



ZONA NORTE 2013

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Triatlo Técnico Jovem do Norte

02 de fevereiro de 2013

- Braga -

REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga no dia 02 de fevereiro de 2013;
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 coletividades, 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 respetiva 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. Excepcionalmente, e para salvaguardar o interesse das Associações, nomeadamente a constituição das seleções 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.
 - 4.1. Haverá classificação individual, através do somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a Tabela Pontuação de Provas Combinadas da FP A.
5. Serão atribuídas medalhas ao três primeiros classificados em cada escalão e sexo.
6. As **inscrições** para o Triatlo Técnico Jovem do Norte deverão ser enviadas, pelas respetivas **Associações Regionais** até ao **30 de janeiro de 2013**, indicando o nome do Clube, o primeiro e último nome do atleta, o seu ano de nascimento, o nº do dorsal pessoal de cada Associação e a o tempo que efetuou aos 60 metros barreiras.



ZONA NORTE 2013

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

Triatlo Técnico Jovem do Norte 02 de fevereiro de 2013 - Braga -

PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
15h30	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1.14, 1,19, 1,24, ... (+5)
15h30	Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
15h30	Peso	Infantis	Fem	Triatlo 2 Kg - Setor 1
15h30	60 m Barr.	Juvenis	Masc	Triatlo 5 b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
15h45	60 m Barr.	Iniciados	Masc	Triatlo 5b (0,84 13,00 - 8,50 -13,00)
16h00	60 m Barr.	Infantis	Masc	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
16h00	Peso	Juvenis	Masc	Triatlo 5 Kg - Setor 2
16h15	60 m Barr.	Infantis	Fem	Triatlo 6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
16h15	Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
16h30	60 m Barr.	Iniciados	Fem	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
16h30	Peso	Infantis	Masc	Triatlo 3 Kg - Setor 1
16h45	60 m Barr.	Juvenis	Fem	Triatlo 5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
16h45	Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
16h45	Altura	Juvenis	Masc	Triatlo 1,33, 1,38, 1,43, ... (+5)
17h00	Peso	Iniciados	Fem	Triatlo 3 Kg - Setor 2
17h00	Peso	Iniciados	Masc	Triatlo 4 Kg - Setor 1
17h15	Comprimento	Infantis	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
17h15	Peso	Juvenis	Fem	Triatlo 3 Kg - Setor 2
17h15	2000 m Mx	Inf / Inic	Fem	Prova Extra
17h30	3000 m Mx	Inf / Inic	Masc	Prova Extra