

Triatlo Técnico

Centro de Formação Desportiva – Atletismo Casquilhos/Barreiro

4 de Março de 2017

Programa Horário:

Hora	BM Dorsal	Peso	Triplo parado	Barreiras
10.00	Inf A F/M		Inic F/M	Juv Jun F
	Inf B F/M			Juv Jun M
10.45		Juv Jun F	Inf B F/M	Inic F/M
		Juv Jun M		
11.30		Inic F/M	Inf A F/M	Inf B F/M
			Juv Jun F	
12.15			Juv Jun M	Inf A F/M

Regulamento:

- Data limite de envio das inscrições – **24 Fevereiro de 2017**
- No Triatlo Técnico, cada Grupo/equipa pode participar com um máximo de dois alunos por escalão/género.
- O Triatlo Técnico é uma prova combinada, ou seja, à classificação em cada disciplina são atribuídos pontos. O somatório desses pontos dará a classificação final no Triatlo Técnico.
- A pontuação dada à classificação de cada disciplina será a seguinte: o nº de pontos atribuído ao primeiro classificado, corresponde ao nº total de participantes no seu escalão/género, e vai decrescendo ao longo da classificação ficando o último com um ponto
- A prova de Lançamento Dorsal (Infantis A e B) será realizada com bola medicinal. A bola medicinal deve ser lançada com ambas as mãos, a partir da posição inicial apresentada na figura abaixo. As restantes regras serão iguais ao lançamento de peso.



Lançamento BM Dorsal.

- A prova de Triplo-Salto será realizada a partir da posição de parado. O aluno deve arrancar para cada ensaio com o pé de chamada imobilizado no solo. A receção final deve ser realizada a pés juntos. Cada aluno terá duas tentativas.

- Na prova de barreiras é facultativo para todos os escalões, a utilização de blocos de partida. As distâncias das barreiras são as indicadas no quadro abaixo.

- Os tempos serão registados mediante cronometragem manual.

Prova de Lançamento do Peso:

Escalão	Género	Peso do engenho
Inf. A	Fem.	2Kg
	Masc.	2Kg
Inf. B	Fem.	2Kg
	Masc.	3Kg
Inic.	Fem.	3Kg
	Masc.	4Kg
Juv.	Fem.	3Kg
	Masc.	5Kg
Jun.	Fem.	3Kg
	Masc.	5Kg

Prova de barreiras

Escalão	Género	Distância Prova	Altura Barr	Nº Barr	Dist. partida à 1ª barr	Dist. entre barr	Dist. última barr. à meta
Inf. A	Fem.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
	Masc.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
Inf. B	Fem.	60m barr	60 cm	6	11,50 m	6,50 m	16,00 m
	Masc.	60m barr	60 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
Inic.	Fem.	60m barr	65 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
	Masc.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	7,50 m	10,00 m
Juv.	Fem.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	8,00 m	7,50 m
	Masc.	60m barr	75 cm	6	13,00 m	8,50 m	4,50 m
Jun.	Fem.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	8,00 m	7,50 m
	Masc.	60m barr	85 cm	6	13,00 m	8,50 m	4,50m

Equipa de Atletismo

31 Janeiro 2017