

**TRIATLO TÉCNICO REGIONAL +  
PROVAS EXTRA**

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 27 DE DEZEMBRO DE 2025



**PROGRAMA HORÁRIO:**

Hora	Prova			Observações
<b>Sábado, 27 de dezembro de 2025</b>				
<b>14:00</b>	60 metros	S14	F	Triatlo
	Altura	S16	F	Triatlo
	Peso 4kg	S16	M	Triatlo
	Peso 5kg	S18	M	Final
<b>14:10</b>	60 metros	S14	M	Triatlo
<b>14:20</b>	60 metros	S16 a Master	F	Eliminatórias
<b>14:40</b>	Comprimento	S14	F	Triatlo
<b>15:00</b>	Peso 3Kg	S14	M	Triatlo
<b>14:45</b>	60 metros	S16 a Master	M	Eliminatórias
<b>15:15</b>	60m barreiras 0,84	S16	M	Triatlo
<b>15:30</b>	60m barreiras 0,76	S16	F	Triatlo
	Altura	S16	M	Triatlo
<b>15:45</b>	300 metros	S16 a S18	F	Séries
<b>15:55</b>	300 metros	S16 a S18	M	Séries
	Comprimento	S14	M	Triatlo
<b>16:00</b>	Peso 2Kg	S14	F	Triatlo
<b>16:10</b>	60 metros	S18 a Master	F	Final A
<b>16:15</b>	60 metros	S18 a Master	M	Final A
<b>16:25</b>	150 metros	S18 a Master	M	Séries
<b>16:40</b>	150 metros	S18 a Master	M	Séries
<b>16:55</b>	1500 metros	S16 a S18	F	Séries
<b>17:00</b>	Comprimento	S18 a Master	F	Final
	Comprimento	S18 a Master	M	Final
	Peso 3Kg	S16	F	Triatlo
	Peso 3Kg	Sub 18	F	Final
<b>17:15</b>	1500 metros	S20 a Master	F	Séries
<b>17:35</b>	1500 metros	S16 a S18	M	Séries
<b>17:55</b>	1500 metros	S20 a Master	M	Séries

**Progressão de fasquias:**

- a) Início a 1,08 e sobe de 4 em 4 Cm
- b) Início a 1,18 e sobe de 4 em 4 Cm

**Provas Combinadas:**

Triatlo Sub-14 Feminino	60 metros	Comprimento	Peso 2kg
Triatlo Sub-14 Masculino	60 metros	Peso 3kg	Comprimento
Triatlo Sub-16 Feminino	Altura	60m barreiras	Peso 3kg
Triatlo Sub-16 Masculino	Peso 4kg	60m barreiras	Altura

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 27 DE DEZEMBRO DE 2025



## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 27 de dezembro de 2025.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16, da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-16 a Masters.

### 3 - Apuramentos:

- São selecionados para o Triatlo Técnico da Zona Norte os 3 melhores atletas do Triatlo Técnico Regional.
- Para o Triatlo Jovem Nacional será selecionado o atleta com melhor pontuação no conjunto do Triatlo Técnico Regional e do Triatlo Técnico da Zona Norte.

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

- 25 de dezembro de 2025 (quinta-feira).
- de forma gratuita para os atletas.

**5 – Melhores marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, 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.

**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;

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 27 DE DEZEMBRO DE 2025



**7 - Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença **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.

Os atletas do **triatlo técnico** realizam a confirmação na prova combinada tendo como referência a hora da primeira prova que vão disputar.

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:

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

## 9 Normas Técnicas – Provas Extra:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas;
- As corridas de 60 metros serão disputadas por eliminatórias. Para as finais são apurados os 8 melhores tempos para a disputar a final A.
- As restantes corridas são disputadas por series. A primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos concursos os atletas têm direito apenas a 3 ensaios.

**10 – Prémios:** Serão medalhados os 3 primeiros atletas de cada um dos triatlos técnicos;

**11 – 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 ou antes;
- **Masters:** Atletas com 35 ou mais anos;

# TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 27 DE DEZEMBRO DE 2025



**11 - 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;

## 12 - 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 Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);