



TETRATLO REGIONAL - Iniciados

Sábado - 8 de abril de 2017 – 14h30
Estádio Municipal da Povoia de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES	
14h30	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries	TETRATLO 1
	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros	TETRATLO 2
	Peso	Iniciados	Fem	3 kg (setor 1)	TETRATLO 1
14h50	Altura	Iniciados	Mas	Triatlo 1 (1,20 m + 4 cm)	TETRATLO 1
	Peso	Iniciados	Mas	4 kg (setor 2)	TETRATLO 2
	150 m	Infantis	Fem	Séries – Provas de preparação	
15h00	150 m	Infantis	Mas	Séries – Provas de preparação	
15h30	Peso	Iniciados	Fem	3 kg (setor 1)	TETRATLO 2
	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries	TETRATLO 1
15h50	80 m	Iniciados	Mas	Séries	TETRATLO 2
16h10	80 m	Iniciados	Fem	Séries	TETRATLO 2
	Altura	Iniciados	Fem	Triatlo 1 (1,10 m + 4 cm)	TETRATLO 1
16h20	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met.	TETRATLO 2
	Peso	Iniciados	Mas	4 kg (setor 2)	TETRATLO 1
	300 m Bar	Juvenis	Fem	(7b) – 0,76 cm - 50-35-40	
16h30	300 m Bar	Juvenis	Mas	(7b) – 0,84 cm - 50-35-40	
16h40	400 m Bar	Jun/Sen	Fem	(10b) – 0,76 cm – 45-35-40	
16h50	400 m Bar	Jun/Sen	Mas	(10b) – 0,84 cm – 45-35-40	
17h00	800 m	Iniciados	Fem	Séries	TETRATLO 2
17h10	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries	TETRATLO 2
17h20	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries	TETRATLO 1
17h30	800m	Iniciadas	Fem	Séries	TETRATLO 1

TETRATLO 1				TETRATLO 2			
Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos	
14h30	100Barr.	14h30	Peso 3kg	14h50	Peso 4kg	14h30	Comp.
14h50	Altura	15h30	80Barr.	15h50	80 m	15h30	Peso 3kg
16h20	Peso 4kg	16h10	Altura	16h20	Comp.	16h10	80 m
17h20	1000m	17h30	800m	17h10	1000 m	17h00	800 m



TETRATLO REGIONAL – Infantis e Juvenis

Domingo - 9 de abril de 2017 – 9h00
Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros – Caixa 1
	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 1 metro – Caixa 2
9h15	60 m	Infantis	Fem	Séries
	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - (setor 1)
9h30	Peso	Infantis	Fem	2 kg – (setor 2)
10h00	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	Séries
10h15	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Caixa 1
10h30	60 m	Infantis	Mas	Séries
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 1 metro – Caixa 2
10h45	Peso	Juvenis	Fem	3 Kg – (setor 1)
	250 m barreiras	Iniciados	Fem	Séries – Provas de preparação
10h55	250 m Barreiras	Iniciados	Mas	Séries - Provas de preparação
	Peso	Infantis	Mas	3 Kg – (setor 2)
11h05	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Prova preparação
11h15	800 m	Iniciados	Mas	Séries – Prova prepração
11h30	1000m	Juvenis	Mas	Séries
11h40	800 m	Juvenis	Fem	Séries
11h50	1000m	Infantis	Fem	Séries
12h00	1000m	Infantis	Mas	Séries

INFANTIS		INFANTIS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
9h00	Comp.	9h15	60 m	9h00	110Barr.	9h00	Comp.
10h30	60 m	9h30	Peso 2kg	9h15	Peso 5kg	10h00	100Barr.
10h55	Peso 3kg	10h30	Comp.	10h15	Comp.	10h45	Peso 3kg
12h00	1000 m	11h50	1000 m	11h30	1000 m	11h40	800 m



TETRATLO REGIONAL - Regulamento

8 e 9 de abril de 2017
Estadio Municipal da Póvoa de Varzim

REGULAMENTO:

1. O **Tetratlo Regional**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e **plataforma Lince** dos escalões de **Infantis e Juvenis**, e Escolas do distrito do Porto.
2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
4. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
5. A classificação individual será obtida pelo somatório dos pontos conseguidos pelos atletas em cada prova, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A.
6. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
8. A presença nesta prova de Tetratlo Regional será um dos elementos a ter em conta na seleção AAPorto que irá disputar o Tetratlo Nacional a 1 de julho. Esta seleção será constituída por seis atletas (2 Iniciados e 1 Juvenil, em cada um dos géneros).
9. **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.

ATENÇÃO: Nas provas combinadas cada atleta deve preencher uma ficha por cada prova do Torneio.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

	Distância total	Nº de barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre Barreiras	Distância da última barreira à meta
MASCULINOS						
INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
INICIADOS	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
JUVENIS	110 m	10	0,91 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
FEMININOS						
INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,00 m	13,00 m
INICIADOS	80 m	8	0,76 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
JUVENIS	100 m	10	0,76 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m