitatea de gestionare a efortului

Distantele vor fi:

700 m alergare - T1 - 4 km ciclism - T2 - 700 m alergare - T3 - 4km ciclism - T4 - 700 m alergare

Participarea la ambele criterii este obligatorie pentru sportivii care au sanse si isi doresc sa faca parte din lotul national

Participarea la aceste criterii are si scop educativ legat de respectarea regulilor si regulamentului

Traseul de bicicleta va fi unul foarte tehnic conform noilor tendinte din triatlonul Mondial care va forta sportivul sa ia decizii foarte rapide legat de abordare

Un alt scop este constientizarea nivelului tehnic la proba de Bicicleta atat al antrenorilor cat si al sportivilor

**3. Bareme pentru evaluarea nivelului sportivilor din lotul national 2022, Izvorani 6-9
Aprilie**

- Testari lactat
- Test biochimie in baza analizeor de sange
- Test vo2max
- Test metabolic & schimdb de gaze
- Test 3000 m alergare
- Test 800 m inot
- Incremental test
- Test postura
- Ecografie cardiaca
- Test felixibilitate
- Testari psihologice
- Alte analize si evaluari

Colegiul Antrenorilor:

- 1.Cristian Doicescu
- 2.Gabi Constantinescu
- 3.Alexandru Toma
- 4.Flavio Garmona
- 5.Crisan Iosif

Intocmit,

Antrenor Federal,

Iosif Crisan

