



# Associação de Atletismo de Aveiro

## Triatlo Técnico das Beiras

Espinho

Nave Desportiva de Espinho

2010

sábado, 23 de Janeiro de 2010

| <i>Hora Início</i> | <i>Prova</i>         |                    | <i>Obs:</i>  |
|--------------------|----------------------|--------------------|--|
| 14:00              | 60 M Barr.Juv.Mas-91 | JUV <b>M</b> Serie | JUVENIS MASC - 5 Barr - 13,72 / 09,14 / 09,72              |
| 14:00              | Salto em Altura      | JUV <b>F</b> Serie | JUVENIS FEM  |
| 14:00              | Salto em Comprimento | INI <b>F</b> Serie | INICIADOS FEM  |
| 14:00              | Lançamento Peso-2Kg  | INF <b>F</b> Serie | INFANTIS FEM   |
| 14:00              | Lançamento Peso-4Kg  | INI <b>M</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS MASC                                  |
| 14:15              | 60 M Barr.Ini.Mas-84 | INI <b>M</b> Serie | INICIADOS MASC - 5 Barr - 13,00 / 08,50 / 13,00            |
| 14:15              | 60 M Barr.Ini.Mas-84 | INI <b>M</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS MASC - 5 Barr - 13,00 / 08,50 / 13,00 |
| 14:30              | 60 M Barr.Inf.-0,76  | INF <b>M</b> Serie | INFANTIS MASC - 6 Barr - 12,00 / 07,50 / 10,50             |
| 14:45              | 60 M Barr.Inf.-0,76  | INF <b>F</b> Serie | INFANTIS FEM - 6 Barr - 12,00 / 07,00 / 13,00              |
| 14:45              | Lançamento Peso-5Kg  | JUV <b>M</b> Serie | JUVENIS MASC   |
| 14:45              | Lançamento Peso-3Kg  | INI <b>F</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS FEM                                   |
| 14:45              | Salto em Comprimento | INI <b>M</b> Serie | INICIADOS MASC   |
| 15:00              | 60 M Barr.Ini.Fem-76 | INI <b>F</b> Serie | INICIADOS FEM - 6 Barr - 12,00 / 08,00 / 08,00             |
| 15:00              | 60 M Barr.Ini.Fem-76 | INI <b>F</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS FEM - 6 Barr - 12,00 / 08,00 / 08,00  |
| 15:15              | 60 M Barr.Juv.Fem-76 | JUV <b>F</b> Serie | JUVENIS FEM - 5 Barr - 13,00 / 08,50 / 13,00               |
| 15:30              | 60 Metros Planos     | INI <b>M</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS MASC                                  |
| 15:30              | Lançamento Peso-3Kg  | INF <b>M</b> Serie | INFANTIS MASC  |
| 15:30              | Salto em Altura      | JUV <b>M</b> Serie | JUVENIS MASC   |
| 15:30              | Salto em Comprimento | INF <b>F</b> Serie | INFANTIS FEM   |
| 15:45              | 60 Metros Planos     | INI <b>F</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS FEM                                   |
| 16:15              | Salto em Comprimento | INI <b>M</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS MASC                                  |
| 16:15              | Lançamento Peso-3Kg  | INI <b>F</b> Serie | INICIADOS FEM  |
| 16:45              | Salto em Altura      | INI <b>F</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS FEM                                   |
| 16:45              | Salto em Altura      | INI <b>M</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS MASC                                  |
| 17:00              | Salto em Comprimento | INF <b>M</b> Serie | INFANTIS MASC  |
| 17:00              | Salto em Comprimento | INI <b>F</b> Serie | OPCIONAL - INICIADOS FEM                                   |
| 17:00              | Lançamento Peso-4Kg  | INI <b>M</b> Serie | INICIADOS MASC   |
| 17:00              | Lançamento Peso-3Kg  | JUV <b>F</b> Serie | JUVENIS FEM  |



# Associação de Atletismo de Aveiro

## Triatlo Técnico das Beiras

Espinho

Nave Desportiva de Espinho

2010

### **Regulamento**

- 1 *O Agrupamento das Beiras, na época de 2009/2010 coordenado pela Associação de Atletismo de Castelo Branco, em colaboração com a Associação de Atletismo de Aveiro, irá organizar no próximo dia 23 de Janeiro de 2010, na nave Desportiva de Espinho, o Triatlo Técnico Jovem das Beiras em Pista Coberta.*
- 2 *Esta Competição destina-se a atletas Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos em representação de cada uma das Selecções Distritais das Associações que constituem o Agrupamento das Beiras. As Selecções serão constituídas por um atleta por escalão/sexo (total de 6 atletas por selecção)*
- 3 *Cada Selecção deverá apresentar um Atleta por escalão/sexo.*
- 4 *Para além dos seis Atletas em representação das seis Selecções por escalão/sexo, podem participar os melhores oito atletas de cada escalão/sexo, do Ranking do Agrupamento das Beiras, em representação de Clubes. Assim, os Clubes interessados e com atletas elegíveis deverão efectuar a pré-inscrição dos mesmos com indicação das melhores marcas obtidas, de 16 de Outubro de 2008 a 19 de Janeiro de 2010, junto da respectiva Associação a qual por sua vez os deverá fazer chegar à Associação Coordenadora do Agrupamento (A. A. Castelo Branco) até 20 de Janeiro. Em 21 de Janeiro a Associação Coordenadora comunicará às restantes Associações quais os atletas seleccionados.*
- 5 *Haverá Classificações Individuais para cada escalão/sexo elaboradas com base na Tabela de Pontuações de Provas Combinadas da F.P.A., em vigor. Será, ainda, elaborada uma Classificação Colectiva única de Selecções, obtida através do somatório dos pontos de todos os Atletas que integram cada uma das Selecções.*
- 6 *Os Atletas em representação de Clubes contam apenas para a Classificação Individual.*
- 7 *As inscrições das Selecções deverão ser realizadas em Ficha própria e enviadas para a Associação Organizadora (A. A. Aveiro) até ao dia 21 de Janeiro de 2009.  
Dos Atletas propostos em representação dos Clubes para participação no Triatlo deverá proceder-se de acordo com o indicado no ponto 4.*
- 8 *Os resultados Oficiais ficarão a cargo da Associação de Atletismo de Aveiro.*
- 9 **PRÉMIOS**  
*Serão atribuídos Medalhões aos 3 primeiros classificados em cada escalão/sexo.  
Serão atribuídas Taças ou Troféus a todas as Selecções*
- 10 **OFICIAIS DE COMPETIÇÃO:**