PROVAS DE PREPARAÇÃO

13 DE DEZEMBRO DE 2026

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Observações
09:30	60m	Sub-16/Sub-18	F	Triatlo / Sub-18 EXTRA
09:30	Comprimento	Sub-14	F	Triatlo (3 Ensaios)
09:30	Peso (3 kg)	Sub-14	M	Triatlo (3 Ensaios)
09:45	60m	Sub-16/Sub-18	M	Triatlo / Sub-18 EXTRA
10:00	60m	Sub-20 a Master	M	EXTRA (Séries)
10:10	60m	Sub-20 a Master	F	EXTRA (Séries)
10:25	60m	Sub-14	F	Triatlo (Séries)
10:30	Altura	Sub-16/Sub-18	M/F	Triatlo / Sub-18 EXTRA a)
10:35	60M	Sub-14	M	Triatlo (Séries)
10:45	Peso (2 kg)	Sub-14	F	Triatlo (3 Ensaios)
10:45	40m	Sub-10/12	F	EXTRA (Séries)
10:55	40m	Sub-10/12	M	EXTRA (Séries)
11:20	Vortex	Sub-10/12	M/F	Triatlo (3 Ensaios)
11:20	150m	Sub-18 a Master	F	EXTRA (Séries)
11:25	150m	Sub-18 a Master	M	EXTRA (Séries)
11:35	1000m	Sub-16 a Master	F	EXTRA (Séries)
11:45	1000m	Sub-16 a Master	M	EXTRA (Séries)
11:45	Peso	Sub-16/Sub-18	F/M	Triatlo / Sub-18 EXTRA (3 Ensaios) Sub-16: 3Kg 4kg / Sub-18: 3Kg: 5kg b)
11:45	Comprimento	Sub-14	M	Triatlo (3 Ensaios)
11:55	2000m Marcha	Sub-16/Sub-18 a Master	M/F	EXTRA (Séries)
12:05	400m	Sub-10/12	M/F	Triatlo (Corda)
12:15	300m	Sub-18 a Master	F	EXTRA (Séries)
12:20	300m	Sub-18 a Master	M	EXTRA (Séries)

a) 1,15 m sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m, depois de 3 em 3 cm (concurso conjunto c/ classificações separadas).

PROGRAMA HORÁRIO

REGULAMENTO

1- Esta competição é organizada pela A.A. Viana do Castelo. Esta competição é composta por triatlos para os escalões Sub-10/12 sub-14 e Sub-16 e destina-se a atletas filiados e não filiados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-10 Sub-12 Sub-18 a Masters. Participação de atletas fora da AAVC tem um custo de 3 euros. Nas provas extra podem participar atletas não filiados.

2- As corridas serão disputadas por séries. No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, no período de 1 de janeiro de 2025 à data da competição. Caso não apareça na plataforma FPA a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em "Notas" o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

3- Cada atleta de Sub-14 e Sub-16 só poderá participar no triatlo do seu escalão etário e sexo, sendo obrigatória a participação no conjunto das 3 (três).

4- Estrutura dos Triatlos Jovens:

Triatlo Sub-12/10 Feminino: 40 m | Lançamento do Vortex | 400m
Triatlo Sub-12/10 Masculino: 40 m | Lançamento do Vortex | 400m
Triatlo Sub-14 Feminino: 60 m | Salto em Comprimento | Lançamento do Peso (2 kg)
Triatlo Sub-14 Masculino: 60 m | Salto em Comprimento | Lançamento do Peso (3 kg)
Triatlo Sub-16 Feminino: 60 m | Salto em Altura | Lançamento do Peso (3 kg)
Triatlo Sub-16 Masculino: 60 m | Salto em Altura | Lançamento do Peso (4 kg)

5- O escalão de Sub-18 a masters participa em regime de Provas Extra, podendo cada atleta realizar no máximo 2 (duas) provas do programa da competição.

6- Depois do fecho das inscrições o programa horário pode sobre alterações.

7- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

8- Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 2,00€.

9- **É obrigatória a utilização do dorsal de época**. A atribuição de um novo dorsal terá um custo de 3 euros.

10- **INSCRIÇÕES:** Obrigatórias na plataforma https://fpacompeticoes.pt/ até ao dia 11 de dezembro. Devem ser confirmadas na mesma plataforma até 60 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.

11- O Atleta, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição

12- Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado **até 30 minutos** após a conclusão da prova a que a mesma se refere com uma caução de 100 Euros

13- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela direção técnica e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.