



TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL Infantis e Iniciados

11 de janeiro de 2020 – 14:30 horas
Complexo Desportivo de Lousada

HOR	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60m Bar	Iniciados	Fem	Triatlo - 6b-0.76m 12,00-8,00-8,00
	Vara	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Extra a)
	Dardo	Juv + Jun + Sen	Masc	700g/800g – Tor. Reg. Lan.
14h50	60m Bar	Iniciados	Mas	Triatlo - 5b-0.84m 13,00-8,50-13,00
	Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo - Tábua 2m Caixa 1
15h10	60m Bar	Infantis	Fem	6b-0.76m 12,00-7,00-12,00
15h15	Peso 4kg	Iniciados	Mas	Triatlo - Setor 1
15h30	60m Bar	Infantis	Mas	Triatlo - 6b-0.76m 12,00-7,50-13,00
	Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo – Tábua 2m Caixa 2
15h50	100m Cadeira de Rodas			
	60 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Extra
	Peso 3Kg	Infantis	Mas	Triatlo – Setor 2
16h10	60 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Extra
16h30	3000m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Extra
	Comprimento	Iniciados	Mas	Triatlo - Tábua 2m Caixa 1
	Peso 3kg	Iniciados	Fem	Triatlo - Setor 1
	Dardo	Juv + Jun + Sen	Fem	500g/600g - Tor. Reg. Lan.
	Vara	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Extra a)
16h50	3000m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Mas	Triatlo – Tábua 2m Caixa 2
	Peso 2Kg	Infantis	Fem	Triatlo – Setor 2
17h15	200m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Extra
17h30	200m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Extra

a) Vara (Fem e Mas) - Altura da fasquia inicia a 2.00m, subindo de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas depois de 5 em 5 cm.



TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL **Infantis e Iniciados**

11 de janeiro de 2020 – 14:30 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** dos escalões de **Infantis e Iniciados** 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 Triatlo haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
8. 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.
9. Serão atribuídos medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
10. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
11. O **1º Classificado do Triatlo Técnico Regional Iniciados** fica automaticamente selecionado para representar a **AAPorto na Fase Nacional do Triatlo Técnico** a realizar no dia 25 de janeiro.
12. Provas Extras serão disputadas por séries. Os atletas só podem participar em duas provas.
13. **Os atletas deverão participar com o respetivo DORSAL ANUAL.**
14. As **inscrições Triatlo Técnico** devem ser feitas em ficheiro próprio e devidamente preenchido para geral.aaporto@gmail.com até ao **dia 9 janeiro**.
15. As inscrições devem ser confirmadas no secretariado, com 40 minutos de antecedência da prova.
16. **Inscrições Provas Extra:**
 - a) Devem ser feitas em ficheiro próprio e devidamente preenchido para geral.aaporto@gmail.com até ao **dia 9 janeiro**.
 - b) Devem ser confirmadas no secretariado até **40 minutos** antes do horário previsto para o início de cada prova com tolerância **apenas** para as primeiras provas do programa horário.
17. **Torneio Regional Lançamentos – 3ª Jornada (Dardo) - Prémios Individuais:** Serão atribuídos medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova/escalão. No restante respeitar-se-à o regulamento deste Torneio.