



(Atenção: Atualizado o programa horário) Realiza-se a 7 de dezembro de 2013, em Viana do Castelo, o Triatlo Opcional da época 2013/2014. Este triatlo 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 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.

Regulamento e programa horário disponível na respetiva secção ou carregando [aqui](#).