



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

24.^{os} TRIATLO TÉCNICO JOVEM
FINAL NACIONAL

Braga, 31 de janeiro de 2026

24.ºs Triatlo Técnico Jovem – Final Nacional

Braga – Altice Fórum

31 de janeiro de 2026

1. PROGRAMA

Sábado - 31 de janeiro de 2026								
Horas	Prova	Género	El / Ser / Fin	Obs	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
14:00	Altura	Fem	Sub-16	2 grupos	13:15	-	13:25	13:30
14:00	Peso (4 Kg)	Masc	Sub-16		13:15	-	13:25	13:30
14:00	60 m	Fem	Sub-14		13:35	-	13:45	13:50
14:30	60 m	Masc	Sub-14		14:05	-	14:15	14:20
14:50	Comprimento	Fem	Sub-14		---	-	---	---
15:20	Peso (3 Kg)	Masc	Sub-14		---	-	---	---
15:25	60 m Bar (0,84)	Masc	Sub-16		---	-	---	---
16:30	60 m Bar (0,76)	Fem	Sub-16		---	-	---	---
16:40	Altura	Masc	Sub-16	2 grupos	---	-	---	---
16:40	Peso (2 Kg)	Fem	Sub-14		---	-	---	---
17:00	Comprimento	Masc	Sub-14		---	-	---	---
18:00	Peso (3 Kg)	Fem	Sub-16		---	-	---	---

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. O Triatlo Técnico Jovem é uma competição dirigida a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-14 e Sub-16. Haverá uma fase distrital/regional aberta a escolas e clubes e uma Final Nacional destinada às seleções de Associações Distritais/Regionais.
- 2.2. Cada seleção é constituída por quatro (4) elementos: dois (2) do escalão Sub-14 (um de cada sexo) e dois (2) do escalão de Sub-16 (um de cada sexo).
- 2.3. Os atletas estrangeiros serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço portal@fpatletismo.pt, até segunda-feira da semana da competição.
- b) Não serão enquadrados no ponto 2.3 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
- c) **Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 2.3. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar neste Torneio Nacional.**
- d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.3. a).

3. REGULAMENTO TÉCNICO

3.1. O Triatlo Técnico Jovem para cada um dos escalões será constituído pelas seguintes provas:

MASCULINOS		FEMININOS	
SUB-14	SUB-16	SUB-14	SUB-16
60m	Peso (4kg)	60m	Altura
Peso (3kg)	60m Barreiras (84cm)	Comprimento	60m Barreiras (76cm)
Comprimento	Altura	Peso (2kg)	Peso (3kg)

3.2. As alturas iniciais do salto em altura serão decididas na reunião técnica da competição, sendo a progressão de 3 em 3 cm.

4. INSCRIÇÕES

4.1. As inscrições das Seleções Distritais / Regionais, para a final nacional, deverão ser feitas pelas Associações de Atletismo na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23:59 horas do dia 26 de janeiro de 2026.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 4.2. Qualquer alteração de atletas em relação à inscrição inicial, deverá ser realizada, no secretariado técnico a funcionar na Pista, no próprio dia da competição, até 90 minutos antes da 1ª prova.
- 4.3. As inscrições deverão indicar **(no campo Observações)** a melhor marca de cada atleta realizada no ano de 2025 ou 2026 na prova de 60m ou 60m barreiras, para seriação dos atletas nessas corridas. Deve também ser indicada a marca de cada atleta Sub-16 no Salto em Altura, para constituição dos Grupos.
- 4.4. O Salto em Altura (Sub-16) será disputado, repartindo os atletas em 2 grupos, integrando o Grupo 1 os atletas com as marcas mais baixas e o Grupo 2 os atletas com as melhores marcas de inscrição.
- 4.5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera da competição (sexta-feira) e até 90 minutos antes do início da primeira prova do Triatlo do respetivo escalão, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada associação faça o seu login para o efeito.
- 4.6. As associações que não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão solicitá-las para fpacompeticoes@fpatletismo.pt.

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Haverá classificações individuais, por escalão e sexo, encontradas através do somatório das pontuações da tabela de provas combinadas, obtidos pelos atletas em cada uma das provas do Triatlo, sendo premiados os três primeiros em cada sexo.
- 5.2. Haverá igualmente uma classificação coletiva encontrada através do somatório das pontuações finais de todos os atletas (masculinos e femininos) de cada seleção.
- 5.3. Será também elaborada nos mesmos moldes, e com base nos resultados publicados pelas associações distritais/regionais, uma Classificação Nacional de

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Clubes do Triatlo Técnico Jovem.

6. PRÉMIOS

- 6.1. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão e género.
- 6.2. Serão atribuídos troféus às três Associações mais bem classificadas do Triatlo Técnico Jovem.
- 6.3. Aos três clubes melhor classificados da Classificação Nacional de Clubes do Triatlo Técnico Jovem, serão atribuídos troféus durante a realização da final nacional do Torneio Nacional Triatlo Jovem.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo