



STRONGERS SOCIAL CLUB ETS

REGOLAMENTO DI GARA

STRONGERS TRIATHLON INDOOR 2026

FRASCATI · 6 SETTEMBRE 2026



400 m

NUOTO



10 km

BIKEERG



2.500 m

RUNNING

Il presente regolamento disciplina lo svolgimento della manifestazione Strongers Triathlon Indoor 2026. L'iscrizione alla gara comporta l'accettazione integrale e incondizionata di quanto qui riportato. Le regole sono illustrate agli atleti in camera di chiamata durante il briefing tecnico che precede ogni batteria.

La Commissione Gara è l'organo competente per l'applicazione del presente regolamento e per ogni decisione relativa allo svolgimento della competizione.

ART. 1 FORMAT DI GARA

La competizione si articola in tre frazioni consecutive, intervallate da due zone di transizione. È ammessa la partecipazione sia in forma individuale sia in formula staffetta (Art. 17):

- **Frazione nuoto** – 400 metri, pari a 16 vasche in vasca da 25 metri
- **Transizione T1** – dalla vasca alla zona BikeErg
- **Frazione BikeErg** – 10.000 metri
- **Transizione T2** – dalla zona BikeErg alla zona di partenza della corsa
- **Frazione running** – circa 2.500 metri su percorso ad anello

La classifica finale è determinata dal tempo complessivo impiegato per completare le tre frazioni e le due transizioni, maggiorato delle eventuali penalità in tempo comminate dalla Commissione Gara.

ART. 2 ACCREDITO

L'atleta deve presentarsi al desk di accredito almeno un'ora prima dell'orario della propria batteria, come indicato nel foglio di convocazione allegato alla mail di conferma iscrizione.

Al desk è obbligatorio esibire un documento di identità in corso di validità. In assenza di documento non viene consegnato il pacco gara e non è consentita la partecipazione.

La presentazione oltre l'orario previsto comporta l'ammissione a discrezione della Commissione Gara, che può disporre l'esclusione dalla batteria o l'inserimento in una batteria successiva compatibilmente con il programma della manifestazione.

ART. 3 PACCO GARA E PETTORALE

Il pacco gara contiene il pettorale in duplice copia. La copia in carta semplice è di scorta e va utilizzata esclusivamente in caso di danneggiamento o smarrimento della prima.

Il pettorale va indossato sul petto, applicato alla maglietta durante la transizione T1, cioè al termine della frazione di nuoto. Non si nuota con il pettorale.

Il pettorale deve restare integralmente visibile dalla transizione T1 fino al transito sotto l'arco di arrivo.

ART. 4 NUMERO DI CORSIA

A ciascun atleta è assegnato un numero di corsia valido per l'intera gara. Il numero è indicato da appositi segnaposto in piscina, sulle BikeErg e negli spazi di transizione.

L'atleta che nuota in corsia 3 deve utilizzare la BikeErg 3 e lo spazio 3 in T2. L'utilizzo di una postazione diversa da quella assegnata comporta penalità.

ART. 5 RISCALDAMENTO

Il riscaldamento è consentito in piscina o su BikeErg solo dopo autorizzazione esplicita della Commissione Gara.

Non è consentito salire sulla BikeErg di riscaldamento bagnati o direttamente dopo il riscaldamento in vasca. Chi ha svolto il riscaldamento in acqua deve asciugarsi prima di utilizzare la BikeErg. La disposizione ha lo scopo di mantenere le postazioni asciutte e utilizzabili da tutti gli atleti in attesa.

La disposizione non si applica alla BikeErg di gara, dove il passaggio dall'acqua alla bici è parte integrante della prova.

ART. 6 CAMERA DI CHIAMATA E BRIEFING

Prima della competizione tutti gli atleti sono convocati in camera di chiamata per il briefing tecnico, durante il quale vengono illustrate le regole del presente regolamento e comunicata l'assegnazione dei lati di corsia.

La presenza è obbligatoria: l'atleta assente alla chiamata non viene ammesso alla batteria.



ART. 7 PREPARAZIONE E ASSEGNAZIONE CORSIE

A bordo vasca si accede con asciugamano, occhialini, cuffia e costume o equivalente tecnico. Le ciabatte sono facoltative.

La frazione nuoto è di 400 metri, pari a 16 vasche in vasca da 25 metri.

La piscina dispone di sei corsie, suddivise per batteria come segue:

CORSIA	ATLETI ASSEGNATI	NOTE
1	Atleta 1	Corsia laterale — atleta singolo
2	Atleti 2 e 3	Corsia centrale — corsia divisa
3	Atleti 4 e 5	Corsia centrale — corsia divisa
4	Atleti 6 e 7	Corsia centrale — corsia divisa
5	Atleti 8 e 9	Corsia centrale — corsia divisa
6	Atleta 10	Corsia laterale — atleta singolo

Le corsie laterali, adiacenti alla parete, ospitano un solo atleta; le corsie centrali ne ospitano due.

Le atlete sono inserite in corsia 1 o 6, oppure in corsia centrale con compagno di corsia dello stesso sesso.

ART. 8 PARTENZA

Gli atleti prendono la partenza all'interno della vasca, con una mano appoggiata al bordo. Non sono ammessi tuffi né partenze dal bordo o dal blocco.

Il segnale di partenza è dato dal fischio del Commissario di Gara. La partenza è simultanea per tutti gli atleti della batteria.

Costituisce falsa partenza il distacco della mano dal bordo prima del fischio.

ART. 9 CONDIVISIONE DELLA CORSIA

Nelle corsie centrali assegnate a due atleti la corsia è divisa longitudinalmente: ciascun atleta occupa la propria metà per tutta la durata della prova, sia in andata sia in ritorno.

Non si nuota in circolo. Ogni atleta mantiene stabilmente il proprio lato di corsia, indipendentemente dal fatto che venga raggiunto o superato dal compagno di corsia. Non sono previsti sorpassi: l'atleta più veloce prosegue sul proprio lato senza invadere quello altrui.

L'assegnazione dei lati viene comunicata in camera di chiamata durante il briefing e confermata a bordo vasca prima della partenza.

ART. 10 SVOLGIMENTO E CONDOTTA

STILE	La frazione di nuoto si svolge a stile libero. Non è consentita la nuotata a dorso.
VIRATA E TOCCO	La virata non è obbligatoria. È obbligatorio toccare la parete di fine corsia a ogni vasca, con qualsiasi parte del corpo. La vasca non validata dal tocco non viene conteggiata e la distanza deve essere completata. L'eventuale vasca non validata viene comunicata all'atleta al termine della frazione di nuoto; la comunicazione non avviene necessariamente durante la vasca o immediatamente dopo l'infrazione.
APPOGGIO SUL FONDO	È consentito sostare o mettersi in piedi sul fondo senza che ciò comporti squalifica, purché l'atleta non cammini e non ne tragga avanzamento.
CORDE E GALLEGGIANTI	È vietato tirarsi alle corde o ai galleggianti di delimitazione della corsia per avanzare.
ATTREZZATURE	Sono ammessi cuffia e occhialini. È vietato ogni dispositivo idoneo ad aumentare velocità, galleggiabilità o resistenza, quali pinne, palette, guanti palmati, alette, sostanze adesive o equivalenti.
CONDOTTA	Costituisce infrazione ogni comportamento che ostacoli un altro concorrente, incluso invadere una corsia diversa dalla propria, invadere il lato di corsia del compagno o interporsi in altro modo lungo il percorso, nonché ogni condotta antisportiva o irrispettosa nei confronti degli altri atleti, del personale e della Commissione Gara. L'infrazione intenzionale comporta la squalifica.

ART. 11 USCITA DALLA VASCA

Completate le 16 vasche, l'atleta esce dalla propria corsia il più rapidamente possibile senza ostacolare gli atleti che non hanno ancora terminato la prova.

Se necessita di uscire dalla scaletta, l'atleta deve attendere il via libera della Commissione Gara.

Uscito dalla vasca, l'atleta percorre la corsia blu fino alla postazione di transizione T1. È vietato correre sulla corsia blu e in tutte le aree bagnate.

Tutti gli oggetti lasciati in corsia e sulla postazione a bordo vasca vengono raccolti dagli addetti e riposti negli appositi spazi, accessibili esclusivamente a fine gara.



TRANSIZIONI E FRAZIONE BIKEERG - 10 KM

ART. 12 TRANSIZIONE T1

Le attrezzature necessarie alla prova su BikeErg possono essere posizionate in anticipo negli appositi spazi assegnati agli atleti in T1, in corrispondenza del proprio numero di corsia.

In T1 l'atleta indossa scarpe e maglietta, applica il pettorale sul petto e si dirige alla zona BikeErg.

L'atleta è invitato ad asciugarsi il più possibile prima di salire in sella.

ART. 13 FRAZIONE BIKEERG

La frazione BikeErg è di 10.000 metri.

L'atleta sale sulla BikeErg recante lo stesso numero della corsia di nuoto.

Damper e drag factor sono liberi: ciascun atleta li regola secondo le proprie esigenze, prima o durante la prova.

La regolazione della BikeErg può essere effettuata prima della gara, quando la postazione assegnata è libera e disponibile, oppure durante la transizione T1. Le regolazioni possono riguardare la configurazione ergonomica della BikeErg necessaria all'atleta. Il tempo impiegato per eventuali regolazioni effettuate in T1 è parte della transizione.

La regolazione è riservata esclusivamente all'atleta. Non è ammesso l'intervento di terzi, ivi compreso il personale dell'organizzazione: l'assistenza di terzi nella regolazione costituisce assistenza esterna non autorizzata.

Il reset del monitor prima di ogni batteria è a cura dei Commissari di Gara. È fatto divieto all'atleta di resettare, azzerare o modificare in qualsiasi modo i dati del monitor.

La frazione si considera conclusa al raggiungimento dei 10.000 metri sul monitor. Il cronometrista dedicato sorveglia il monitor e rileva il tempo di frazione. L'atleta può richiamare l'attenzione del cronometrista in prossimità della distanza; la chiamata non è condizione per la validità della rilevazione.

ART. 14 TRANSIZIONE T2

Le attrezzature per la prova di running possono essere lasciate in anticipo negli appositi spazi di T2 marcati con i numeri di corsia, corrispondenti alla corsia assegnata all'atleta.

Le attrezzature e gli effetti personali lasciati in T2 restano nella zona di transizione e sono recuperabili dall'atleta in T2 al termine della gara.



ART. 15 FRAZIONE RUNNING

Terminata la prova su BikeErg, l'atleta segue il percorso segnalato che lo porta a passare sotto l'arco di partenza della corsa.

Lungo tutto il percorso, bastone e anello, gli atleti devono mantenere la destra. Il percorso è a doppio senso di marcia: il mancato rispetto della tenuta di destra costituisce infrazione.

Superato l'arco, l'atleta percorre il bastone di collegamento di circa 55 metri fino all'innesto con il percorso ad anello, di circa 240 metri a giro, pari a 120 metri per direzione.

L'anello va percorso 10 volte complete. Completato il decimo giro, l'atleta non rientra nell'anello ma imbocca il bastone in direzione dell'arco di arrivo, dove viene rilevato il tempo finale.

55 m

BASTONE

10 * 240 m

ANELLO

≈ 2.500 m

TOTALE

Il conteggio dei giri è affidato al cronometrista dedicato, che accompagna l'atleta lungo il bastone e si posiziona all'innesto dell'anello per rilevare il numero di passaggi.

Al termine del nono giro, in corrispondenza dell'inizio del decimo, il cronometrista emette un fischio per segnalare all'atleta che si tratta dell'ultimo giro, quindi si trasferisce all'arco di arrivo dove attende il transito dell'atleta e rileva il tempo finale.

In caso di discordanza fa fede il conteggio del cronometrista. L'atleta che si presenta all'arrivo con un giro mancante viene rinviato a completarlo: l'arrivo è valido solo a giro completato. Il mancato fischio o un fischio errato non esonerano l'atleta dal completamento dei dieci giri previsti.

PRESIDIO DEL PERCORSO

Il percorso ad anello è presidiato da tre addetti, distinti dai cronometristi, per l'intera durata della frazione running. Gli addetti al percorso vigilano sul rispetto del senso di percorrenza, sulla tenuta della destra e sulla regolarità dei passaggi, e segnalano alla Commissione Gara le irregolarità rilevate.

I cronometristi dedicati restano liberi di spostarsi lungo il percorso secondo quanto previsto dall'Art. 16.

PLANIMETRIA DEL PERCORSO

La planimetria del percorso costituisce supporto operativo alle disposizioni del presente articolo ed è illustrata durante il briefing tecnico. La planimetria identifica almeno:

- il bastone di collegamento
- l'innesto nell'anello
- il senso di percorrenza
- il punto di conteggio dei giri
- il punto di uscita dall'anello dopo il decimo giro

- l'arco di arrivo
- gli eventuali punti di inversione o di separazione dei flussi

ART. 16 CRONOMETRAGGIO

A ciascun atleta è assegnato un incaricato al cronometraggio dedicato, che lo segue per l'intera gara: frazione nuoto, transizioni, BikeErg e frazione running.

L'incaricato al cronometraggio:

- conta le vasche durante la frazione nuoto e, al termine della quattordicesima vasca, segnala con un fischio l'inizio degli ultimi 50 metri, accompagnando il segnale acustico, per quanto possibile, con un segnale gestuale chiaro e inequivocabile rivolto all'atleta, quale un gesto di conferma con la mano
- sorveglia il monitor della BikeErg e rileva il tempo al raggiungimento dei 10.000 metri
- conta i giri della frazione running posizionandosi all'innesto dell'anello e segnala con un fischio l'inizio del decimo e ultimo giro, trasferendosi poi all'arco di arrivo
- rileva i tempi ai punti di transito e registra la prestazione finale sul cartellino di gara

Il conteggio dell'incaricato fa fede in caso di discordanza con quello dell'atleta. Il mancato fischio o un fischio errato non esonerano l'atleta dal completamento della distanza prevista per ciascuna frazione.

Non costituisce motivo di reclamo il semplice conteggio personale dell'atleta difforme da quello ufficiale. Resta ferma la facoltà della Commissione Gara di correggere errori materiali o di registrazione accertati sulla base dei dati ufficiali disponibili. Il principio si applica al conteggio delle vasche, al conteggio dei giri e alle rilevazioni del cronometrista.

TEMPI DI FRAZIONE E DI TRANSIZIONE

Il tempo di ciascuna frazione sportiva comprende esclusivamente il periodo compreso tra l'inizio e il termine effettivo della relativa disciplina. Il tempo intercorrente tra la conclusione di una disciplina e l'inizio di quella successiva costituisce tempo di transizione.

SEGMENTO	DECORRE DA	TERMINA A
Frazione nuoto	Segnale di partenza	Completamento dei 400 metri, coincidente con il tocco finale della parete al termine della sedicesima vasca
Transizione T1	Termine della frazione nuoto	Inizio effettivo della frazione BikeErg
Frazione BikeErg	Inizio effettivo della prova sulla BikeErg	Raggiungimento dei 10.000 metri sul monitor
Transizione T2	Termine della frazione BikeErg	Inizio effettivo della frazione running
Frazione running	Inizio effettivo della corsa	Transito sotto l'arco di arrivo

I tempi ufficiali sono rilevati al centesimo di secondo.

Il tempo totale include entrambe le transizioni: non sussistono intervalli temporali non attribuiti tra il segnale di partenza e il transito sotto l'arco di arrivo.

ART. 17 STAFFETTE

La manifestazione ammette la partecipazione di squadre in formula staffetta.

COMPOSIZIONE	Ogni staffetta è composta da tre atleti, uno per ciascuna frazione. Non è ammesso che un atleta copra più di una frazione.
DISTANZE	Le distanze sono identiche a quelle della gara individuale: 400 metri nuoto, 10.000 metri BikeErg, circa 2.500 metri running.
CORSIE E POSTAZIONI	Le staffette sono assegnate alle corsie 1 e 6, a occupazione singola. Il numero di corsia assegnato alla squadra vale per l'intera gara: vasca, BikeErg e spazi di transizione T1 e T2. Gli atleti in attesa del proprio turno stazionano esclusivamente negli spazi di transizione assegnati alla squadra, senza occupare le vie di transito degli altri concorrenti.
PETTORALI	Ogni atleta indossa un proprio pettorale, secondo la numerazione dedicata alle staffette. Nessun elemento identificativo viene scambiato al cambio.
PASSAGGIO DI CONSEGNE	Il cambio avviene all'interno dello spazio di transizione assegnato alla squadra, in T1 tra la frazione nuoto e la frazione BikeErg e in T2 tra la frazione BikeErg e la frazione running. Il cambio si perfeziona mediante contatto fisico tra l'atleta uscente e l'atleta entrante. L'atleta entrante non può lasciare lo spazio di transizione prima del contatto. Il cronometraggio è continuo: il tempo della frazione uscente si chiude e quello della frazione entrante si apre nell'istante del contatto. Il tempo complessivo della squadra decorre dal fischio di partenza al transito dell'ultimo atleta sotto l'arco di arrivo.
CLASSIFICA	Le staffette concorrono in una classifica separata, distinta da quella individuale.

PENALITÀ STAFFETTE

INFRAZIONE	SANZIONE
Partenza dell'atleta entrante prima del contatto fisico	30"
Cambio effettuato fuori dallo spazio di transizione assegnato	30"
Stazionamento degli atleti in attesa fuori dallo spazio assegnato, con intralcio ad altri concorrenti	30"
Atleta che copre più di una frazione	Squalifica della squadra

ART. 18 PENALITÀ

Non essendo prevista una penalty box, tutte le penalità in tempo vengono sommate al tempo finale e riportate nella classifica ufficiale con l'indicazione della causale.

La Commissione Gara è giudice unico sull'accertamento delle infrazioni e sull'applicazione delle penalità.

ACCREDITO, RISCALDAMENTO E CAMERA DI CHIAMATA

INFRAZIONE	SANZIONE
Presentazione all'accredito oltre l'orario previsto	Ammissione a discrezione della Commissione; possibile esclusione dalla batteria
Assenza in camera di chiamata	Esclusione dalla batteria
Utilizzo della BikeErg di riscaldamento in condizione di bagnato	Richiamo verbale e allontanamento dalla postazione; recidiva: esclusione dal riscaldamento
Dichiarazioni false in fase di iscrizione	Squalifica e segnalazione

FRAZIONE NUOTO

INFRAZIONE	SANZIONE
Falsa partenza (distacco della mano prima del fischio)	10"; seconda falsa partenza: squalifica
Partenza con tuffo o dal bordo	10"
Nuotata a dorso (stile non consentito)	10"; ripetuta: squalifica
Vasca non validata dal tocco della parete	Vasca non conteggiata; distanza da completare
Camminare sul fondo della vasca	30"
Avanzamento tramite corde o galleggianti	30"; ripetuto: squalifica
Utilizzo di attrezzature non ammesse	Squalifica
Invasione del lato del compagno di corsia	10"; ripetuta o con contatto: 30"
Invasione di corsia diversa dalla propria	30"; squalifica se intenzionale
Ostruzione di altro atleta	30"; squalifica se intenzionale
Uscita dalla scaletta senza via libera	10"
Permanenza in vasca a prova conclusa con intralcio ad altri atleti	10"
Corsa o andatura non controllata sulla corsia blu	10"

TRANSIZIONI E FRAZIONE BIKEERG

INFRAZIONE	SANZIONE
Pettorale non visibile all'uscita da T1	10"
Pettorale non indossato	30"
Pettorale indossato durante la frazione nuoto	10"
Utilizzo di uno spazio di transizione diverso dal proprio	10"
Attrezzature depositate fuori dallo spazio assegnato, con intralcio ad altro atleta	30"
Abbandono di materiale fuori dagli spazi assegnati	Richiamo verbale
Utilizzo di una BikeErg diversa da quella assegnata	30"; squalifica se la manovra altera il dato di un altro atleta
Reset, azzeramento o manomissione del monitor BikeErg	Squalifica

FRAZIONE RUNNING

INFRAZIONE	SANZIONE
Mancato rispetto della tenuta di destra	10"; squalifica se causa contatto o caduta
Taglio del percorso o giro non completato e non recuperato	Squalifica
Contatto volontario o ostruzione di altro atleta in corsa	Squalifica
Rientro nell'anello dopo il decimo giro	Nessuna penalità se non produce vantaggio; vale il tempo di transito corretto al traguardo

DISPOSIZIONI GENERALI

INFRAZIONE	SANZIONE
Assistenza esterna non autorizzata	30"
Mancato rispetto delle indicazioni della Commissione Gara	30"; squalifica nei casi più gravi
Comportamento antisportivo, offensivo o irrispettoso	Squalifica
Condotta violenta verso atleti, personale o Commissione	Squalifica e allontanamento dall'impianto

ART. 19 RECLAMI

Il reclamo dell'atleta deve essere presentato in forma scritta, presso il desk di accettazione, entro 60 minuti dalla conclusione della batteria cui il reclamo si riferisce.

Il reclamo può essere presentato esclusivamente dall'atleta interessato ed è sottoposto alla Commissione Gara.

La Commissione Gara si pronuncia entro la giornata di gara. La decisione della Commissione Gara è definitiva e inappellabile.

PUBBLICAZIONE DEI RISULTATI

I risultati sono pubblicati al termine di ciascuna batteria sul servizio di live timing dell'evento e vengono aggiornati a seguito delle decisioni assunte sui reclami. I risultati pubblicati si intendono provvisori fino alla definizione di tutti i reclami presentati.

La classifica esposta sul live timing riporta l'indicazione provvisoria fino alla scadenza del termine per la presentazione dei reclami e alla definizione di quelli eventualmente presentati; successivamente la classifica è indicata come definitiva.

Non costituisce motivo di reclamo il semplice conteggio personale dell'atleta difforme da quello ufficiale, fermo restando quanto previsto dall'Art. 16 in materia di correzione degli errori materiali o di registrazione.

ART. 20 SICUREZZA E RESPONSABILITÀ

La partecipazione è subordinata alla presentazione di idonea certificazione medica, consegnata in fase di iscrizione o all'accredito, secondo i requisiti di seguito indicati.

GARA INDIVIDUALE

La partecipazione individuale è subordinata alla presentazione di un certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica specifico per il triathlon, valido alla data dell'evento.

GARA A STAFFETTA

Per la partecipazione in formula staffetta è sufficiente un certificato medico per attività sportiva non agonistica, valido alla data dell'evento.

L'atleta è tenuto a segnalare immediatamente al personale qualsiasi malessere, proprio o altrui, insorto prima, durante o dopo la gara.

La Commissione Gara e il personale sanitario presente possono interrompere in qualsiasi momento la prova di un atleta qualora ne ravvisino le condizioni, senza che ciò dia diritto a reclamo o rimborso.

Gli atleti sono tenuti al rispetto del regolamento dell'impianto ospitante e delle indicazioni del personale di struttura.

ART. 21 DISPOSIZIONI FINALI

Per quanto non espressamente previsto dal presente regolamento, la Commissione Gara decide secondo i principi generali dei regolamenti tecnici federali e secondo criteri di equità sportiva.

L'Organizzazione può adottare modifiche al presente regolamento rese necessarie da esigenze di sicurezza o da cause sopravvenute, dandone comunicazione agli atleti. Una volta iniziata la competizione, eventuali modifiche che incidano sulle modalità di svolgimento o sulla determinazione della prestazione devono, per quanto possibile, essere applicate uniformemente a tutte le batterie.

STRONGERS SOCIAL CLUB ETS

Frascati, 6 settembre 2026

