

O Torneio Olímpico Jovem é um torneio aberto, da iniciativa da *Federação Portuguesa de Atletismo* (FPA). Esta competição destina-se aos jovens dos 12 aos 17 anos, havendo uma Fase Regional e uma Fase Nacional.

O programa da Fase Regional na R. A. Madeira é subdividido em quatro jornadas e é destinado aos escalões de sub14 (infantis), sub16 (iniciados) e sub18 (juvenis).

Os **Infantis** (sub14) disputam apenas a Fase Regional.

A Final Nacional será disputada entre as seleções de sub16 (iniciados) e de sub18 (juvenis) de todos os distritos e regiões autónomas do país nos dias 4 e 5 de junho.

1. SELEÇÃO REGIONAL (Final Nacional do Olímpico Jovem)

- 1.1. A seleção representativa da AARAM no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade do Diretor Técnico e da Direção da AARAM.
- 1.2. Embora seja um fator relevante, a vitória numa prova da fase regional não implica a seleção automática do atleta, sendo considerados também outros fatores, como a regularidade, a evolução ao longo da época, a disponibilidade e o comportamento em representações regionais anteriores e a melhor distribuição pelo conjunto das provas.
- 1.3. As provas que se disputam na Final Nacional são as seguintes:
 - **Sub16:** 80m, 250m, 800m, 1500m, 80mb/100mb, 1500m obs, 4000m marcha Comprimento, Altura, Quádruplo, Vara, Peso, Disco, Dardo, Martelo
 - **Sub18:** 200m, 800m, 100mb/110mb, 4x100m¹, Estafeta Medley² Comprimento (F), Altura (M), Dardo (F), Peso (M)

2. NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

- 2.1. A participação é aberta a atletas federados e não federados dos escalões de sub14 (infantis), sub16 (iniciados) e sub18 (juvenis).
- 2.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 2.3. Os jovens devem participar nas provas do respectivo escalão etário.
- 2.4. Nas corridas inferiores a 150m haverá eliminatórias e finais.
- 2.5. Os atletas podem participar no máximo de duas provas por dia de competição, respeitando os requisitos do regulamento geral de competições da FPA, que a seguir se enunciam:
 - 2.5.1. Os atletas sub16 (iniciados) que participem numa prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 250m não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x 80m.
 - 2.5.2. Os atletas sub14 (infantis) que participem numa prova de corrida de distância igual ou superior a 150m não podem participar posteriormente em mais nenhuma corrida dessa jornada, com exceção da estafeta de 4x 60m.
 - 2.5.3. Os atletas sub14 (infantis) que participem numa prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 600m não podem participar posteriormente em mais nenhuma prova dessa jornada.
- 2.6. Será permitida a participação extra competição nas provas expressamente assinaladas no programa.

¹ Na estafeta de 4x100 podem participar também atletas sub16.

² A estafeta Medley é mista (F+M) e com os percursos na seguinte ordem: 100F+200M+300F+400M.

3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição e a participação terá de ser **confirmada até uma hora antes** do início de cada prova.

4. CÂMARA DE CHAMADA

4.1. Haverá câmara de chamada com os seguintes tempos de apresentação:

- Corridas – até 10 minutos antes da hora de prova
- Vara – até 30 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – até 20 minutos antes da hora da prova

5. PRÉMIOS

- ✓ Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova.

6. DISTRIBUIÇÃO DAS PROVAS PELAS QUATRO JORNADAS DO OLÍMPICO JOVEM:

Jornada	Sub14 - Infantis	Sub16 - Iniciados	Sub18 - Juvenis
1 24 /abril (domingo)	60, 3000Mx Altura Disco	250, 4000Mx, Comprimento, Disco	200
2 30 / abr (sábado)	1000, 4x60 Comprimento Dardo	250b, 1500, 4x80 Vara	300b, 1500
3 7 /mai (sábado)	150 Quádruplo Peso, martelo	80, 1500obs Quádruplo Peso, Martelo	100 Altura Peso, Dardo
4 8 /mai (domingo)	60b, 600 Vara Distância	80b/100b, 800 Altura Dardo	100b/110b, 800 Comprimento

Nota:

O programa de provas a disputar na **final nacional**, será o seguinte:

- **Sub16:** 80m, 250m, 800m, 1500m, 80mb/100mb, 1500m obs, 4000m marcha
Comprimento, Altura, Quádruplo, Vara, Peso, Disco, Dardo, Martelo
- **Sub18:** 200m, 800m, 100mb/110mb, 4x100m³, Estafeta Medley⁴
Comprimento (F), Altura (M), Dardo (F), Peso (M)

³ Na estafeta de 4x100 podem participar também atletas sub16.

⁴ A estafeta Medley é mista (F+M) e com os percursos na seguinte ordem: 100F+200M+300F+400M.

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 3

SÁBADO, 7 DE MAIO – FUNCHAL (RG3) – MANHÃ

Hora	PROVA	Sexo	S14 Inf	S16 Inic	S18 Juv	S20 Jun	Abs	Obs
10h00	MARTELO	F	OJ	OJ				2 / 3 kg
	PESO	M	OJ	OJ				3 / 4 kg
10h40	PESO	F	OJ	OJ				2 / 3 kg
10h45	MARTELO	M	OJ	OJ				3 / 4 kg
11h20	PESO	F			OJ	Extra	Extra	3 / 4 kg
11h30	MARTELO	F+M			Extra	Extra	Extra	3 / 4 / 5 / 6 / 7,26 kg
11h50	PESO	M			OJ	Extra	Extra	5 / 6 / 7,26 kg

SÁBADO, 7 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA – TARDE

Hora	PROVA	Sexo	S14 Inf	S16 Inic	S18 Juv	S20 Jun	Abs	Obs
16h00	QUÁDRUPLO – A	F	OJ					Tábuas: 8 e 10m
	ALTURA	M			OJ			1,35 (+5) → 1,60 (+4) → 1,72 (+3)
	DARDO	F			OJ	Extra	Extra	500 g / Extra: 600g
	80 M	F		OJ				Eliminatórias
16h15	80 M	M		OJ				Eliminatórias
16h25	100 M	F			OJ	Extra	Extra	Eliminatórias
16h35	100 M	M			OJ	Extra	Extra	Eliminatórias
16h45	80 M	F		OJ				Final
16h50	80 M	M		OJ				Final
16h55	QUÁDRUPLO – A	M	OJ					Tábuas: 10 e 8 ou 11m
	QUÁDRUPLO – B	F		OJ				Tábuas: 10 e 8 ou 11m
17h00	100 M	F			OJ			Final
17h05	100 M	M			OJ			Final
17h15	1 500 M OBST.	F		OJ				0,76 m
	1 500 M OBST.	M		OJ				0,76 m
	ALTURA	F			OJ	Extra	Extra	1,15 (+5) → 1,30 (+4) → 1,42 (+3)
	DARDO	M			OJ	Extra	Extra	700 g / Extra: 800g
17h30	3 000 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h45	QUÁDRUPLO – B	M		OJ				Tábuas: 10 e 11m
17h50	3 000 M	M			Extra	Extra	Extra	
18h10	150 M	F	OJ					
18h20	150 M	M	OJ					

Notas: - **Quádruplo A** (Infantis) – 2+2 apoios alternados (EDED ou DEDE) e corrida limitada a 18m
 - **Quádruplo B** (Iniciados) – 2+2 apoios sucessivos (EEDD ou DDEE) e corrida limitada a 25m

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 4

DOMINGO, 8 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	S14 Inf	S16 Inic	S18 Juv	S20 Jun	Abs	Obs
	ALTURA	M		OJ				1,24 (+4) → 1,48 (+3)
10h00	VARA EM DISTÂNCIA	F+M	OJ					Chamada: -75cm / Encaixe: +1m
	80 M BARR.	F		OJ				8b - 12+8 / 0,76m – Elim.
10h10	100 M BARR.	M		OJ				10b - 13+8,5 / 0,84m – Elim.
	100 M BARR.	F			OJ			10b - 13+8,5 / 0,76m – Elim.
10h15	100 M BARR.	F				Extra	Extra	10b - 13+8,5 / 0,84m
	DARDO	F		OJ				500 g
10h25	110 M BARR.	M			OJ			10b – 13,72+9,14 / 0,91m – Elim.
	110 M BARR.	M				Extra	Extra	10b – 13,72+9,14 / 0,99/1,067m
10h40	60 M BARR.	F	OJ					6b - 12+7 / 0,76m – Elim.
	60 M BARR.	M	OJ					6b - 12+7,5 / 0,76m – Elim.
10h50	COMPRIMENTO	F			OJ	Extra	Extra	
11h00	80 M BARR.	F		OJ				Final
11h05	100 M BARR.	M		OJ				Final
11h10	100 M BARR.	F			OJ			Final
	110 M BARR.	M			OJ			Final
11h15	ALTURA	F		OJ				1,12 (+4) → 1,40 (+3)
	DARDO	M		OJ				600 g
11h20	60 M BARR.	F	OJ					Final
11h25	60 M BARR.	M	OJ					Final
11h30	800 M	F			OJ	Extra	Extra	
	800 M	M			OJ	Extra	Extra	
11h40	COMPRIMENTO	M			OJ	Extra	Extra	
11h50	800 M	F		OJ				
12h00	800 M	M		OJ				
12h10	600 M	F	OJ					
12h20	600 M	M	OJ					