

TRIATLO TÉCNICO DA ZONA NORTE

ALTICE FORUM BRAGA | 4 DE MARÇO DE 2023



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
sábado, 4 de março de 2023					
14:00	60 metros	SUB-18	M	Triatlo JUV 2	
14:00	Altura	SUB-18	F	Triatlo JUV 1	
14:00	Comprimento	SUB-16	M	Triatlo INI	Tábua a 2 metros
14:00	Peso	SUB-18	M	Triatlo JUV 1	5 kg
14:15	60 metros	SUB-18	F	Triatlo JUV 2	
14:50	Peso	SUB-18	M	Triatlo JUV 2	5 kg
15:00	60m barreiras	SUB-18	M	Triatlo JUV 1	0,91
15:10	60m barreiras	SUB-16	M	Triatlo INI	0,84
15:15	Comprimento	SUB-18	F	Triatlo JUV 2	Tábua a 2 metros
15:20	60m barreiras	SUB-18	F	Triatlo JUV 1	0,76
15:30	60m barreiras	SUB-16	F	Triatlo INI	0,76
15:40	Peso	SUB-16	M	Triatlo INI	4kg
15:45	Altura	SUB-18	M	Triatlo JUV 1	
16:30	Peso	SUB-16	F	Triatlo INI	3kg
16:30	Comprimento	SUB-18	M	Triatlo JUV 2	Tábua a 2 metros
17:20	Peso	SUB-18	F	Triatlo JUV 1	3kg
17:20	Peso	SUB-18	F	Triatlo JUV 2	3kg
17:45	Comprimento	SUB-16	F	Triatlo INI	Tábua a 2 metros

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

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Altice Forum Braga, em Braga, no dia 4 de março de 2023.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Iniciados a Juvenis, em representação das seleções regionais das Associações da Zona Norte. Outros atletas poderão ser incluídos em competição após análise dos DTR's da Zona Norte.

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

TRIATLO TÉCNICO DA ZONA NORTE

ALTICE FORUM BRAGA | 4 DE MARÇO DE 2023



- **1 de março de 2023 (quarta-feira).**

4 – 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;

5 - Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença no triatlo em que participam, **até 1 hora antes do início da primeira prova.**

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.

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

- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

7 - Normas Técnicas:

- Provas Triatlo Técnico:

Escalão	Prova 1	Prova 2	Prova 3
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

TRIATLO TÉCNICO DA ZONA NORTE

ALTICE FORUM BRAGA | 4 DE MARÇO DE 2023



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

- Sub-16: Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2006 e 2007;

9 - 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;

10 - 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;

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.

TRIATLO TÉCNICO DA ZONA NORTE

ALTICE FORUM BRAGA | 4 DE MARÇO DE 2023



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:

