

O Triatlo Jovem é uma prova aberta a todos os jovens de ambos os sexos dos escalões de **Sub14**, **Sub16** e **Sub18**. A final nacional será disputada no dia 25 de janeiro.

1. REGULAMENTO:

- 1.1. O Triatlo Jovem é um torneio de provas combinadas da campanha Viva o Atletismo, destinado aos praticantes de ambos os sexos dos escalões de **Sub-14**, **Sub-16** e **Sub-18**.
- 1.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Para se classificarem, os atletas devem participar nas três provas do respectivo programa, sendo vencedores os que no conjunto das provas obtenham o maior somatório de pontos.
- 1.4. As provas de **Sub14** (peso - masculino) e de **Sub16** (barreiras) disputar-se-ão de acordo com o programa de provas de pista para os escalões de formação da AARAM.
- 1.5. Nesta competição aplicam-se as regras das provas combinadas, nomeadamente a realização de apenas 3 ensaios nos lançamentos e saltos horizontais.

1.5.1. No salto em altura é utilizada a seguinte adaptação: a fasquia sobe sempre de 4 em 4 cm.

1.6. Inscrições:

- 1.7. 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 das provas.

1.8. Classificações:

- 1.8.1. Haverá classificação individual por escalão e colectiva geral.
- 1.8.2. A classificação individual por escalão obter-se-á pelo somatório das pontuações das provas de cada concorrente, utilizando a tabela de pontuação de provas combinadas da FPA.
 - 1.8.2.1. Nos **Sub14** haverá uma adaptação da tabela relativamente à prova de lançamento do peso (M).
- 1.8.3. A classificação colectiva geral obter-se-á pela soma das melhores pontuações conseguidas pelos atletas de cada clube em cada um dos 3 escalões e em ambos os sexos.
 - 1.8.3.1. Um clube que apresente atletas em todos os escalões será sempre classificado à frente de outro que apresente atletas num menor número de escalões.

2. PRÉMIOS

- 2.1. Serão atribuídos os seguintes prémios:
 - Medalhas aos três primeiros em cada escalão e sexo;
 - Troféu ao clube vencedor.

3. CLASSIFICAÇÃO E PONTUAÇÃO PARA OS CR INVERNO DE SUB14/SUB16

- 3.1. Esta prova constitui a 4ª jornada dos campeonatos de inverno de sub14 e sub16.
- 3.2. Nesta jornada, cada clube pontua com dois atletas por escalão e sexo.
 - 3.2.1. Depois de elaborada a classificação de cada escalão e sexo, serão atribuídos **8, 7, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos** respetivamente ao 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º e 7º classificado e **1 ponto** aos restantes, até ao limite de dois atletas por clube (em cada escalão e sexo).
 - 3.2.2. Para este efeito, ignoram-se os atletas individuais, não filiados e restantes do mesmo clube.
 - 3.2.3. Pontuam todos os clubes com atletas classificados.

4. PROGRAMA DE PROVAS

Sub 14		Sub 16		Sub 18	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
60 m	Peso (2 kg)	60 m/b (0,84)	Comprimento	60 m/b (0,91)	Altura
Peso (2 kg)	60 m	Comprimento	60 m/b (0,76)	Peso (5 kg)	60 m/b (0,76)
Comprimento	Comprimento	Peso (4 kg)	Peso (3 kg)	Altura	Peso (3 kg)

5. HORÁRIO - RECTIFICADO:

SÁBADO – 21 / DEZEMBRO – ESTÁDIO DE CÂMARA DE LOBOS

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
9h30	60 M BARR.	M			T-s18			13,72 + 9,14 / 0,91m (5b)
	PESO	F	T-s14					2 kg
	COMPRIMENTO	F		T-s16				Caixa 1
9h45	ALTURA	F			T-s18	Extra	Extra	1,06 (+4) → Limite extras: 4 atletas
	60 M BARR.	M		T-s16				13,00 + 8,00 / 0,84m (5b)
10h00	60 M	M	T-s14					
	PESO	M			T-s18			5 kg
10h15	60 M	F	T-s14					
	COMPRIMENTO	M		T-s16				Caixa 2
10h30	PESO	M	T-s14					2 kg
	60 M	F				Extra	Extra	Extra
10h40	60 M	M				Extra	Extra	Extra
	COMPRIMENTO	F	T-s14					Caixa 1
11h00	60 M BARR.	F		T-s16				12,00 + 7,50 / 0,76m (6b)
	PESO	M		T-s16				4 kg
	ALTURA	M			T-s18	Extra	Extra	1,26 (+4) → Limite extras: 4 atletas
11h15	60 M BARR.	F			T-s18			13,00 + 8,50 / 0,76m (5b)
	PESO	F		T-s16				3 kg
11h30	1 500 M	F				Extra	Extra	Extra
	1 500 M	M				Extra	Extra	Extra
11h45	COMPRIMENTO	M	T-s14					Caixa 2
	PESO	F			T-s18			3 kg
12h00	200 M	F				Extra	Extra	Extra
	200 M	M				Extra	Extra	Extra