



# ZONA NORTE 2009

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Triatlo Técnico Jovem do Norte

17 de Janeiro de 2009

- Braga -

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga no dia 17 de Janeiro de 2009;
2. O Triatlo Técnico Jovem do Norte é um torneio de Provas Combinadas, para atletas de ambos os sexos, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras colectividades, pertencentes às Associações da Zona Norte.
3. No sentido de tentar garantir o cumprimento do horário e de assegurar a participação dos melhores atletas, limita-se a participação neste torneio aos atletas classificados nos primeiros lugares da Fase Regional da respectiva Associação.
  - 3.1. Por cada escalão e sexo, podem participar os 8 primeiros atletas do Porto, os 6 primeiros de Braga, os 5 primeiros de Viana do Castelo e os 4 primeiros de Bragança e Vila Real.
  - 3.2. Os atletas nestas condições não são obrigados a participar na Fase de Zona Norte.
  - 3.3. Os atletas que não queiram, ou não possam, participar não poderão ser substituídos.
  - 3.4. Excepcionalmente, e para salvaguardar o interesse das Associações, nomeadamente a constituição das selecções para a Fase Final deste Torneio, poderá ser permitida a participação de atletas que não tenham obtido apuramento através da Fase Regional
4. Os atletas do escalão Benjamins não podem participar neste Torneio.
5. Haverá classificação individual e por clubes:
  - 5.1. Classificação Individual – somatório das pontuações obtido nas provas individuais, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P A.
  - 5.2. Classificação por Clubes – somatório das pontuações obtido pelo melhor representante de cada clube, em cada escalão e sexo (6 atletas). Não é obrigatória a participação em todos os escalões para que um clube participe e se classifique colectivamente.
6. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo e troféus aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares da classificação geral por clubes.
7. As inscrições para o Triatlo Técnico Jovem do Norte deverão ser enviadas, por fax, para as respectivas **Associações Regionais** até ao **15 de Janeiro de 2009**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta, o seu ano de nascimento e o nº de BI.

---

Coordenação: ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VILA REAL

Pavilhão Desportivo de Vila Real

Apartado 295 – 5000-559 Vila Real

Telefone: 259 373666 Fax: 259 378650 email: [vreal@fpattelismo.org](mailto:vreal@fpattelismo.org) / [avilareal@sapo.pt](mailto:avilareal@sapo.pt)



# ZONA NORTE 2009

Plano de Desenvolvimento de Atletismo  
Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Triatlo Técnico Jovem do Norte

17 de Janeiro de 2009

- Braga -

### PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
10h00	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1.09, 1.14, 1.19, 1.24, ... (+5)
10h00	Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
10h00	Peso	Infantis	Fem	Triatlo 2 Kg - Sector 1
10h00	60 m Barr.	Juvenis	Masc	Triatlo 5 b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
10h15	60 m Barr.	Iniciados	Masc	Triatlo 5b (0,84 13,00 - 8,50 -13,00)
10h30	60 m Barr.	Infantis	Masc	Triatlo 6 b ( 0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
10h30	Peso	Juvenis	Masc	Triatlo 5 Kg - Sector 2
10h45	60 m Barr.	Infantis	Fem	Triatlo 6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
10h45	Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
11h00	60 m Barr.	Iniciados	Fem	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
11h00	Peso	Infantis	Masc	Triatlo 3 Kg - Sector 1
11h15	60 m Barr.	Juvenis	Fem	Triatlo 5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
11h15	Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
11h15	Altura	Juvenis	Masc	Triatlo 1.28, 1.33, 1.38, 1.43, ... (+5)
11h30	Peso	Iniciados	Fem	Triatlo 3 Kg - Sector 2
11h30	Peso	Iniciados	Masc	Triatlo 4 Kg - Sector 1
11h45	Comprimento	Infantis	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
11h45	Peso	Juvenis	Fem	Triatlo 3 Kg - Sector 2
11h45	2000 m Mx	Inf / Inic	Fem	Prova Extra
12h00	3000 m Mx	Inf / Inic	Masc	Prova Extra

Coordenação: ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VILA REAL

Pavilhão Desportivo de Vila Real

Apartado 295 – 5000-559 Vila Real

Telefone: 259 373666 Fax: 259 378650 email: [vreal@fpatletismo.org](mailto:vreal@fpatletismo.org) / [aavilareal@sapo.pt](mailto:aavilareal@sapo.pt)