

TRIATLO TÉCNICO JOVEM EM SALA

1. NOTA INTRODUTÓRIA

O Triatlo Técnico Jovem em Sala tem como objectivo principal incentivar a formação dos jovens atletas através da prática das provas técnicas logo desde a fase inicial da época desportiva, nomeadamente sob a forma de provas combinadas.

2. NORMAS REGULAMENTARES

- 2.1. O Torneio Triatlo Técnico Jovem em Pista Coberta é uma competição aberta, destinada a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis que se desenvolve em fases de âmbito local, distrital e/ou regional, culminando com uma Final Nacional.
- 2.2. Cada selecção será constituída no máximo por seis atletas (2 Iniciados e 1 Juvenil em cada um dos géneros)

3. PROGRAMA DE PROVAS

É o seguinte o programa de provas do **Triatlo Técnico Jovem**:

Iniciados		Juvenis	
Masc	Fem	Masc	Fem
60 m bar. Comp. Peso (4 Kg)	Comp. 60 m bar. Peso (3 Kg)	60 m bar. Peso (5 Kg) Altura	Altura 60 m bar. Peso (3 Kg)

Triatlo Opcional Iniciados	
Masc	Fem
60 m	ou 60 m bar
Peso (4 Kg)	Peso (3 Kg)
Altura ou Comprimento	

4. INSCRIÇÕES

- 4.1. Inscrições Preliminares
As inscrições das Selecções Distritais deverão ser feitas pelas respectivas Associações e enviadas à FPA até 9 dias antes da data prevista para a realização da competição.
- 4.2. Inscrições Definitivas
Qualquer alteração (de última hora!) de atletas deverá ser realizada, no secretariado técnico a funcionar, no próprio dia da competição, até às 09h00
- 4.3. As inscrições deverão indicar a melhor marca de cada atleta realizada no ano de 2008 ou de 2009, na prova de 60 m Barreiras, para seriação dos atletas nesta corrida. Igualmente se deve indicar a marca de cada atleta Juvenil no Salto em Altura, para constituição dos Grupos.
- 4.4. No acto da inscrição dos atletas devem ser indicadas as 3 provas que cada atleta Iniciado fará no Triatlo Opcional, para a realização dos acertos que seja necessário introduzir no Programa / Horário. A escolha destas disciplinas será definitiva.
- 4.5. O Salto em Altura para Juvenis será disputado, repartindo os atletas por dois grupos, integrando o Grupo A os atletas com as marcas pessoais mais baixas e o Grupo B os atletas com as melhores marcas de inscrição.

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Neste torneio haverá classificação individual por escalão, encontrada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas, em cada uma das três provas do Triatlo.
- 5.2. Haverá igualmente uma classificação colectiva encontrada através do somatório dos pontos de todos os atletas de cada selecção.

Triatlo Técnico Jovem

Alpiarça - Nave Desportiva

Sábado - 6 de Fevereiro de 2010				
10:10	60 m Bar (0,91)	Masc	Juv	
10:10	Altura a)	Fem	Juv	Grupos A e B
10:10	Comprimento	Fem	Ini	
10:10	Peso (4 Kg)	Masc	Ini	Triatlo Opcional
10:25	60 m Bar. (0,84)	Masc	Ini	
10:40	60 m Bar. (0,84)	Masc	Ini	Triatlo Opcional
10:40	Peso (3 Kg)	Fem	Ini	Triatlo Opcional
10:50	Peso (5Kg)	Masc	Juv	
11:05	Comprimento	Masc	Ini	
11:20	60 m Bar. (0,76)	Fem	Ini	Triatlo Opcional
11:30	60 m Bar. (0,76)	Fem	Ini	
11:40	60 m Bar. (0,76)	Fem	Juv	
11:55	Altura b)	Masc	Juv	Grupos A e B
12:10	60 metros	Masc	Ini	Triatlo Opcional
12:20	60 metros	Fem	Ini	Triatlo Opcional
12:25	Peso (3 Kg)	Fem	Ini	
12:40	Comprimento	Fem	Ini	Triatlo Opcional
12:40	Peso (4 Kg)	Masc	Ini	
12:55	Comprimento	Masc	Ini	Triatlo Opcional
13:00	Altura c)	Fem	Ini	Triatlo Opcional
13:00	Altura d)	Masc	Ini	Triatlo Opcional
13:55	Peso (5Kg)	Fem	Juv	

Subida da fasquia

- a) Grupo A inicia a 1,21m e Grupo B inicia a 1,33m. A fasquia evolui de 4cm em 4 cm**
- b) Grupo A inicia a 1,36m e Grupo B inicia a 1,56m. A fasquia evolui de 4cm em 4 cm**
- c) Inicia a 1,33m e evolui de 4 cm em 4 cm**
- d) Inicia a 1,52m e evolui de 4 cm em 4 cm**

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 6 de Fevereiro de 2010

Horário da prova	Prova	Sexo	Escalão	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
10:10	60 m Bar. (0,91)	Masc	Juv	09:10	09:45 - 09:55	10:00
10:10	Altura a)	Fem	Juv	08:55	09:25 - 09:35	09:40
10:10	Comprimento	Fem	Ini	09:10	09:25 - 09:35	09:40
10:10	Peso (4 Kg)	Masc	Ini T.Opc	09:10	09:25 - 09:35	09:40
10:25	60 m Bar. (0,84)	Masc	Ini	09:25	10:00 - 10:10	10:15
10:40	60 m Bar. (0,84)	Masc	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
10:40	Peso (3 Kg)	Fem	Ini T.Opc	09:40	09:55 - 10:05	10:10
10:50	Peso (5Kg)	Masc	Juv	-- --	--- - ---	---
11:05	Comprimento	Masc	Ini	-- --	--- - ---	---
11:20	60 m Bar. (0,76)	Fem	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
11:30	60 m Bar. (0,76)	Fem	Ini	-- --	--- - ---	---
11:40	60 m Bar. (0,76)	Fem	Juv	-- --	--- - ---	---
11:55	Altura b)	Masc	Juv	-- --	--- - ---	---
12:10	60 metros	Masc	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
12:20	60 metros	Fem	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
12:25	Peso (3 Kg)	Fem	Ini	-- --	--- - ---	---
12:40	Comprimento	Fem	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
12:40	Peso (4 Kg)	Masc	Ini	-- --	--- - ---	---
12:55	Comprimento	Masc	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
13:00	Altura c)	Fem	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
13:00	Altura d)	Masc	Ini T.Opc	-- --	--- - ---	---
13:55	Peso (5Kg)	Fem	Juv	-- --	--- - ---	---