TRIATLO TÉCNICO JOVEM
PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 28 DE JANEIRO DE 2024

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
			Domingo, 28 de janeiro de 2024		
09:00	60m barreiras 0,91	M	S18	Triatlo	13,72/9,14/9,72
	Altura	F	S18	Triatlo	1,16; sobe de 4 em 4cm
	Comprimento	F	S14	Triatlo	Tábua a 2 metros
	Peso 3kg	M	S14	Triatlo	
	Peso 3kg	F	S16	Triatlo	
09:20	60m barreiras 0,84	M	S16	Triatlo	13,00/8,50/13,00
09:30	60m barreiras 0,84	F	S18 a Master	Extra	13,00/8,50/13,00 (12 atletas)
09:45	60 metros	F	S18 a Master	Extra	(24 atletas)
10:15	60 metros	F	Sub14	Triatlo	
	Comprimento	M	Sub16	Triatlo	Tábua a 2 metros
10:25	Peso 5kg	M	Sub18	Triatlo	
	60 metros	M	Sub14	Triatlo	
10:40	60 metros	M	S18 a Master	Extra	(24 atletas)
11:05	60m barreiras 1,06	M	S20 a Master	Extra	13,72/9,14/9,72 (12 atletas)
11:15	60m barreiras 0,76	F	S16	Triatlo	12,00/8,00/8,00
11:30	60m barreiras 0,76	F	S18	Triatlo	13,00/8,50/13,00
	Comprimento	M	S14	Triatlo	Tábua a 2 metros
	Peso 4kg	M	S16	Triatlo	
	Peso 2kg	F	S14	Triatlo	
11:35	Altura	M	S18	Triatlo	1,30; sobe de 4 em 4 Cm
11:45	1.500 metros	F	S16	Extra	(12 atletas)
11:55	1.500 metros	M	S16	Extra	(12 atletas)
12:05	1.500 metros	F	S18 a Master	Extra	(24 atletas)
12:25	1.500 metros	M	S18 a Master	Extra	(24 atletas)
12:45	2.000m marcha	F	S14 e S16	Extra	(12 atletas)
	Comprimento	F	S16	Triatlo	Tábua a 2 metros
12:55	Peso 3kg	F	S18	Triatlo	

TRIATLOS:

Sub-14 Feminino	S. Comprimento	60 metros	L. Peso 2kg
Sub-14 Masculino	L. Peso 3kg	60 metros	S. Comprimento
Sub-16 Feminino	L. Peso 3kg	60m barreiras 0.76	S. Comprimento
Sub-16 Masculino	60m barreiras 0.84	S. Comprimento	L. Peso 4kg
Sub-18 Feminino	S. Altura	60m barreiras 0.76	L. Peso 3kg
Sub-18 Masculino	60m barreiras 0.91	L. Peso 5kg	S. Altura

TRIATLO TÉCNICO JOVEM
PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 28 DE JANEIRO DE 2024

REGULAMENTO:

1 - **Competição:** A disputar na pista de atletismo do Altice Forum Braga, em Braga, no dia 28 de janeiro de 2024.

- Será disputado o Trialto Técnico Regional da AA Braga e o Triatlo Técncio Sub-18 da AA Porto.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 a Sub-18, das Associação de Atletismo de Braga e do Porto e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-14 a Masters.

3 - **Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (https://fpacompeticoes.pt/2/associacao), até:

- 24 de janeiro de 2024 (quarta-feira).

Triatlo Técncio:

- De forma gratuita.

Provas Extra

- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de 2,5 euros por prova a todos os atletas fora da AA Braga, nas provas que incluam atletas do escalão Sub-18 e superiores.

NOTA IMPORTANTE: Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em "confirma inscrições" no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Caso prefiram, podem solicitar para secretaria@aabraga.pt dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

Os pagamentos devem estar regularizados logo após a verificação da admissão na competição e antes do dia da competição.

Inscrições pagas no secretariado da competição terão um custo de 3 euros.

4 – Melhores marcas: No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de 1 de novembro de 2022 à data da competição. Caso não apareça 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.

5 – Atletas admitidos: A participação nesta competição (triatlos e provas extra) está limitada a um máximo de atletas por prova. A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: 1º - Atletas da Zona Norte (até atingir o nº máximo); 2º (caso o 1º critério não atinga o nº máximo de atletas definido para a prova) – Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição. Para as Provas extra o critério será o mesmo, estando as quotas definidas no programa horário.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 25 de janeiro.
- O Departamento Técnico da AAB, em conjunto com os restantes DTR's da Zona Norte, reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.

6 – Dorsais: Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

7 - Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, **até 1 hora antes das respetivas provas.**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do dia da competição. Depois de confirmarem presença, os atletas devem verificar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO.

Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.

Os atletas das provas combinadas apenas necessitam de efetuar uma confirmação.

8 - Câmara de Chamada: Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 1 hora antes do início do salto com vara;
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);

- 15 minutos antes do início das corridas.

9 – Penalizações: Serão impedidos de participar em futuras competições organizadas pela AAB, atletas que não tenham pago o valor relativo ao seu incumprimento:

- Confirmam a sua presença e não compareçam à respetiva prova, sem justificação válida - 5 euros;
- Se inscrevam e não compareçam à respetiva prova, sem aviso prévio de falta (até 24h antes do início da competição) - 3 euros.

10 – Normas Técnicas - Provas Extra:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas por dia (sempre de acordo com o disposto no RGC);

11 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- Sub-14: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2002, 2003 e 2004;
- Seniores: Atletas nascidos em 2001 e em diante;
- Masters: Atletas com 35 ou mais anos;

12 - Responsabilidade: a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

13 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- O participante, 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;

- A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;
- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técncio e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;

IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no Altice Forum Braga:

De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

1 - Os atletas só podem andar com os sapatos de bicos calçados nas zonas de competição, ou seja, dentro da pista, nos locais de competição e respetivas zonas de aquecimento, devidamente protegidas com placas de borracha.

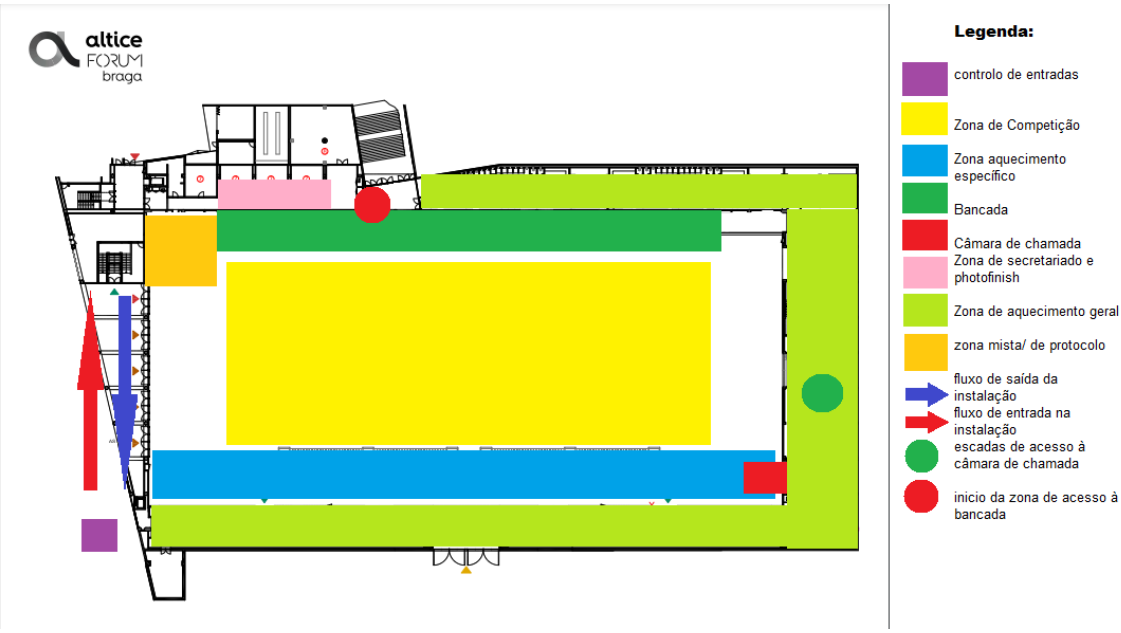
2 - É expressamente proibida terem os sapatos de bicos calçados na zona das bancadas, pois são em madeira e facilmente serão provocados danos nas mesmas.

3 - Nos corredores do piso superior, só é autorizado o aquecimento com sapatilhas, sendo absolutamente proibido passarem nesta zona com sapatos de bicos.

4 - O acesso dos atletas aos locais de competição será pela câmara de chamada, obrigatoriamente. Quem saltar as grades de proteção para se dirigir para o local de partida ou início do seu concurso será de imediato desclassificado.

5 - Qualquer dano no piso causado pela desobediência ao aqui estipulado, será imputado aos atletas e respetivos clubes e, em última instância, às associações regionais que estes representam. As sanções implicam o pagamento dos danos causados, assim como o impedimento de participação em competições futuras realizadas nestas instalações.

Acessos e fluxos no pavilhão do Altice Forum Braga em dias de competição:

TRIATLO TÉCNICO JOVEM
PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 28 DE JANEIRO DE 2024