



# 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 **Circuito 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	(5 bar.) 0.91 m (altura) 13.72 m – 9.14m – 9.72m (última bar. à meta)



# 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 9ª (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 advinha 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*