



Associação Atletismo de Vila Real

TRIATLO TÉCNICO + PROVAS EXTRAS

Vila Pouca de Aguiar

2025/2026

Sábado, 13 de dezembro de 2025

Hora	Prova				Observações
15:00	60m barreiras 0,84	M	S16	Triatlo	5b a 0,84m (13-8,50-13)
	S. Comprimento	F	S14	Triatlo	Tábua:1m
	L. Peso	M	S14	Triatlo	3kg
	S. Altura	M	S18/20	P. Extra	Início-1,30m (+cm)
15:15	60m barreiras 0,76	F	S16	Triatlo	6b a 0,76m (12-8-8)
	S. Comprimento	M	S10 a S12	P. Extra	Sem Tábua
	L. Peso	M	S18	P. Extra	5kg
15:30	60 metros	M	S14	Triatlo	
	S. Altura	M	S16	Triatlo	Início-1,12m (+ 4cm)
	S. Comprimento	F	S10 a S12	P. Extra	Sem Tábua
15:45	60 metros	F	Sub14	Triatlo	
	L. Peso	F	S16	Triatlo	3kg
	S. Comprimento	F	S18/20/23	P. Extra	Tábua-3m
15:55	60m	M	S18/20/23	P. Extra	
16:00	S. Comprimento	M	S14	Triatlo	Tábua:1m
16:05	60m	F	S18/20/23	P. Extra	
16:15	50m	M	S10 a S12	P. Extra	Sem Blocos
	S. Altura	F	S16	Triatlo	Início-1,06m (+4cm)
	L. Peso	F	S14	Triatlo	2kg
16:25	50m	F	S10 a S12	P. Extra	Sem Blocos
16:30	L. Peso	M	S16	Triatlo	4kg
16:35	200m	M	S18/20/23	P. Extra	
16:45	200m	F	S18/20/23	P. Extra	
	L. Peso	F	S18	P. Extra	3kg
17:00	1500 metros	M/F	S18 a Master	P. Extra	

TRIATLOS

Sub-14 Feminino	S. Comprimento	60 metros	L. Peso 2kg
Sub-14 Masculino	L. Peso 3kg	60 metros	S. Comprimento
Sub-16 Feminino	60m barreiras 0.76	L. Peso 3kg	S. Altura
Sub-16 Masculino	60m barreiras 0.84	S. Altura	L. Peso 4kg





Associação Atletismo de Vila Real
TRIATLO TÉCNICO + PROVAS EXTRAS
Vila Pouca de Aguiar

2025/2026

Regulamento

- 1** Provas disputadas na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Municipal, no dia 13 de dezembro de 2025, pelas 15:00h.
- 2** O Triatlo Técnico Regional + Provas Extras é uma competição de Provas Combinadas destinado a atletas individuais ou representantes de Clubes filiados na Associação de Atletismo de Vila Real, de ambos os géneros, nos escalões de Sub10 a Master.
- 3** As inscrições são efetuadas até 12 de dezembro de 2025 na plataforma: <https://fpacompeticoes.pt>
Todas as participações têm que ser obrigatoriamente confirmadas até às 14:00 horas do dia 13 dezembro na plataforma: <https://fpacompeticoes.pt/>
- 4** Normas Técnicas:
 - Para se classificarem, os atletas têm que participar no conjunto das três provas destinadas ao seu escalão/género. A classificação individual será atribuída através do somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a tabela internacional;
 - Nas provas de Salto em Comprimento e Lançamento do Peso do Triatlo, todos os atletas dispõem apenas de 3 ensaios;
 - No Triatlo Técnico Regional serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/género, desde que filiados na Associação de Atletismo de Vila Real;
 - Será estabelecida uma classificação coletiva, através da soma de pontos alcançados pelos atletas (Infantis e Iniciados). Esta classificação fará parte de uma classificação nacional elaborada e publicada pela Federação Portuguesa de Atletismo, envolvendo a entrega de troféus às 3 melhores equipas nacionais;
 - Nas Provas Extras cada atleta poderá participar no máximo apenas em 2 provas e dispõem de 4 ensaios nos concursos.
- 5** Os escalões etários a considerar serão os que vigoram a partir de **1 de janeiro de 2026**, sendo os seguintes:
 - Sub-10: Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019;
 - Sub-12: Atletas nascidos em 2015 e 2016;
 - Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014;
 - Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
 - Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
 - Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
 - Seniores Atletas nascidos em 2006 e anteriores.
- 6** Todos os atletas deverão realizar a competição com o seu dorsal de época, caso não o possuam deverão solicitar o mesmo junto do secretariado. Todos os atletas deverão ter também o seguro desportivo e o exame médico desportivo devidamente atualizado.
- 7** Responsabilidade: a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal.
- 8** No restante respeitar-se-á o Regulamento Geral de Competições da FPA.
- 9** Os casos omissos a este regulamento serão apreciados pelo Departamento Técnico da A.A. de Vila Real.
- 10** Outros:
 - Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
 - O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

