



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 08 2012/2013

**Prova:** Triatlo Opcional e Torneio de Janeiro

**Data:** 5 de Janeiro de 2013 (Sábado)

**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado

Viana do Castelo

Associação de Atletismo de Viana do Castelo

**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo

**Director de Competição:** Joaquim Oliveira

**Delegado Técnico:** Rui Costa

**Director Técnico:** Rui Cerqueira



Início da prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		02/06	00/01	98/99	96/97	94/95	93...		
14:30	Peso			●				Fem	3 Kg (Triatlo Opcional)
14:30	Peso			●				Masc	4 Kg (Triatlo Opcional)
14:30	Comprimento		●					Masc	Tábua: 1m
14:30	60 m Barr.				●			Masc	5b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
14:40	60 m Barr.				●			Fem	5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
14:50	60 m Barr.		●					Fem	6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
15:00	60 m Barr.		●					Masc	6b (0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
15:00	Corrida Zig-Zag	●						F/M	
15:10	Peso		●		●	●	●	Fem	2 Kg / / 3 Kg / 3kg / 4kg
15:15	Comprimento		●					Fem	Tábua: 1m
15:20	60 m Barr.			●				Fem	6b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00) (Triatlo Opcional)
15:30	60 m Barr.			●				Masc	5b (0,84 13,00 - 8,50 - 13,00) (Triatlo Opcional)
15:40	60 m			●				Fem	(Triatlo Opcional)
15:40	Circuito F1	●						F/M	
15:50	60 m			●				Masc	(Triatlo Opcional)
16:00	60 m		●					Fem	
16:10	60 m		●					Masc	
16:10	Peso		●		●	●	●	Masc	3 Kg / / 5 Kg / 6kg / 7.260kg
16:10	Lança Vortex	●						F/M	
16:20	60 m				●	●	●	Fem	
16:30	60 m				●	●	●	Masc	
16:30	Altura			●	●			Fem	(Triatlo Opcional) 1.20, 1.24, ... (+4cm)
16:30	Altura			●	●			Masc	(Triatlo Opcional) 1.20, 1.24, ... (+4cm)
16:30	Comprimento			●				Fem	Tábua: 1m (Triatlo Opcional)
16:30	Comprimento			●				Masc	Tábua: 3m (Triatlo Opcional)
16:40	800 m				●	●	●	Fem	Prova Extra (Absolutos)
16:50	800 m				●	●	●	Masc	Prova Extra (Absolutos)

**Inscrições** - Todas as inscrições para o Triatlo Opcional têm que ser feitas até as **18 horas do dia 3 de Janeiro**. No acto da inscrição os atletas devem ser indicar as 3 provas que cada atleta Iniciado fará no Triatlo Opcional. A escolha destas disciplinas será definitiva.

Triatlo Opcional	Corrida	Lançamento	Salto
	60m Barreiras ou 60m Planos	Lançamento do Peso	Salto em Comprimento ou Salto em Altura



MEMBRO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



## **Regulamento da Competição**

- O Triatlo 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.
- Este **Triatlo Opcional** destina-se, exclusivamente, a atletas Federados e não Federados, de ambos os sexos, do escalão de **Iniciados**.
  - Os participantes terão que optar pela corrida que irão efectuar (60m Barreiras ou 60m) e pelo salto que irão efectuar (Comprimento ou Altura). Farão sempre lançamento do Peso.
  - Os atletas têm que participar, obrigatoriamente, nas três provas destinadas ao seu escalão e sexo. Nos saltos e nos lançamentos, cada atleta realizará, apenas, 3 (três) ensaios.
  - Haverá classificação individual por escalão e sexo **e medalhas para os três primeiros do Triatlo Opcional**.
  - A Classificação Individual será encontrada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas nas provas individuais utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas, da FPA.
- Nas restantes provas do programa horário cada atleta só poderá participar no máximo em duas provas.
- Os atletas devem ser portadores de alfinetes para segurança do Dorsal.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Viana do Castelo, 26 de Dezembro de 2012

O Director Técnico Regional



(Prof. Rui Costa)

