

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO**  
**DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL**  
Sector Juvenil



**2º TETRATLO JOVEM NACIONAL**

**Viana do Castelo**

---

**07 de Julho de 2018**

## NORMAS GERAIS

1. O Torneio Tetratlo Jovem é uma competição de atletismo aberta, destinada a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis que se desenvolve em fases de âmbito local, distrital e/ou regional, culminando com uma Final Nacional para os escalões de Iniciados e Juvenis.
2. O Tetratlo é uma competição de atletismo constituída por quatro provas: corrida de velocidade ou barreiras; corrida de meio-fundo; salto em comprimento ou altura e arremesso do Peso.
3. A final nacional do 2º Tetratlo Jovem realiza-se no dia 07 de Julho de 2018, entre seleções distritais / Regionais.
4. Esta final nacional destina-se a Seleções constituídas por atletas Iniciados e Juvenis Masculinos e Femininos, tendo para Iniciados uma versão mais técnica e outra mais simples.
5. Cada selecção será constituída no máximo por seis atletas (2 Iniciados e 1 Juvenil, em cada um dos géneros).
6. As deslocações e refeições serão da responsabilidade das Associações, sendo comparticipados pela FPA, na base habitual.
7. Para as Associações das Regiões Autónomas e das regiões mais distantes do local da realização da final, prevê-se uma comparticipação para eventual alojamento.
8. Em termos de contabilização para comparticipação das despesas, a Federação considerará no máximo três acompanhantes (Dirigentes / técnicos) por selecção.
9. Haverá Classificação Nacional de Clubes do Tetratlo Jovem, sendo da responsabilidade de cada Associação remeter para o sector Juvenil da FPA / José Costa (jcosta@fp atletismo.pt) o somatório dos pontos de cada Clube ou Escola participante na final distrital, ou o comunicado de resultados respetivo.
10. Esta classificação nacional será encontrada somando as marcas do atleta melhor classificado de cada clube ou escola, em cada categoria (Infantis, Iniciados e Juvenis).
11. A FPA pretende divulgar esta Classificação durante a semana que antecede a Final Nacional.
12. Os troféus aos 3 clubes melhores classificados, serão entregues durante a realização do Torneio Nacional Tetratlo Jovem, a disputar no dia 7 de Julho de 2018.

## REGULAMENTO TÉCNICO

1. Na final nacional o Tetratlo de cada um dos escalões será constituído pelas seguintes provas:
  - a. **Juvenil Masculino** – 110m barreiras - Comprimento - Peso (5 Kg) – 1.000m
  - b. **Iniciado Masculino** – Tetratlo 1: 100m barreiras – Altura - Peso (4 Kg) – 1.000m  
- Tetratlo 2: 80 metros – Comprimento - Peso (4 Kg) – 1.000m
  - c. **Juvenil Feminino** – 100m barreiras - Comprimento - Peso (3 Kg) – 800m

- d. **Iniciado Feminino** - Tetratlo 1: 80m barreiras - Altura - Peso (3 Kg) – 800m  
 - Tetratlo 2: 80 metros – Comprimento – Peso (3 Kg) – 800m

2. As inscrições das Seleções Distritais, para a final nacional, deverão ser feitas pelas Associações de Atletismo através da Plataforma Lince da FPA até ao dia 2 de Julho de 2018.
3. Qualquer alteração de atletas em relação à inscrição inicial, deverá ser realizada, no secretariado técnico a funcionar na Pista, no próprio dia da competição, até 01h30 antes da 1ª prova.
4. As inscrições deverão indicar a melhor marca de cada atleta realizada no ano de 2017 ou de 2018, na prova de 80 metros, 80m Barreiras, 100 metros, 100m Barreiras, ou 110m Barreiras, de acordo com a situação, para seriação dos atletas nessa corrida. Deve igualmente ser indicada a marca do Salto em Altura de cada atleta Iniciado participante no Tetratlo 1.
5. Neste torneio haverá 6 classificações individuais, encontrada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas, em cada uma das quatro provas do Tetratlo.
6. Haverá igualmente uma classificação colectiva encontrada através do somatório dos pontos de todos os atletas de cada selecção.
7. O Programa Horário será o seguinte:

### **SÁBADO, 07 DE JULHO DE 2018**

HORA	PROVA	GÉNERO	ESCALÃO	OBS
15:00	110m Barreiras	Masculino	Juvenil	
	Comprimento	Feminino	Juvenil	
	Comprimento	Feminino	Iniciado	Tetratlo 2
	Peso / 3 kg	Feminino	Iniciado	Tetratlo 1
15:20	100m Barreiras	Masculino	Iniciado	Tetratlo 1
15:30	Peso / 4 Kg	Masculino	Iniciado	Tetratlo 2
15:40	Altura	Masculino	Iniciado	Tetratlo 1
15:50	100m Barreiras	Feminino	Juvenil	
	Comprimento	Masculino	Juvenil	
16:00	Peso / 3 Kg	Feminino	Iniciado	Tetratlo 2
16:10	80m Barreiras	Feminino	Iniciado	Tetratlo 1
16:30	80 metros	Masculino	Iniciado	Tetratlo 2
	Peso / 3 kg	Feminino	Juvenil	
16:45	80 metros	Feminino	Iniciado	Tetratlo 2
	Altura	Feminino	Iniciado	Tetratlo 1
16:50	Comprimento	Masculino	Iniciado	Tetratlo 2
17:05	Peso / 4kg	Masculino	Iniciado	Tetratlo 1
17:30	800 metros	Feminino	Juvenil	
17:40	800 metros	Feminino	Iniciado	Tetratlo 2
17:35	Peso / 5 Kg	Masculino	Juvenil	
	1.000 metros	Masculino	Iniciado	Tetratlo 2
18:05	1.000 metros	Masculino	Iniciado	Tetratlo 1
18:15	800 metros	Feminino	Iniciado	Tetratlo 1
18:25	1.000 metros	Masculino	Juvenil	

- a) No Salto em Altura a altura inicial da fasquia, será decidida de acordo com as marcas de inscrição, sendo a evolução de 4 em 4 cm.
- b) ESTE PROGRAMA É PROVISÓRIO, SENDO REVISTO DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS DA PISTA ONDE A COMPETIÇÃO SE VIER A DISPUTAR.