

TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

Infantis - Iniciados - Juvenis
e Provas de Preparação

12 de Dezembro de 2009 - 14.30 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	60 m Barr.	Juvenis	Mas	5 b/0,91m 13,72 - 9,14 - 9,72
	Altura	Juvenis	Fem	a)
	Comprimento	Iniciados	Fem	3 ensaios
	Peso - 2 kg	Infantis	Fem	3 ensaios
14h45	60 m Barr.	Iniciados	Mas	5 b/0,84m 13,00 - 8,50 - 13,00
15h00	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	60 m Barr.	Infantis	Mas	6 b/0,76m 12,00 - 7,50 - 10,50
	Peso - 5 kg	Juvenis	Mas	3 ensaios
15h15	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5 b/0,76m 13,00 - 8,50 - 13,00
	Comprimento	Iniciados	Mas	3 ensaios
15h30	60 m Barr.	Iniciados	Fem	6 b/0,76m 12,00 - 8,00 - 8,00
	Peso - 3 kg	Infantis	Mas	3 ensaios
15h45	60 m Barr.	Infantis	Fem	6 b/0,76m 12,00 - 7,00 - 13,00
	Altura	Juvenis	Mas	c)
16h00	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	d)
	Comprimento	Infantis	Mas	3 ensaios
	Peso - 3 kg	Juvenis	Fem	3 ensaios
	Peso - 3 kg	Iniciados	Fem	3 ensaios
16h10	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	
16h20	Milha - 1.609 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
16h30	Milha - 1.609 m	Juv-Jun-Sen	Mas	
16h40	500 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Comprimento	Infantis	Fem	3 ensaios
	Peso - 4 kg	Iniciados	Mas	3 ensaios
16h45	500 m	Juv-Jun-Sen	Mas	
16h55	300 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
17h00	300 m	Juv-Jun-Sen	Mas	

- a) **Altura (Juv. - Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,10 e sobe de 4 em 4 cm.
 b) **Vara (Fem)** - 1,80 - 2,00 - 2,20 - 2,35 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 ... +5cm
 c) **Altura (Juv. - Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,28 e sobe de 4 em 4 cm.
 d) **Vara (Mas)** - 2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 3,00 - 3,15 - 3,30 - 3,40 - 3,50 - 3,60 ... +5cm

HORA	INFANTIS - M	INFANTIS - F	INICIADOS - M	INICIADOS - F	JUVENIS - M	JUVENIS - F
14h30		Peso - 2 kg		Comprim.	60 m Barr	Altura
14h45			60 m Barr			
15h00	60 m Barr				Peso - 5 kg	
15h15			Comprim.			60 m Barr
15h30	Peso - 3 kg			60 m Barr		
15h45		60 m Barr			Altura	
16h00	Comprim.			Peso - 3 kg		Peso - 3 kg
16h40		Comprim.	Peso - 4 kg			

TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

Infantis - Iniciados - Juvenis e Provas de Preparação

12 de Dezembro de 2009 - 14.30 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

REGULAMENTO

1. O **Triatlo Técnico Jovem Regional**, é uma competição organizada pela A.A.Porto e disputada no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, na Maia.
2. Este Torneio destina-se, a atletas filiados, **com situação regularizada** na A.A.Porto, dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, e atletas do Desporto Escolar.
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. **Inscrições:** Todas as inscrições têm que ser feitas, no local da prova, **30 minutos** antes da hora marcada para o início do torneio.

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).

PARTICIPAÇÃO NO TRIATLO TÉCNICO JOVEM DO NORTE 2009

No sentido de tentar garantir o cumprimento do horário e de garantir a participação apenas dos melhores atletas de cada Associação, para esta época desportiva, **apenas poderão participar no Triatlo Técnico Jovem do Norte os atletas classificados nos 8 primeiros lugares da Fase Regional**, em cada escalão e sexo, no caso da Associação de Atletismo do Porto.

- Os atletas nestas condições não são obrigados a participar na Fase de Zona Norte.
- Os atletas que não queiram ou não possam participar não poderão ser substituídos por outros atletas.
- Excepcionalmente, no sentido de salvaguardar o interesse das Associações, tendo em vista a selecção para a Fase Nacional deste Torneio, poderão ser incluídos atletas que não tenham participado ou não se tenham classificado nos primeiros lugares que dão acesso à Fase da Zona Norte.