

# PROVAS EXTRA

## Triatlo Jovem Nacional

FORUM BRAGA | 31 DE JANEIRO DE 2026



### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado, 31 de janeiro de 2026</b>					
<b>14:45</b>	60 metros	S12 a S14	F	Series	Extra
	Vara	S16 a S18	F	Final	Extra
	Vara	S16 a S18	M	Final	Extra
<b>15:45</b>	60m Barreiras (0,76)	S12 a S14	F	Series	Extra
<b>16:05</b>	60m Barreiras (0,76)	S12 a S14	M	Series	Extra
<b>16:50</b>	60 metros	S12 a S14	M	Series	Extra
<b>17:15</b>	600 metros	S12 a S14	F	Series	Extra
<b>17:40</b>	600 metros	S12 a S14	M	Series	Extra
<b>18:05</b>	2000m marcha	S14	F/M	Series	Extra
<b>18:25</b>	3000m marcha	S16 a S18	F	Series	Extra
	5000m marcha	S16 a S18	M	Series	Extra
<b>19:00</b>	300 metros	S16 a S18	F	Series	Extra
<b>19:20</b>	300 metros	S16 a S18	M	Series	Extra

a) Progressão das fasquias no Salto com Vara: 1,90m > (+10cm) > até 3 atletas em prova > (+5cm)

### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, na tarde do dia 31 de janeiro de 2026, em simultâneo com o Triatlo Jovem Nacional.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 a Sub-18 da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados.

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

- 28 de janeiro de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga e para todos os atletas dos escalões de Sub-12 e Sub-14 (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 preferam, podem

## PROVAS EXTRA Triatlo Jovem Nacional

FORUM BRAGA | 31 DE JANEIRO DE 2026

---



solicitar para [secretaria@aabraga.pt](mailto: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 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.**

## PROVAS EXTRA

### Triatlo Jovem Nacional



FORUM BRAGA | 31 DE JANEIRO DE 2026

---

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.

**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 3 provas;
- Nas corridas as series serão elaboradas com base nos tempos de inscrição, sendo que os melhores tempos serão escalonados para a 1ª serie.
- Nas corridas, as pistas serão atribuídas com base nos sistemas de sorteio recomendados pela World Athletics.

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

- Sub-12: Atletas nascidos em 2015 e 2016;
- Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010;

**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;

## PROVAS EXTRA

### Triatlo Jovem Nacional

FORUM BRAGA | 31 DE JANEIRO DE 2026



#### 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 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);

#### **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

# PROVAS EXTRA Triatlo Jovem Nacional

FORUM BRAGA | 31 DE JANEIRO DE 2026



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:

