Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

TRIATLO JOVEM

20 de dezembro de 2026

Câmara de Lobos (Estádio)

(CR Inverno sub14/sub16 – 1ª jornada)

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**.

1.1.1. Os atletas competem já de acordo com os escalões de 2027.

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 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:

DOMINGO – 20 / DEZEMBRO – ESTÁDIO DE CÂMARA DE LOBOS

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h00	**60 M**	F	T-s14					
	ALTURA	F		T-s16				1,06 (+4) →
	PESO	M		T-s16				4 kg
15h15	**60 M**	M	T-s14					
15h30	**COMPRIMENTO**	F	T-s14					
	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h40	60 M	M			Extra	Extra	Extra	
	PESO	M	T-s14					2 kg
15h50	**60 M BARR.**	M		T-s16				13,00 + 8,00 / 0,84m (5b)
16h05	60 M BARR.	F			Extra	Extra	Extra	13,00 + 8,50 / 0,76-0,84m (5b)
16h15	**ALTURA**	M		T-s16				1,16 (+4) →
16h20	**PESO**	F	T-s14					2 kg
	60 M BARR.	F		T-s16				12,00 + 7,50 / 0,76m (6b)
16h30	**COMPRIMENTO**	M	T-s14					
16h35	60 M BARR.	M			Extra	Extra	Extra	13,72 + 9,14 / 0,91-0,99-1,06m (5b)
17h00	**PESO**	F		T-s16				3 kg
	300 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h10	300 M	M			Extra	Extra	Extra	