



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 6 2011/2012

**Prova:** Triatlo Técnico Jovem Regional  
**Data:** 17 de Dezembro de 2011 (Sábado)  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado

**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Director de Competição:** Vasco Parente  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Director Técnico:** Rui Cerqueira



Início da prova	Prova	Escalação			Sexo	Observações
		Inf 99/00	Ini 97/98	Juv 95/96		
14:30	Altura			●	Fem	1.09, 1.13, 1,17, 1,21, ... (+4)
14:30	Comprimento		●		Fem	
14:30	Peso	●			Fem	2 Kg
14:30	60m Barreiras			●	Masc	5 b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
14:45	60m Barreiras		●		Masc	5 b (0,84 13,00 - 8,50 - 13,00)
15:00	60m Barreiras	●			Masc	6 b ( 0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
15:00	"Turbo Lançamento"	Benjamins			M e F	<b>Prova Extra</b>
15:00	Peso			●	Masc	5 Kg
15:15	60m Barreiras	●			Fem	6 b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
15:15	Comprimento		●		Masc	
15:30	60m Barreiras		●		Fem	6 b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
15:30	Peso	●			Masc	3 Kg
15:40	"Circuito Formula1"	Benjamins			M e F	<b>Prova Extra</b>
15:45	60m Barreiras			●	Fem	5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
15:45	Comprimento	●			Fem	
15:45	Altura			●	Masc	1.28, 1,32, 1,36, 1,40, ... (+4)
16:00	60m	Absolutos			Fem	<b>Prova Extra</b> (atletas de 1995 e menos)
16:00	Peso		●		Fem	3 Kg
16:00	Peso		●		Masc	4 Kg
16:10	60m	Absolutos			Masc	<b>Prova Extra</b> (atletas de 1995 e menos)
16:15	Comprimento	●			Masc	
16:20	1500m	Absolutos			Fem	<b>Prova Extra</b> (atletas de 1995 e menos)
16:30	Peso			●	Fem	3 Kg
16:30	1500m	Absolutos			Masc	<b>Prova Extra</b> (atletas de 1995 e menos)

**Inscrições** - Todas as inscrições para o Triatlo Técnico Jovem têm que ser feitas até as **18 horas do dia 15 de Dezembro**.

Provas do Triatlo Técnico Jovem	Infantis	Iniciados	Juvenis
	60m Barreiras Lançamento do Peso Comprimento	60m Barreiras Lançamento do Peso Comprimento	60m Barreiras Lançamento do Peso Comprimento



MEMBRO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



bar •  
restaurante

**AQUÁRIO**

PRAIA DO CABEDELLO • VIANA DO CASTELO



### **Regulamento da Competição**

1. Este Torneio destina-se, exclusivamente, a atletas Federados e não Federados, de ambos os sexos, dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**.
2. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
3. Os atletas têm que participar, obrigatoriamente, nas três provas destinadas ao seu escalão e sexo.
4. Nos saltos e nos lançamentos, cada atleta realizará, apenas, 3 (três) ensaios. ←
5. Haverá classificação individual por escalão e sexo com **atribuição de medalhas aos três primeiros**.
6. 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.
7. A Classificação por Clubes, obter-se-á somando as pontuações do melhor representante de cada clube em cada um dos 6 escalões (Masc. e Fem.), **ao clube vencedor será atribuído um diploma**. ←
8. Os atletas devem ser portadores de alfinetes para segurança do Dorsal.
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

### **ponto dois) Participação no Triatlo Técnico Jovem do Norte**

No sentido de tentar garantir o cumprimento do horário e de assegurar a participação dos melhores atletas na competição, **limita-se a participação no Triatlo Técnico Jovem do Norte** (a disputar a 14 de Janeiro de 2012), **aos atletas classificados nos 5 primeiros lugares da fase regional da respectiva Associação**.

Viana do Castelo, 30 de Novembro de 2011

O Director Técnico Regional



(Prof. Rui Costa)



MEMBRO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



bar •  
restaurante

**AQUÁRIO**

PRAIA DO CABEDELLO • VIANA DO CASTELO

