



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 3 2016/2017

Prova: Triatlo Jovem AAVC e Torneio de dezembro
Data: 26 de novembro de 2016 (sábado)
Local: Estádio Municipal Arcos de Valdevez
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Colaboração: Câmara Municipal dos Arcos de Valdevez
Director de Competição: Victor Lima
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira



Início da prova	Prova	Escalão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		03/04	01/02	99/00	97/98	96...		
14:30	Altura	●					Fem	1.00 (+ 5cm) ... 1.30 (+ 3cm)
14:30	Altura	●					Masc	1.00 (+ 5cm) ... 1.30 (+ 3cm)
14:30	Comprimento	●					Fem	Tábua: 1m
14:30	Comprimento	●					Masc	Tábua: 1m
14:30	60 m		●				Fem	Séries
14:35	60 m		●				Masc	Séries
14:45	Peso				● *	● *	Fem	3kg / 4kg (Torneio de Novembro)
14:45	Peso				● *	● *	Masc	6kg / 7.260kg (Torneio de Novembro)
14:45	60 m			●			Fem	Séries
14:50	60 m			●			Masc	Séries
15:00	60 m Barr.		●				Fem	6b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
15:05	60 m Barr.			●			Fem	5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
15:10	60 m Barr.		●				Masc	5b (0,84 13,00 - 8,50 - 13,00)
15:15	60 m Barr.			●			Masc	5b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
15:25	60 m			● *	● *	● *	Fem	(Torneio de Novembro)
15:30	60 m			● *	● *	● *	Masc	(Torneio de Novembro)
15:35	Peso	●					Fem	2 Kg
15:35	Peso	●					Masc	3 kg
15:35	Altura		●				Fem	1.10 (+ 5cm) ... 1.40 (+ 3cm)
15:35	Altura		●		● *	● *	Masc	1.20 (+ 5cm) ... 1.40 (+ 3cm)
15:35	Comprimento		●		● *	● *	Fem	Tábua: 3m
15:35	Comprimento		●		● *	● *	Masc	Tábua: 3m
15:40	Peso			●			Fem	3 Kg
15:40	Peso			●			Masc	5 Kg
15:40	1000 m	● *					Fem	(Torneio de Novembro)
15:50	1000 m	● *					Masc	(Torneio de Novembro)
16:00	1500 m		● *	● *			Fem	(Torneio de Novembro)
16:10	1500 m		● *	● *			Masc	(Torneio de Novembro)
16:20	60 m Barr.	●					Fem	6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
16:25	60 m Barr.	●					Masc	6b (0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
16:30	60 m	●					Fem	Séries
16:35	60 m	●					Masc	Séries
16:40	Peso		●				Fem	3 Kg
16:40	Peso		●				Masc	4 Kg
16:40	Altura			●	● *	● *	Fem	1.20 (+ 5cm) ... 1.40 (+ 3cm)
16:40	Altura			●			Masc	1.30 (+ 5cm) ... 1.40 (+ 3cm)
16:40	Comprimento			●			Fem	Tábua: 3m
16:40	Comprimento			●	● *	● *	Masc	Tábua: 3m
16:45	1500 m				● *	● *	Fem	(Torneio de Novembro)
16:55	1500 m				● *	● *	Masc	(Torneio de Novembro)

Inscrições - Todas as inscrições para o Triatlo Técnico Jovem têm que ser feitas até as **18 horas do dia 23 de novembro**, indicando para além do nome, clube e escalão o número do dorsal de época atribuído anteriormente. No acto da inscrição os atletas devem ser indicar as 3 provas que cada atleta fará no Triatlo Jovem. A escolha destas disciplinas será definitiva.

Atletas que mudem de escalão em janeiro poderão optar por realizar a prova no escalão no escalão de 2017 desde que disso façam menção na altura da inscrição.

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

Regulamento da Competição

- Este **Triatlo Jovem AAVC** destina-se, a atletas Federados e não Federados, de ambos os sexos, dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**.
 - 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 o 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 Jovem**.
- 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.
- Haverá **classificação geral coletiva**. A classificação coletiva obter-se-á somando as pontuações obtidas pelos melhores representantes de cada clube nas 6 categorias (Inf, Ini e Juv - masc. e fem.) contabilizando para cada clube um atleta por escalão e sexo. **O clube primeiro classificado receberá um diploma.**
- 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, 15 de novembro de 2016

O Diretor Técnico Regional


(Prof. Rui Costa)