

TRIATLO TÉCNICO REGIONAL + PROVAS EXTRA

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



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 27 de dezembro de 2025					
14:00	60 metros	S14	F	Triatlo	Séries
	Altura	S16	F	Triatlo	a)
	Peso 4kg	S16	M	Triatlo	3 ensaios
	Peso 5kg	S18	M	Final	Extra - 3 ensaios
14:10	60 metros	S14	M	Triatlo	Séries
14:20	60 metros	S16 a Master	F	Eliminatórias	Extra
14:40	Comprimento	S14	F	Triatlo	3 ensaios
15:00	Peso 3Kg	S14	M	Triatlo	3 ensaios
14:45	60 metros	S16 a Master	M	Eliminatórias	Extra
15:15	60m barreiras 0,84	S16	M	Triatlo	5b - 13,00/8,50/13,00
15:30	60m barreiras 0,76	S16	F	Triatlo	6b - 12,00/8,00/8,00
	Altura	S16	M	Triatlo	b)
15:45	300 metros	S16 a S18	F	Séries	Extra
15:55	300 metros	S16 a S18	M	Séries	Extra
	Comprimento	S14	M	Triatlo	3 ensaios
16:00	Peso 2Kg	S14	F	Triatlo	3 ensaios
16:10	60 metros	S18 a Master	F	Final A	Extra
16:15	60 metros	S18 a Master	M	Final A	Extra
16:25	150 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
16:40	150 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
16:55	1500 metros	S16 a S18	F	Séries	Extra
17:00	Comprimento	S18 a Master	F	Final	Extra - 3 ensaios, 8 atletas F
	Comprimento	S18 a Master	M	Final	Extra - 3 ensaios, 8 atletas M
	Peso 3Kg	S16	F	Triatlo	3 ensaios
	Peso 3Kg	Sub 18	F	Final	Extra
17:05	1500 metros	S20 a Master	F	Séries	Extra
17:15	1500 metros	S16 a S18	M	Séries	Extra
17:25	1500 metros	S20 a Master	M	Séries	Extra

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;