



## TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

### Iniciados – Juvenis

Provas Extras

**1 de fevereiro de 2015 - 9.00 horas**

*Estádio Municipal da Póvoa de Varzim*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>9h00</b>	<b>60 m Barr.</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	<b>5b-0.91m 13,72-9,14-9,72</b>
	<b>Comprimento</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	<b>3 ensaios</b>
	<b>Altura</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	<b>a)</b>
	Dardo (800 G)	Jun + Sen	Masc	Reg. Lançamentos
<b>9h15</b>	<b>60 m Barr.</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	<b>6b-0.76m 12,00-8,00-8,00</b>
9h30	60 m Barr.	Juniores	Mas	5b-1,00m 13,72-9,14-9,72 Prova Extra
	<b>Peso – 5 kg</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	<b>3 ensaios</b>
9h35	60 m Barr	Seniores	Mas	5b-1,06m 13,72-9,14-9,72 Prova Extra
<b>9h45</b>	<b>60 m Barr.</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	<b>5b-0.84m 13,00-8,50-13,00</b>
<b>10h00</b>	<b>Comprimento</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	<b>3 ensaios</b>
	60 m Barr.	Jun/Sen	Fem	5b-0.84m 13,00-8,50-13,00 Prova Extra
	Dardo (600 G)	Jun+Sen	Fem	Reg. Lançamentos
<b>10h15</b>	<b>60 m Barr</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	<b>5b-0.76m 13,00-8,50-13,00</b>
	<b>Peso – 4 kg</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	<b>3 ensaios</b>
<b>10h30</b>	60 m	Jun/Sen	Fem	Prova Extra
	<b>Altura</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	<b>b)</b>
<b>10h45</b>	60 m	Jun/Sen	Mas	Prova Extra
	<b>Peso – 3 kg</b>	<b>Iniciadas</b>	<b>Fem</b>	<b>3 ensaios</b>
<b>11h00</b>	200m	Jun/Sen	Fem	Prova Extra
<b>11h15</b>	200m	Jun/Sen	Mas	Prova Extra
	<b>Peso – 3 kg</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	<b>3 ensaios</b>

a) Altura (Fem) - Altura da fasquia inicia a 1.10m, subindo de 4 em 4 cm.

b) Altura (Mas) - Altura da fasquia inicia a 1.20m, subindo de 4 em 4 cm.



## **TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL** **Iniciados – Juvenis**

Provas Extras

**1 de fevereiro de 2015 - 9.00 horas**  
*Estádio Municipal da Póvoa de Varzim*

### **REGULAMENTO**

1. O **Triatlo Técnico Jovem Regional**, é uma competição organizada pela A.A.Porto e disputada no Estádio Municipal da Póvoa de Varzim.
2. Este Torneio destina-se, a atletas filiados, **com situação regularizada** na A.A.Porto, dos escalões de **Iniciados e Juvenis**.
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 medalhões 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. Provas Extras serão disputadas por séries. Os atletas só podem participar em duas provas.
12. **Os atletas deverão participar com o respetivo DORSAL ANUAL.**
13. **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).**

HORA	INICIADOS - F	INICIADOS - M	JUVENIS - F	JUVENIS - M
9H00		Comprimento	Altura	60 m Barr
9H15	60 m Barr			
9H30				Peso – 5kg
9H50		60 m Barr		
10H00	Comprimento			
10H15		Peso – 4kg		
10h30			60 m Barr	Altura
10H45	Peso – 3kg			
11H00				
11H15			Peso – 3kg	