

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Estas provas destinam-se exclusivamente a atletas federados e, na primeira jornada, disputam-se em simultâneo com o *Triatlo Técnico Jovem Regional*.
- 1.2. Os atletas devem competir respeitando o *Regulamento Geral de Competições*.
- 1.3. Aplicam-se os escalões ainda em vigor em 2022.
- 1.4. Os atletas dos escalões jovens não poderão fazer mais que duas provas por dia.
- 1.5. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição e a participação terá de ser **confirmada** até **uma hora** antes do início da prova.

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 17 / DEZEMBRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
11h00	MARTELO	F			3k	4k	4k	
	MARTELO	M			5k	6k	7,26k	

SÁBADO, 17 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h30	ALTURA	F				✓	✓	c/ Triatlo A - 1,34m (+4 cm) →
16h30	ALTURA	M				✓	✓	c/ Triatlo A - 1,58m (+4 cm) →
17h15	300 M	F				✓	✓	
17h25	300 M	M				✓	✓	

DOMINGO, 18 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	1 500 M	F			✓	✓	✓	
10h10	1 500 M	M			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	F+M			✓	✓	✓	
10h15	DARDO	F		500g	500g	600g	600g	
	DARDO	M		600g				
10h20	60 M	F			✓	✓	✓	
10h30	60 M	M			✓	✓	✓	
10h45	400 M	F			✓	✓	✓	
10h55	400 M	M			✓	✓	✓	
11h00	DARDO	M			700g	800g	800g	