



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### TRIATLO JOVEM DISTRITAL + PROVAS EXTRA

10 de fevereiro de 2024

Local: Pista de Atletismo da Zona de Lazer de Castelo Branco

#### PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
15:00	60 m bar	Jun	Masc.	EXTRA
	Tripló Salto	Jun/Sen	Masc/Fem.	EXTRA
15:10	60m bar	Juv	Masc.	
15:20	60m bar	Inic	Masc.	
	Peso	Benj./ Inf.	Masc. /Fem.	
15:30	60m bar	Jun	Fem.	EXTRA
15:35	60m bar	Juv	Fem.	
15:45	60m bar	Inic	Fem.	
16:00	Comprimento	Inic	Masc.	
	Altura	Juv	Masc.	
	60m	Benj./ Inf.	Masc.	
16:10	60m	Benj./ Inf.	Fem.	
16:15	Peso	Inic/Juv	Fem.	
	60m	Jun/Sen	Masc. /Fem	EXTRA
16:30	Comprimento	Benj./ Inf.	Masc. /Fem	
	200m	Juv/Jun/Sen	Masc/Fem	EXTRA
16:40	Peso	Inic/Juv	Masc	
16:45	3000m	Juv/Jun/Sen	Masc/Fem	EXTRA
16:50	Comprimento	Inic	Fem.	
	Altura	Juv	Fem.	
	1000m	Todos os escalões	Masc. /Fem	EXTRA



## **Regulamento**

1 - A Associação de Atletismo de Castelo Branco vai realizar, no dia 10 de fevereiro de 2024, o Triatlo Jovem Distrital + Provas Extra.

2 - Este Triatlo destina-se a atletas benjamins, infantis, iniciados e juvenis, masculinos e femininos.

3 - No Triatlo, serão elaboradas classificações individuais por escalão/sexo e colectivas masculina e feminina. Para a classificação coletiva não conta o escalão de benjamins.

4 - O Triatlo será constituído pelas seguintes provas:

Benjamins	60m	Comprimento	Peso 2kg/2kg
Infantis	60m	Comprimento	Peso 2kg/3kg
Iniciados	60m Bar	Comprimento	Peso 3kg/4kg
Juvenis Triatlo	60m Bar	Altura	Peso 3kg/5kg

5 - A altura inicial da fasquia assim como a sua forma de progressão será definida pelo DTR em função dos atletas presentes.

6 - No lançamento do Peso e Salto em Comprimento efectuam-se três ensaios.

7 - As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma FPA Competições até ao dia 7 de fevereiro de 2024.

**Obs.** Os atletas que pretendam participar em alguma das provas do Triatlo devem inscrever-se neste.

Nas provas onde não pretendem participar terão que se deslocar à partida ou ao local do concurso.

Todos os atletas poderão participar nas provas de 1000m.

**Castelo Branco, 31 de janeiro de 2024**

**O Director Técnico**

**Luís Oliveira**