

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ALTICE FORUM BRAGA | 18 E 19 DE FEVEREIRO DE 2023



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
<b>sábado, 18 de fevereiro de 2023</b>					
15:00	60 Barreiras 0.76	INI	F	Triatlo	12,00 - 8,00 - 8,00
	Altura	INF	F	Triatlo	
	Peso 3kg	INF	M	Triatlo	
15:10	60 Barreiras 0.84	INI	M	Triatlo	13,00 - 8,50 - 13,00
15:20	60 metros	JUV a VET	F	Extra	Max: 40 atletas
15:30	Comprimento	INI	F	Triatlo	Tábua a 2m
15:40	60 metros	JUV a VET	M	Extra	Max: 40 atletas
	Peso 4kg	INI	M	Triatlo	
16:00	60 metros	INF	M	Triatlo	
16:10	60 metros	INF	F	Triatlo	
16:20	300 metros	JUV	F	Extra	Max: 20 atletas
16:30	Altura	INF	M	Triatlo	
16:40	300 metros	JUV	M	Extra	Max: 20 atletas
	Peso 3kg	INI	F	Triatlo	
	Peso 2kg	INF	F	Triatlo	
16:50	Comprimento	INI	M	Triatlo	Tábua a 2m
17:00	400 metros	JUN a VET	F	Extra	Max: 16 atletas
17:15	400 metros	JUN a VET	M	Extra	Max: 16 atletas
17:20	Altura	JUV a VET	M	Extra	Max: 12 atletas
17:30	1500 metros	INI e JUV	F	Extra	Max: 16 atletas
17:40	1500 metros	INI e JUV	M	Extra	Max: 16 atletas
17:50	800 metros	JUN a VET	F	Extra	Max: 16 atletas
18:00	800 metros	JUN a VET	M	Extra	Max: 16 atletas
<b>domingo, 19 de fevereiro de 2023</b>					
09:00	60 metros	JUV	F	Triatlo 2	
09:00	Altura	JUV	F	Triatlo 1	
09:10	60 metros	JUV	M	Triatlo 2	
09:20	60m Barreiras 0,91	JUV	M	Triatlo 1	13,72 - 9,14 - 9,72
09:30	60m Barreiras 0,76	INF	F	Extra	12,00 - 7,00 - 13,00
09:30	Comprimento	JUV	F	Triatlo 2	Tábua a 2m
09:40	60m Barreiras 0,76	INF	M	Extra	12,00 - 7,00 - 13,00
09:50	60 metros	INI	F	Extra	Max: 24 atletas
09:50	Peso 5kg	JUV	M	Triatlo 1	
09:50	Peso 5kg	JUV	M	Triatlo 2	
10:00	60 metros	INI	M	Extra	Max: 24 atletas
10:10	60m Barreiras 0,76	JUV	F	Triatlo 1	13,00 - 8,50 - 13,00
10:20	500 metros	Ben A e B	F	Extra	Max: 20 atletas
10:35	500 metros	Ben A e B	M	Extra	Max: 20 atletas

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ALTICE FORUM BRAGA | 18 E 19 DE FEVEREIRO DE 2023



10:50	150 metros	INF	F	Extra	Max: 16 atletas
10:50	Altura	JUV	M	Triatlo 1	
11:00	Peso 3kg	JUV	F	Triatlo 2	
11:00	Peso 3kg	JUV	F	Triatlo 1	
11:05	150 metros	INF	M	Extra	Max: 16 atletas
11:10	Comprimento	JUV	M	Triatlo 2	Tábua a 2m
11:20	250 metros	INI	F	Extra	Max: 16 atletas
11:35	250 metros	INI	M	Extra	Max: 16 atletas
11:50	1000 metros	INF	F	Extra	Max: 20 atletas
11:55	Altura	INF	M/F	Extra	Max: 16 atletas
12:05	1000 metros	INF	M	Extra	Max: 20 atletas
12:20	800 metros	INI e JUV	F	Extra	Max: 16 atletas
12:35	800 metros	INI e JUV	M	Extra	Max: 16 atletas

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Altice Forum Braga, em Braga, nos dias 18 e 19 de fevereiro de 2022.

- Será disputado o Triatlo Técnico Regional da Associação de Atletismo de Braga e, em simultâneo, um conjunto de provas extra

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Infantis a Juvenis, da Associação de Atletismo de Braga. A provas extra destinam-se a atletas dos escalões de Benjamins a Veteranos da AAB e de outras associações regionais portuguesas desde que autorizados.

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

- **15 de fevereiro de 2022 (quarta-feira).**
- 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.

**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](mailto:secretaria@aabraga.pt) dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ALTICE FORUM BRAGA | 18 E 19 DE FEVEREIRO DE 2023



**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 janeiro de 2021 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 no Triatlo Técnico é exclusiva a atletas da AAB. A participação nas provas extra está limitada a um máximo de atletas por prova (ver coluna de observações do horário). A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: 1º - Atletas da AAB (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.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 16 de fevereiro.
- 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 7h do 1º 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.

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

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ALTICE FORUM BRAGA | 18 E 19 DE FEVEREIRO DE 2023



- 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 Triatlo Técnico:

Escalão	Prova 1	Prova 2	Prova 3
Infantis	60 metros	Altura	Peso
Iniciados	60m barreiras	Comprimento	Peso
Juvenis	60m barreiras	Altura	Peso
Juvenis Opcional	60 metros	Comprimento	Peso

- A progressão das fasquias no salto em altura dos triatlos será realizada de 4 em 4 centímetros, sendo as fasquias iniciais colocadas da seguinte forma:
  - Iniciados Femininos: 1.14m
  - Iniciados Masculinos: 1.26m
  - Juvenis Femininos: 1.18m
  - Juvenis Masculinos: 1.34m
- **Nas provas extra**, cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas, respeitando um máximo de 2 por jornada e tendo em conta as normas específicas dos diversos escalões presentes no RGC;
- Progressão das fasquias: **Salto em Altura Infantis:** início a 1.10m, subindo de 4 em 4cm

**11 - Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2023:

- Benjamins A: Atletas nascidos em 2014, 2015 e 2016;
- Benjamins B: Atletas nascidos em 2012 e 2013;
- Infantis: Atletas nascidos em 2010 e 2011;

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ALTICE FORUM BRAGA | 18 E 19 DE FEVEREIRO DE 2023



- Iniciados: Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- Juvenis: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- Juniores: Atletas nascidos em 2004 e 2005;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2001, 2002 e 2003;
- Seniores: Atletas nascidos em 2000 e em diante;
- Veteranos: 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;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://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:

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ALTICE FORUM BRAGA | 18 E 19 DE FEVEREIRO DE 2023



- 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:

