



# ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Triatlo Técnico Jovem do Norte

16 de Janeiro de 2010

- Braga -

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga no dia 16 de Janeiro de 2010;
2. O Triatlo Técnico Jovem do Norte é um torneio de Provas Combinadas, para atletas de ambos os sexos, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras colectividades, pertencentes às Associações da Zona Norte.
3. No sentido de tentar garantir o cumprimento do horário e de assegurar a participação dos melhores atletas, limita-se a participação neste torneio aos atletas classificados nos primeiros lugares da Fase Regional da respectiva Associação.
  - 3.1. Por cada escalão e sexo, podem participar os 8 primeiros atletas do Porto, os 6 primeiros de Braga, os 5 primeiros de Viana do Castelo e os 4 primeiros de Bragança e Vila Real.
  - 3.2. Os atletas nestas condições não são obrigados a participar na Fase de Zona Norte.
  - 3.3. Os atletas que não queiram, ou não possam, participar não poderão ser substituídos.
  - 3.4. Excepcionalmente, e para salvaguardar o interesse das Associações, nomeadamente a constituição das selecções para a Fase Final deste Torneio, poderá ser permitida a participação de atletas que não tenham obtido apuramento através da Fase Regional
4. Os atletas do escalão Benjamins não podem participar neste Torneio.
5. Haverá classificação individual e por clubes:
  - 5.1. Classificação Individual – somatório das pontuações obtido nas provas individuais, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P A.
  - 5.2. Classificação por Clubes – somatório das pontuações obtido pelo melhor representante de cada clube, em cada escalão e sexo (6 atletas). Não é obrigatória a participação em todos os escalões para que um clube participe e se classifique colectivamente.
6. Será atribuída medalha ao primeiro classificado em cada escalão e sexo.
7. As **inscrições** para o Triatlo Técnico Jovem do Norte deverão ser enviadas, por fax, para as respectivas **Associações Regionais** até ao **14 de Janeiro de 2010**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta, o seu ano de nascimento e o nº de BI.



# ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Triatlo Técnico Jovem do Norte

16 de Janeiro de 2010

- Braga -

### PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
10h00	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1.09, 1.14, 1,19, 1,24, ... (+5)
10h00	Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
10h00	Peso	Infantis	Fem	Triatlo 2 Kg - Sector 1
10h00	60 m Barr.	Juvenis	Masc	Triatlo 5 b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
10h15	60 m Barr.	Iniciados	Masc	Triatlo 5b (0,84 13,00 - 8,50 -13,00)
10h30	60 m Barr.	Infantis	Masc	Triatlo 6 b ( 0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
10h30	Peso	Juvenis	Masc	Triatlo 5 Kg - Sector 2
10h45	60 m Barr.	Infantis	Fem	Triatlo 6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
10h45	Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
11h00	60 m Barr.	Iniciados	Fem	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
11h00	Peso	Infantis	Masc	Triatlo 3 Kg - Sector 1
11h15	60 m Barr.	Juvenis	Fem	Triatlo 5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
11h15	Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
11h15	Altura	Juvenis	Masc	Triatlo 1.28, 1,33, 1,38, 1,43, ... (+5)
11h30	Peso	Iniciados	Fem	Triatlo 3 Kg - Sector 2
11h30	Peso	Iniciados	Masc	Triatlo 4 Kg - Sector 1
11h45	Comprimento	Infantis	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
11h45	Peso	Juvenis	Fem	Triatlo 3 Kg - Sector 2
11h45	2000 m Mx	Inf / Inic	Fem	Prova Extra
12h00	3000 m Mx	Inf / Inic	Masc	Prova Extra