



ÉPOCA 2024/2025

COMUNICADO 14

DATA 2024/12/27

## JORNADA TÉCNICA - TRIATLO E PENTATLO

Para conhecimento da Federação Portuguesa de Atletismo, Associações Regionais, Clubes, Escolas e Órgãos de Comunicação Social, comunica-se a realização da prova em epígrafe a **18 de janeiro de 2024**, a realizar no Estádio Municipal do Fontelo, com o seguinte Programa - Horário:

HORA	PROVA	GÉNERO	OBSERVAÇÕES
14.00	peso 2 kg	F	triatlo Infantis
	peso 3 kg	M	triatlo Infantis
	peso 3 kg	F	triatlo Iniciados opcional + técnico
	peso 3 kg	F	pentatlo Juvenis
	peso 4 kg	M	triatlo Iniciados opcional + técnico
	peso 4 kg	F	pentatlo Juniores
	peso 4 kg	F	pentatlo Seniores
	peso 5 kg	M	triatlo Juvenis opcional + técnico
	peso 6 kg	M	triatlo Juniores técnico
	peso 7,260 kg	M	triatlo Seniores técnico
15.00	60 m bar. (0.76)	F	triatlo Iniciados técnico (12,00 / 8,00 / 8,00) (6 barr.)
15.10	60 m bar. (0.84)	M	triatlo Iniciados técnico (13,00 / 8,50 / 13,00) (5 barr.)
15.15	60 m bar. (0.76)	F	pentatlo Juvenis (13,00 / 8,50 / 13,00) (5 barr.)
	comprimento	F	triatlo Inf/Inic opcional + técnico tábua 1 m sector norte
	comprimento	M	triatlo Inf/Inic opcional + técnico tábua 1 m sector norte
15.20	60 m bar. (0.84)	F	pentatlo Juniores (13,00 / 8,50 / 13,00) (5 barr.)
15.25	60 m bar. (0.84)	F	pentatlo Seniores (13,00 / 8,50 / 13,00) (5 barr.)
15.35	60 m bar. (0.91)	M	triatlo Juvenis técnico (13,72 / 9,14 / 9,72) (5 barr.)
15.40	60 m bar. (1,00)	M	triatlo Juniores técnico (13,72 / 9,14 / 9,72) (5 barr.)
15.45	60 m bar. (1,06)	M	triatlo Seniores técnico (13,72 / 9,14 / 9,72) (5 barr.)
	altura	F	pentatlo Juv/Jun/Sen
	altura	M	triatlo Juvenis técnico
15.55	60 m	F	triatlo Infantis
16.00	60 m	M	triatlo Infantis
16.05	60 m	F	triatlo Iniciados opcional
16.10	60 m	M	triatlo Iniciados opcional
	comprimento	F	pentatlo Juv/Jun/Sen tábua 1 m sector norte
	comprimento	M	triatlo Jun/Sen técnico tábua 3 m sector sul
17.00	800 m	F	pentatlo Juv/Jun/Sen

**TRIATLO** – para todos os escalões e sexo, com exceção dos Juvenis, Juniores e Seniores femininos (que terão o Pentatlo).

**PENTATLO** – destina-se somente para atletas Juvenis, Juniores e Seniores femininos.

## TRIATLO TÉCNICO

INFANTIS (Sub-14) 2012/2013		INICIADOS (Sub-16) 2010/2011		JUVENIS (Sub-18) 2008/2009
MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS
60 m	Peso 2 Kg	60 m Bar. (0,84)	Comprimento	60 m Bar. (0,91)
Peso 3 Kg	60 m	Comprimento	60 m Bar. (0,76)	Peso 5 Kg
Comprimento	Comprimento	Peso 4 Kg	Peso 3 Kg	Altura

JUNIORES (Sub-20) 2006/2007		Seniores 2005 e anteriores	
MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS
60 m Bar. (1,00)	Comprimento	60 m Bar. (1,06)	Comprimento
Peso 6 Kg	60 m Bar. (0,84)	Peso 7,260 Kg	60 m Bar. (0,84)
Comprimento	Peso 4 Kg	Comprimento	Peso 4 Kg

<b>TRIATLO OPCIONAL</b>	<b>PENTATLO</b>
-------------------------	-----------------

JUVENIS (Sub-18) 2008/2009	JUVENIS (Sub-18) 2008/2009	JUNIORES (Sub-20) 2006/2007	Seniores 2005 e anteriores
<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>	<b>FEMININOS</b>	
60 m	60 m Bar. (0,76)	60 m Bar. (0,84)	
Peso 5 Kg	Peso 3 Kg	Altura	
Comprimento	Comprimento	Peso 4 Kg	
	Altura	Comprimento	
	800 m	800 m	

### PARTICIPAÇÃO:

- Só poderão participar atletas devidamente licenciados para a presente época desportiva de 2024/2025.
- Não é permitida a participação de atletas Benjamins.

### INSCRIÇÕES:

- As inscrições são realizadas na plataforma **FPA Competições até às 23:59 horas do dia 16 de janeiro de 2025.**

### DORSAIS:

- Serão distribuídos no local da prova.

### EVOLUÇÃO DAS FASQUIAS:

- A definir no local do concurso, sendo que a fasquia evoluirá de 5 em 5 cm