



# PORTALEGRE

Associação de Atletismo

## REGULAMENTO Triatlo Técnico Regional

*Estádio Municipal de Castelo de Vide  
03 de Janeiro de 2026*

### Artigo 1º. Organização

1. A organização do **Triatlo Técnico Regional** é uma iniciativa da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)** com o apoio da **Câmara Municipal de Castelo de Vide**.
2. Realiza-se no dia **03 de Janeiro de 2026 (sábado)**, a partir das **13H30** no Estádio Municipal de Castelo de Vide, com ajuizamento do Conselho de Arbitragem da AADP.

### Artigo 2º Objetivo

1. Visa proporcionar aos atletas um momento de competição, apurando as melhores classificações no conjunto das provas do **Triatlo Técnico Regional 2026** no escalão e sexo, bem como apurar o melhor Clube no conjunto de todas as classificações obtidas, nos escalões de **Infantis (Sub. 14)**, **Iniciados (Sub. 16)** e **Juvenis (Sub. 18)**.
2. A prova destina-se à observação dos atletas que possam vir a representar a AADP no **24º Triatlo Técnico - Final Nacional 2026** (Infantis e Iniciados), no dia **31 de Janeiro de 2026** a realizar em **Braga**, bem como o Interassociações, dia **17 de Janeiro de 2026** em **Alpiarça** para os escalões de **Sub 14, Sub16 e Sub 18**.
3. Esta classificação distrital deverá contar para a Campanha “Viva o Atletismo” da Federação Portuguesa de Atletismo. Esta Classificação Nacional de Clubes é efetuada com base nos resultados da fase Distrital desta Competição, juntando no final a classificação de todos os clubes do país.
4. O Triatlo Técnico Regional é uma competição que conta para o **Círculo de Pista AADP**.



# PORTALEGRE

Associação de Atletismo

## Artigo 3º Inscrições

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
2. Os atletas filiados na AADP participam com os dorsais de época.
3. Os atletas filiados para a época 2025/2026 devem fazer a inscrição até ao dia **29 de Dezembro de 2025** (segunda-feira), até às 23:59 horas.
4. Não serão aceites inscrições feitas após o dia **29 de dezembro de 2025**.

## Artigo 4º. Escalões participantes

1. Para o **Triatlo Técnico Regional** estarão abertos aos seguintes escalões:
  - Infantis Masc. e Fem. (2013 e 2014)
  - Iniciados Masc. e Fem. (2011 e 2012)
  - Juvenis Masc. e Fem. (2009 e 2010)

## Artigo 5º. Disciplinas em Competição

| Escalões            | 60 metros | 60 metros barreiras | Salto Comprimento | Lançamento Peso | Salto em Altura |
|---------------------|-----------|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| Infantis Femininas  | ✓         |                     | ✓                 | ✓               |                 |
| Infantis Masculinos | ✓         |                     | ✓                 | ✓               |                 |
| Iniciadas Femininas |           | ✓                   |                   | ✓               | ✓               |



# PORTALEGRE

Associação de Atletismo

|                      |  |   |   |   |   |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| Iniciados Masculinos |  | ✓ |   | ✓ | ✓ |
| Juvenis Femininas    |  | ✓ | ✓ | ✓ |   |
| Juvenis Masculinos   |  | ✓ | ✓ | ✓ |   |

## Artigo 6º.

### Normas Regulamentares da prova

1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Infantil, Iniciado e Juvenil, que se enquadrem numa das seguintes situações:
  - a) Estejam filiados na Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre.
2. Nas provas de Salto em Comprimento e de Lançamento do Peso cada atleta realiza **3 ensaios**.

## Artigo 7º

### Secretariado

1. O **secretariado** terá como horário de abertura entre as 13h30 e as 14h30 e funcionará junto ao local de prova.

## Artigo 8º.

### Horários

|       |                           |                    |
|-------|---------------------------|--------------------|
| 13:30 | Abertura Secretariado     | Obsv.              |
| 14:30 | Encerramento Secretariado |                    |
| 14:30 | 60 metros barreiras       | Juvenis Masculinos |



# PORTALEGRE

Associação de Atletismo

|       |                      |                          |   |
|-------|----------------------|--------------------------|---|
| 14:30 | Salto em Altura      | Iniciadas Femininas      | Altura mínima 1,10 m – sobe de 4 em 4 cm                      |
| 14:30 | Lançamento do Peso   | Iniciados Masculinos     | Peso 3 kg   |
| 14:45 | 60 metros barreiras  | Juvenis Femininas        | (5bar.) 0.76m (altura) 13 m – 8.5m – 13m (última bar. à meta) |
| 15:00 | 60 metros            | Infantis Masculinos      |   |
| 15:10 | 60 metros            | Infantis Femininas       |   |
| 15:15 | 60 metros barreiras  | Iniciados Masculinos     | (5bar.) 0.84m (altura) 13 m – 8.5m – 13m (última bar. à meta) |
| 15:15 | Salto em Comprimento | Juvenis Masculinos       | Tábua 3 metros  |
| 15:20 | Lançamento do Peso   | Juvenis Femininas        | Peso 3 kg   |
| 15:30 | 60 metros barreiras  | Iniciadas Femininas      | (6bar.) 0.76m (altura) 12m- 8m - 8m (última bar. à meta)      |
| 15:45 | Salto em Altura      | Iniciados Masculinos     | Altura mínima 1,10 m – sobe de 4 em 4 cm                      |
| 15:50 | Lançamento do Peso   | Infantis Femininas       | Peso 2 kg   |
| 16:00 | Salto em Comprimento | Juvenis Femininas        | Tábua 3 metro   |
| 16:20 | Lançamento do Peso   | Infantis M / Iniciadas F | Peso 3 kg   |
| 16:35 | Salto em Comprimento | Infantis Femininas       | Tábua 1 metro   |
| 16:50 | Lançamento do Peso   | Juvenis Masculinos       | Peso 5 kg   |
| 17:00 | Salto em Comprimento | Infantis Masculinos      | Tábua 1 metro   |

O programa-horário poderá sofrer alterações no decorrer da competição.

## Artigo 9<sup>a</sup> (Classificações)

1. No Torneio Triatlo Técnico, a classificação é feita pela soma de pontos, com base nas marcas obtidas pelos atletas nas respetivas três provas.
2. Será estabelecida uma classificação coletiva pelo somatório dos pontos das provas dos atletas das respetivas equipas.



# **PORTALEGRE**

Associação de Atletismo

## **Artigo 10º Direitos de Imagem**

A participação no evento implica a autorização para captação de imagem e som, bem como a sua utilização pela organização em materiais de comunicação (rádio, imprensa, vídeo, fotografia, internet, redes sociais, cartazes e outros meios).

O participante cede todos os direitos de utilização dessas imagens, sem que daí lhe advenha qualquer compensação financeira.

## **Artigo 11º Alterações**

A AADP reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes na organização do evento, comprometendo-se a comunicá-las pelos seus canais oficiais.

## **Artigo 12º Comunicação**

Consideram-se como canais oficiais de comunicação e informação sobre o AADP a página Web da AADP, bem como as suas páginas oficiais de Facebook e Instagram.

## **Artigo 13º Casos Omissos**

A resolução de casos omissos é da competência da Direção da AADP, em consonância com o Regulamento Geral de Competições da FPA, não cabendo recurso da decisão.



# PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Portalegre, 27 de Novembro de 2025

A Diretora Técnica Regional

(Original assinado em arquivo)

*Sara Costa Madeira*

AV. Badajoz - Estádio Prof. Eduardo Sousa Lima, 7300-001 Portalegre

969234607

Portalegre@fpatletismo.org