



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**.

Artigo 3º **Inscrições**

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página 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**.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Artigo 4º. Escalões participantes

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

Artigo 6º. Normas Regulamentares da prova

- 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.
- Nas provas de Salto em Comprimento e de Lançamento do Peso cada atleta realiza **3 ensaios**.

Artigo 7º Secretariado

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



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

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)
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 4 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 9º (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, 27 de Novembro de 2025

A Diretora Técnica Regional

(Original assinado em arquivo)

Sara Costa Madeira