



**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**

| <b>HORA</b> | <b>PROVA</b>    | <b>ESCALÃO</b> | <b>SEXO</b> | <b>OBSERVAÇÕES</b>            |
|-------------|-----------------|----------------|-------------|-------------------------------|
| 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                        |
|             |                 |                |             |                               |

| <b>INFANTIS</b>   |          | <b>INFANTIS</b>  |          | <b>JUVENIS</b>    |          | <b>JUVENIS</b>   |          |
|-------------------|----------|------------------|----------|-------------------|----------|------------------|----------|
| <b>Masculinos</b> |          | <b>Femininos</b> |          | <b>Masculinos</b> |          | <b>Femininos</b> |          |
| 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 |
|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| <b>MASCULINOS</b> |                 |                 |                      |                                    |                           |                                     |
| 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                             |
| <b>FEMININOS</b>  |                 |                 |                      |                                    |                           |                                     |
| 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                             |