TRIATLO TÉCNICO JOVEM
ZONA NORTE

FORUM BRAGA | 10 DE JANEIRO DE 2026

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado, 10 de JANEIRO de 2026					
10:00	60 metros	S14	F	Triatlo	Séries
	Altura	S16	F	Triatlo	a)
	Peso 4Kg	S16	M	Triatlo	3 ensaios
10:10	60 metros	S14	M	Triatlo	Séries
10:30	60m Barreiras - 1,067	S23 a Master	M	Extra	5b - 13,72/9,14/9,72
10:40	60m Barreiras - 0,99	S20	M	Extra	5b - 13,72/9,14/9,72
	Comprimento	S14	F	Triatlo	3 ensaios
10:50	60m Barreiras - 0,91	S18	M	Extra	5b - 13,72/9,14/9,72
	Peso 3Kg	S14	M	Triatlo	3 ensaios
11:00	60m Barreiras - 0,84	S16	M	Triatlo	5b - 13,00/8,50/13,00
11:10	60m Barreiras - 0,84	S20 a Master	F	Extra	5b - 13,00/8,50/13,00
11:20	60m Barreiras - 0,76	S18	F	Extra	5b - 13,00/8,50/13,00
11:30	60m Barreiras - 0,76	S16	F	Triatlo	6b - 12,00/8,00/8,00
	Altura	S16	M	Triatlo	b)
11:40	Peso 2Kg	S14	F	Triatlo	3 ensaios
11:50	200 metros	S20 a Master	F	Extra	Séries
	Comprimento	S14	M	Triatlo	3 ensaios
12:10	200 metros	S20 a Master	M	Extra	Séries
12:30	Peso 3kg	S16	F	Triatlo	3 ensaios

a) Inicia a 1,12 e sob de 3 em 3cm
b) Inicia a 1,21 e sob de 3 em 3cm

TRIATLOS:

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

REGULAMENTO:

1 - **Competição:** A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, na manhã do dia 10 de janeiro de 2026.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16 convocados pelas Associações Regionais da Zona Norte, num máximo de 3 atletas de cada seleção por prova.

- Será possível a participação de atletas extras em situação extraordinária, devidamente justificada e a analisar pelos DTRs, num máximo de 16 atletas participantes por prova.
- As provas extra são destinadas a atletas Sub-18 a Masters da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regioanais portuguesas desde que autorizados.

3 - Inscrições: Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (https://fpacompeticoes.pt/2/associacao), pelos responsáveis das seleções regionais até:

- 7 de janeiro de 2026 (quarta-feira).
- De forma gratuita.

As inscrições para as **PROVAS EXTRA**:

- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de 3.5 euros por prova a todos os atletas fora da AA Braga.

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 até ao final do dia anterior ao dia da competição. Não se aceitam pagamentos no dia da competição.

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 2024 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 nas 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 AABraga (até atingir metade do nº máximo);** 2º (até atingir o número máximo) – Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia seguinte ao fecho de inscrições.
- O Departamento Técnico da AAB, 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 20h do dia anterior à 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 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas extras;

10 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2026:

- Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- Seniores: Atletas nascidos em 2003 em diante, até aos 35 anos de idade;
- Masters: Atletas com 35 ou mais anos de idade.

11 – 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.

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 Forum Braga:

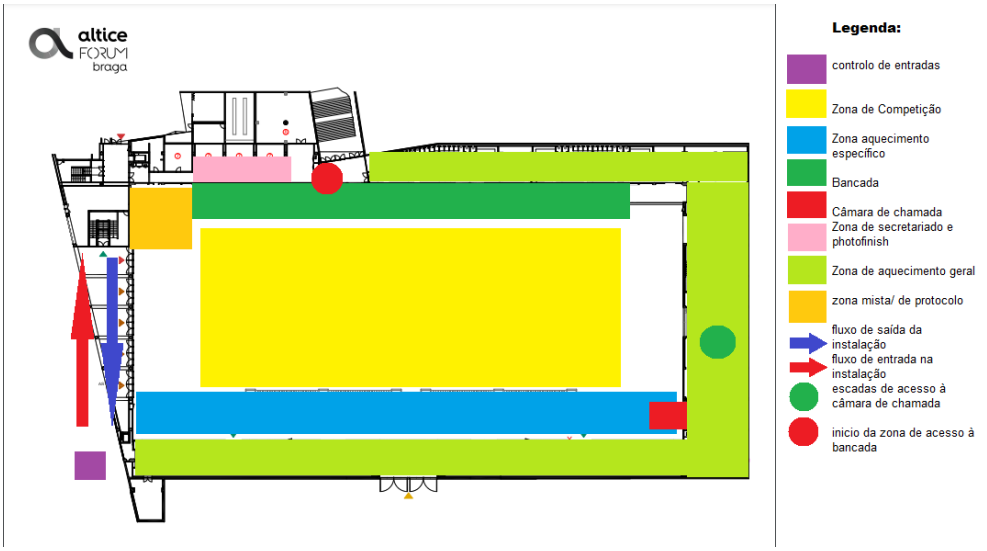
De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

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: