



## TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

Juvenis

12 de fevereiro de 2017 – 9:30 horas

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	60m bar	Juvenis	Mas	Triatlo 1 - 5b-0.91m 13.72-9.14-9.72
	Peso - 5Kg	Juvenis	Mas	Triatlo 2
	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1 a)
	Quadruplo	Iniciados	Fem	1)
10h00	60m	Juvenis	Fem	Triatlo 2
10h15	Peso - 5kg	Juvenis	Mas	Triatlo 1
	60m	Juvenis	Mas	Triatlo 2
10h45	60m bar	Juvenis	Fem	Triatlo 1 - 5b-0.76 13.00-8.50-13.00
11h00	Comprimento	Juvenis	Mas	Triatlo 2
	Altura	Juvenis	Mas	Triatlo 1 b)
	Peso - 3 kg	Juvenis	Fem	Triatlo 2
	250m	Iniciados	Fem	
11h10	250m	Iniciados	Mas	
11h20	600m	Benj B/Inf.	Fem	
11h30	600m	Benj B/Inf.	Mas	
	100m T52		Mas	Cadeira rodas
11h45	1500m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	
	Peso 3kg	Juvenis	Fem	Triatlo 1
	Comprimento	Juvenis	Fem	Triatlo 2
12h00	1500m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	

a) Altura (Fem) - Altura da fasquia inicia a 1.20, subindo de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas) - Altura da fasquia inicia a 1.30, subindo de 5 em 5 cm

### Quadruplo Salto Iniciados:

Sucessão será de **hop – step – hop – step - jump**: E + E + D + D + Queda ou D + D + E + E + Queda

1) Tábua a 10 metros com delimitação da corrida de balanço situada a 25m da “linha de chamada”.

Triatlo 1	Triatlo 2
60m Barreiras	60m planos
Salto em Altura	Salto em Comprimento
Lançamento do Peso	Lançamento do Peso



## **TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL**

**Juvenis**

**12 de fevereiro de 2016 – 9:30 horas**

*Complexo Desportivo de Lousada*

### **REGULAMENTO**

1. O **Triatlo Técnico Jovem Regional**, é uma competição organizada pela A.A.Porto e disputada no Complexo Desportivo de Lousada.
2. Este Torneio destina-se, a atletas filiados, **com situação regularizada** na A.A.Porto, e **plataforma Lince** do escalão de **Juvenis**, e Escolas do distrito do Porto.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
4. Para se classificarem, os atletas têm que participar no conjunto das três provas destinadas a cada escalão e sexo.
5. As corridas serão disputadas por séries.
6. Nos saltos e nos lançamentos do Triatlo cada atleta realizará apenas três ensaios.
7. No momento da inscrição, os atletas do **escalão juvenil**, deverão optar pelo **Triatlo 1** (60 Metros Barreiras, Lançamento do Peso e Salto em Altura), ou pelo **Triatlo 2** (60 Metros, Lançamento do Peso e Salto em Comprimento).
8. Haverá classificação individual por escalão e sexo para o Triatlo 1 e também para o Triatlo 2.
9. A classificação será obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas em cada prova, sendo utilizada a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A.
10. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
11. No caso de o atleta iniciado estar a participar num concurso, que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de distância igual ou superior a 250 m, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa corrida.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
13. Os **1<sup>os</sup> Classificados do Triatlo Técnico Regional Juvenis (Triatlo 1 e Triatlo 2)** ficam automaticamente selecionados para representar a **AAPorto na Fase Nacional do Triatlo Técnico** a realizar no dia 4 de março.
14. **Os atletas deverão participar com o respetivo DORSAL ANUAL.**
15. **Inscrições: 30 minutos** antes do horário previsto para o início de cada prova com tolerância **apenas** para as primeiras provas do programa horário.

**No caso do Triatlo Técnico Jovem os atletas devem preencher uma Ficha de Inscrição para cada uma das provas que constitui o Triatlo (3 provas = 3 fichas).**