

O Triatlo Jovem é uma prova aberta a todos os jovens de ambos os sexos dos escalões de **Sub14**, e **Sub16**. A final nacional será disputada no dia 31 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** e **Sub-16**.
- 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](http://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 escalões e em ambos os sexos.

## **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 1ª 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        |               |
|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Femininos   | Masculinos  | Femininos     | Masculinos    |
| 60 m        | 60 m        | Altura        | Peso (4 kg)   |
| Comprimento | Peso (2 kg) | 60 m/b (0,76) | 60 m/b (0,84) |
| Peso (2 kg) | Comprimento | Peso (3 kg)   | Altura        |

#### 5. HORÁRIO:

SÁBADO – 3 / JANEIRO – ESTÁDIO DE CÂMARA DE LOBOS

| Hora  | PROVA              | Sexo | s14          | s16          | s18   | s20   | Abs   | Obs                                 |
|-------|--------------------|------|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------------------------------------|
|       | <b>60 M</b>        | F    | <b>T-s14</b> |              |       |       |       |                                     |
| 10h00 | <b>ALTURA</b>      | F    |              | <b>T-s16</b> |       |       |       | 1,06 (+4) →                         |
|       | <b>PESO</b>        | M    |              | <b>T-s16</b> |       |       |       | 4 kg                                |
| 10h15 | <b>60 M</b>        | M    | <b>T-s14</b> |              |       |       |       |                                     |
| 10h25 | VARA               | F+M  |              |              | Extra | Extra | Extra | 2,00 (+15) → 2,60 (+10) →           |
| 10h30 | <b>COMPRIMENTO</b> | F    | <b>T-s14</b> |              |       |       |       | Caixa 1                             |
|       | 1 500 M            | F    |              |              | Extra | Extra | Extra |                                     |
| 10h40 | 1 500 M            | M    |              |              | Extra | Extra | Extra |                                     |
|       | <b>PESO</b>        | M    | <b>T-s14</b> |              |       |       |       | 2 kg                                |
| 10h50 | <b>60 M BARR.</b>  | M    |              | <b>T-s16</b> |       |       |       | 13,00 + 8,00 / 0,84m (5b)           |
| 11h10 | 60 M BARR.         | F    |              |              | Extra | Extra | Extra | 13,00 + 8,50 / 0,76-0,84m (5b)      |
| 11h15 | <b>ALTURA</b>      | M    |              | <b>T-s16</b> |       |       |       | 1,16 (+4) →                         |
| 11h20 | <b>PESO</b>        | F    | <b>T-s14</b> |              |       |       |       | 2 kg                                |
|       | <b>60 M BARR.</b>  | F    |              | <b>T-s16</b> |       |       |       | 12,00 + 7,50 / 0,76m (6b)           |
| 11h30 | <b>COMPRIMENTO</b> | M    | <b>T-s14</b> |              |       |       |       | Caixa 2                             |
| 11h35 | 60 M BARR.         | M    |              |              | Extra | Extra | Extra | 13,72 + 9,14 / 0,91-0,99-1,06m (5b) |
| 11h50 | 60 M               | F    |              |              | Extra | Extra | Extra |                                     |
| 12h00 | <b>PESO</b>        | F    |              | <b>T-s16</b> |       |       |       | 3 kg                                |
| 12h05 | 60 M               | M    |              |              | Extra | Extra | Extra |                                     |