

		
LEIRIA, 23-Dez-13	<b>COMUNICADO OFICIAL</b>	Época 2013-14

**TRIATLO TÉCNICO JOVEM DISTRITAL de LEIRIA e COIMBRA e PROVAS EXTRAS**

**EXPOCENTRO - pista coberta**

**4 janeiro 2014**

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14H30	Altura Comprim. 60 m. bar.	Juvenis Iniciados Iniciados	Fem. Fem. Masc.	Triatlo a) Triatlo Triatlo
14H45	Peso 60 m. bar.	Infantis Juvenis	Fem. Masc.	Triatlo 2kg Triatlo
15H00	60 m. bar. Peso 60 m. bar. Comp. 60 m. bar.	Infantis Juvenis Juvenis Infantis Infantis	Masc. Masc. Fem. Masc. Fem.	Triatlo Triatlo 5kg Triatlo Triatlo Triatlo
16H00	60 m. bar. Peso 60m Comprim.	Iniciados Iniciados Juv./Jun./Sen. Juvenis	Fem. Masc. Masc. Fem.	Triatlo Triatlo Prova Extra Triatlo 3kg
16H25	60m	Infantis	Fem.	Triatlo
16H45	400m. Altura	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juvenis	Fem. Masc. Masc.	Prova Extra Prova Extra Triatlo a)
17H00	400m Comprim. Peso Peso	Juv./Jun./Sen. Iniciados Infantis Iniciados	Fem. Masc. Masc. Fem.	Prova Extra Triatlo Triatlo 3kg Triatlo

Segundo as regras deste tipo de competições, haverá, **sempre que possível**, um intervalo de 30 minutos entre o fim de uma prova e o início da seguinte para cada atleta. Assim, **os atletas ao terminarem uma prova deverão estar atentos e informar-se sobre o horário de início da prova seguinte.**

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS						
Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras (cm)	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Inf. Fem.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.00 m.	13.00 m.
Inf. Masc.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.50 m.	10.50 m.
Inic. Fem.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	8.00 m.	08.00 m.
Inic. Masc.	60 m.	5	0.84	13.00 m.	8.50 m.	13.00 m.
Juv. Fem.	60 m.	5	0.76	13.00 m.	8.50 m.	13.00 m.
Juv. Masc.	60 m.	5	0.91	13.72 m.	9.14 m.	09.72 m.

#### **REGULAMENTO DO TRIATLO TÉCNICO JOVEM:**

**01.** Torneio organizado pela ADAL e ADAC, sendo destinado a atletas federados nestas Associações, alunos de Escolas, dos distritos em causa, desde que possuam seguro desportivo;

**02.** Será aplicado o regulamento que diz respeito às Provas Combinadas;

**03.** Haverá medalhas para os 1º;2º e 3º classificados;

**04.** Provas que constituem o Triatlo

**Inf. Masc:** 60 m . bar. / Peso (3 Kg) / Comp.

**Inic. Masc:** 60 m . bar. / Comp. / Peso (4 Kg)

**Juv. Masc:** 60 m . bar. / Peso (5 Kg) / Altura

**Inf. Fem:** Peso (2 Kg) / 60 m . bar. / Comp.

**Inic. Fem:** Comp. / 60 m . bar. / Peso (3 Kg)

**Juv. Fem:** Altura / 60 m . bar. / Peso (3 Kg)

**05.** Haverá classificação colectiva, com base no somatório da melhor marca em cada escalão etário/género (infantis, iniciados e juvenis). Serão atribuídos troféus aos três primeiros clubes desta classificação. Esta classificação deverá contar para a sua homóloga a nível Nacional que a Federação Portuguesa de Atletismo deverá vir a elaborar, tal como nas épocas anteriores;

**06.** Os atletas filiados na ADAL terão que proceder à sua inscrição 30 minutos antes da sua prova, na Câmara de Chamada.

**Nota:** A participação de atletas “extra” fica sujeita a confirmação por parte da Direcção da ADAL, sendo solicitadas até ao dia 2 de Janeiro de 2014, para: Telf. 244 827 580; Fax. 244 812 972; Mail:[assleiria@adal](mailto:assleiria@adal).

**07.** Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições;

**Director da Prova: António Reis**

**A.D.A. Leiria/A.D.A. Coimbra**