



## **TRIATLO TÉCNICO JOVEM DAS BEIRAS EM PISTA COBERTA**

### **EXPOCENTRO - POMBAL**

### **3 de Fevereiro de 2013**

#### **1 - INTRODUÇÃO**

O Agrupamento das Beiras liderado pela Associação Distrital de Atletismo da Leiria na Época de 2012/2013, irá organizar no próximo dia 3 de Fevereiro de 2013, no Expocentro - Pombal, o Triatlo Técnico Jovem das Beiras em Pista Coberta, para atletas Infantis, Iniciados e Juvenis.

#### **2 - ÂMBITO**

Esta Competição destina-se a atletas Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os géneros 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/género (total de 8 atletas por selecção).

#### **3 - PROGRAMA/HORÁRIO**

| <b>HORA</b> | <b>PROVA</b>         | <b>ESCALÃO</b> | <b>GÉNERO</b> | <b>Observações</b> |
|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------------|
| 14h30'      | 60m Barreiras/0,91m  | Juvenis        | Masc.         |                    |
|             | Comprimento          | Iniciados      | Fem.          |                    |
|             | Peso/2Kg             | Infantis       | Fem.          |                    |
|             | Altura               | Juvenis        | Fem.          |                    |
| 14h40'      | Peso/5Kg             | Juvenis        | Masc.         |                    |
| 14h45'      | 60m Barreiras/0,840m | Iniciados      | Masc.         |                    |
| 15h00'      | 60m Barreiras/0,762m | Infantis       | Masc.         |                    |
| 15h15'      | 60m Barreiras/0,762m | Infantis       | Fem.          |                    |
|             | Comprimento          | Iniciados      | Masc.         |                    |
|             | Peso/3Kg             | Juvenis        | Fem.          |                    |
| 15h30'      | 60m Barreiras/0,762m | Iniciados      | Fem.          |                    |
|             | Altura               | Juvenis        | Masc.         |                    |
| 15h45'      | 60m Barreiras/0,762m | Juvenis        | Fem.          |                    |
| 16h00'      | 60m                  | Iniciados      | Fem.          | Triatlo Opcional   |
|             | Comprimento          | Infantis       | Fem.          |                    |
|             | Peso/3Kg             | Infantis       | Masc.         |                    |



## Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

|        |             |                  |             |                         |
|--------|-------------|------------------|-------------|-------------------------|
| 16h15' | 60m         | Iniciados        | Masc.       | Triatlo Opcional        |
| 16h30' | Altura a)   | <b>Iniciados</b> | <b>Fem.</b> | <b>Triatlo Opcional</b> |
| 16h45' | Comprimento | Iniciados        | Masc.       | Triatlo Opcional        |
|        | Peso/3Kg    | <b>Iniciados</b> | <b>Fem.</b> |                         |
| 17h30' | Altura a)   | Iniciados        | Masc.       | Triatlo Opcional        |
|        | Comprimento | Infantis         | Masc.       |                         |
|        | Peso/4Kg    | Iniciados        | Masc.       |                         |
| 18h15' | Comprimento | <b>Iniciados</b> | <b>Fem.</b> | <b>Triatlo Opcional</b> |

- a) A altura inicial da fasquia será definida no local da Competição em Reunião com os responsáveis Técnicos de cada Selecção, sendo a progressão de 4 em 4cm.

### 4 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- a) Cada Selecção deverá apresentar um Atleta por escalão/género.
- b) Para além dos seis Atletas em representação das seis Selecções por escalão/género, podem participar os melhores oito Atletas de cada escalão/género, do Ranking do Agrupamento das Beiras, em representação dos respectivos Clubes. Assim, os Clubes interessados e com atletas elegíveis deverão efectuar a pré-inscrição dos mesmos com indicação das melhores marcas obtidas, de 01 de Outubro de 2011 a 28 de Janeiro de 2013, junto da respectiva Associação, a qual por sua vez os deverá fazer chegar à Associação Líder do Agrupamento (A.D.A. Leiria) até 29 de Janeiro. A 30 de Janeiro a Associação Líder comunicará às restantes Associações quais os atletas seleccionados.
- c) Haverá Classificações Individuais para cada escalão/género 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.
- d) Os Atletas em representação de Clubes contam apenas para a Classificação Individual.
- e) As Provas que integram o Programa de cada escalão são as seguintes, indicadas pela ordem de realização, sendo obrigatória a realização de todas:

|                             |                   |                   |                   |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Infantis Femininos</b>   | - Peso/2kg        | - 60m Bar./0,762m | - Comprimento     |
| <b>Infantis Masculinos</b>  | - 60m Bar./0,762m | - Peso/3kg        | - Comprimento     |
| <b>Iniciados Femininos</b>  | - Comprimento     | - 60m Bar./0,762m | - Peso/3kg        |
| <b>Iniciados Masculinos</b> | - 60m Bar./0,840m | - Comprimento     | - Peso/4kg        |
| <b>Juvenis Femininos</b>    | - Altura          | - Peso (3kg)      | - 60m Bar./0,762m |



## Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

|                           |                  |              |          |
|---------------------------|------------------|--------------|----------|
| <b>Juvenis Masculinos</b> | - 60m Bar./0,91m | - Peso (5kg) | - Altura |
|---------------------------|------------------|--------------|----------|

Existirão, ainda, os **Triatlos Opcionais** para Iniciados de acordo com uma escolha a efectuar de entre as seguintes Provas propostas:

|                             |            |                             |                            |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Iniciados Femininos</b>  | - Peso/3kg | - 60m ou<br>60m Bar./0,762m | - Altura ou<br>Comprimento |
| <b>Iniciados Masculinos</b> | - Peso/4kg | - 60m ou<br>60m Bar./0,840m | - Altura ou<br>Comprimento |

Assim, no acto de Inscrição dos Iniciados deverá ser indicado qual o Triatlo pelo qual optam (Triatlo Técnico ou Opcional) e caso a opção seja pela realização do Triatlo Opcional deverão indicar as 3 Provas (das 5 propostas, sabendo que têm de realizar o Lançamento do Peso, uma Corrida e um Salto) que se propõem realizar, sendo a escolha destas Provas considerada definitiva.

### **5 - INSCRIÇÕES**

As inscrições das Selecções deverão ser realizadas em Ficha própria e enviadas para a Associação Organizadora (A.D.A. Leiria) até ao dia 31 de Janeiro de 2013.

Dos Atletas propostos em representação dos Clubes para participação no Triatlo deverá proceder-se de acordo com o indicado no ponto 4.b).

### **6 - SECRETARIADO**

Os resultados Oficiais ficarão a cargo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

### **7 - PRÉMIOS**

Serão atribuídos Medalhões aos 3 primeiros classificados em cada escalão/género.